

Утверждаю :

Директор ГОУ ЯО Попшеховская школа – интернат.»



*С.А. Лужина* / С.А. Лужина

*04 март* 2024г.

Примерное десятидневное меню для детей с двухразовым питанием, возрастная категория 7-11 лет, воспитывающихся в государственных образовательных учреждениях области .

Сезон : весенне – зимний.

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг экв.	А, мкг рет.	Е, мг	В1, мг	В2, мг	РР, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Na, мг	K, мг			
<b>Завтрак</b>																				
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦИОННОЕ	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0	0,1	0	0	0	2,4	3	0	0	0	0	0	22	1997	
КАША ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС" МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	205	5,3	6,3	20,6	162,7	0,6	18,6	0,4	0,1	0,2	128,1	146,1	37,1	0,7	57,8	221,2	262	ТТК	1994	
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,8	5	9,2	102,5	1,1	37,1	0	0,1	0,3	227,9	170,9	26,6	0,2	105,5	308,1	644		1994	
БАТОН НАРЕЗНОЙ	60	4,3	1,6	28	141,5	0	0	1	0,1	0	10,3	0	7	0	0	0	0			
ПЕЧЕНЬЕ	25	1,9	2,5	18,6	104,3	0	0	0,9	0	0	7,3	22,5	5	0,5	82,5	27,5			2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>17,4</b>	<b>22,7</b>	<b>76,5</b>	<b>577,1</b>	<b>1,7</b>	<b>55,7</b>	<b>2,4</b>	<b>0,3</b>	<b>0,5</b>	<b>376,0</b>	<b>342,5</b>	<b>75,7</b>	<b>1,4</b>	<b>245,8</b>	<b>556,8</b>				
<b>Обед</b>																				
ИКРА МОРКОВНАЯ	60	0,9	3,8	4,8	55,8	1,8	5,8	1,9	0	0	15,1	30,6	18,7	0,5	10,7	134,7	75		1994	
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ С МЯСОМ	200/15	5,9	4,3	9,3	106,8	6,5	6,2	0,1	0	0	33,3	37,3	23,8	1,7	21,8	277,3	110		1994	
ГУЛЯШ	90	12,8	12,8	3,1	191,5	1,0	8,6	2,3	0	0,1	2,7	9,6	17,1	15,9	1,7	47,2	285,7	401		1994
КАША ГРЕЧЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,2	4,9	35,6	219,2	0	0	0,6	0,2	0,1	2,3	17,5	184,4	123,8	4,1	2,9	259,9	463		1994
СОК НАТУРАЛЬНЫЙ	180	0,9	0,18	18,18	82,8	3,6	0	0,18	0,02	0,02	0	12,6	0	7,2	2,52	0	0	442		2008
БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	2,2	0,8	14	70,7	0	0	0,5	0	0	5,1	0	3,5	0	0	0	0			
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,9	0,4	9,1	47	0	0	0,4	0,1	0	9,5	42,7	12,7	1,1	158,1	40,8				
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>755</b>	<b>32,8</b>	<b>27,15</b>	<b>94,08</b>	<b>773,8</b>	<b>12,9</b>	<b>20,6</b>	<b>5,98</b>	<b>0,32</b>	<b>0,22</b>	<b>102,7</b>	<b>412,1</b>	<b>205,6</b>	<b>11,62</b>	<b>240,7</b>	<b>998,4</b>				
<b>Итого за день:</b>		<b>50,2</b>	<b>49,88</b>	<b>170,58</b>	<b>1350,9</b>	<b>14,6</b>	<b>76,3</b>	<b>8,38</b>	<b>0,62</b>	<b>0,72</b>	<b>6,8</b>	<b>478,7</b>	<b>754,6</b>	<b>13,02</b>	<b>486,5</b>	<b>1555,2</b>				

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		С, мг экв.	А, мкг	Е, мг	В1, мг	В2, мг	РР, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Na, мг	K, мг				
																		К, мг			
<b>Завтрак</b>																					
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	110	9,0	12,2	2,0	172,6	0,2	5,3	0,6	0	0,2	0,1	67,0	133,6	10,5	1,4	108,3	141,2	284	1994		
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,4	2,3	20,6	112,1	0,3	8,8	0	0	0,1	0,4	68,1	65,9	18,6	0,7	29,3	110,3	432	2008		
БАТОН НАРЕЗНОЙ	40	2,9	1,1	18,7	94,3	0	0,7	0	0	0	0	6,8	0	4,7	0	0	0				
НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ СНЕЖОК	180	4,9	4,5	19,4	142,2	1,6	36	0	0,1	0,2	0	217,8	169,2	27	0,2	0	0	645	1994		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>530</b>	<b>19,2</b>	<b>20,1</b>	<b>60,7</b>	<b>521,2</b>	<b>2,1</b>	<b>50,1</b>	<b>1,3</b>	<b>0,1</b>	<b>0,5</b>	<b>0,5</b>	<b>359,7</b>	<b>368,7</b>	<b>60,8</b>	<b>2,3</b>	<b>137,6</b>	<b>251,5</b>				
<b>Обед</b>																					
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	60	1	3,1	4,6	51,4	16,2	0	1,4	0	0	0,2	26,0	16,8	8,6	0,3	501,3	161,8	40	2008		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ, С МЯСОМ	200/15	7,8	3	26,78	156	14,1	0	0	0,03	0,09	0	57	0	0	2,4	0	0	138	1994		
РЫБА (ФИЛЕ) ЗАПЕЧЕННАЯ	90	15,9	4,6	2,9	120	0,8	0	0	0,09	0,06	0	23	0	0	0,5	0	0	310	1997		
КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ	150	3,5	4,9	19,7	139,9	9,6	8,1	0,2	0,1	0,2	1,2	61,5	100,4	30,3	1	28,9	738,2	201	1994		
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,45	0	30,15	116,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	588	1994		
БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	2,2	0,8	14	70,7	0	0	0,5	0	0	0	5,1	0	3,5	0	0	0				
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,5	0,5	12,2	62,6	0	0	0,6	0,1	0	0,2	12,6	56,9	16,9	1,4	210,8	54,4				
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>765</b>	<b>33,35</b>	<b>16,9</b>	<b>110,33</b>	<b>716,7</b>	<b>40,7</b>	<b>8,1</b>	<b>2,7</b>	<b>0,32</b>	<b>0,35</b>	<b>1,6</b>	<b>185,2</b>	<b>174,1</b>	<b>59,3</b>	<b>5,6</b>	<b>741,0</b>	<b>954,4</b>				
<b>Всего за день:</b>		<b>52,55</b>	<b>37,0</b>	<b>171,03</b>	<b>1237,9</b>	<b>42,8</b>	<b>58,2</b>	<b>4,0</b>	<b>0,42</b>	<b>0,85</b>	<b>2,1</b>	<b>544,9</b>	<b>542,8</b>	<b>120,1</b>	<b>7,9</b>	<b>878,6</b>	<b>1205,9</b>				

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник рецептур		
	Масса порции	Жиры, г			Углеводы, г	А, мкг рет. экв.	Е, мг	В1, мг	В2, мг	РР, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Na, мг	K, мг				
		Белки, г	Жир, г																Углевод, г	С, мг
<b>Завтрак</b>																				
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦИОННОЕ	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0	0,1	0	0	0	2,4	3	0	0	0	0	0	22	1997	
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	205	5,8	6,0	24,0	175,8	0,6	19	0,2	0,1	0,2	126,8	142,6	33,4	0,7	57,2	212,2	262	ТТК	1994	
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3,0	23,0	130,8	0,5	17,6	0	0	0,2	117,6	104,6	28,9	1,0	51,7	207,3	642		1994	
БАТОН НАРЕЗНОЙ	40	2,9	1,1	18,7	94,3	0	0	0,7	0	0	6,8	0	4,7	0	0	0	0			
ЯБЛОКО	100	0,4	0	11,3	46	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>555</b>	<b>13,0</b>	<b>17,4</b>	<b>77,1</b>	<b>513,0</b>	<b>1,1</b>	<b>36,6</b>	<b>1,0</b>	<b>0,1</b>	<b>0,4</b>	<b>253,6</b>	<b>250,2</b>	<b>67,0</b>	<b>1,7</b>	<b>108,9</b>	<b>419,5</b>				
<b>Обед</b>																				
САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	60	0,5	2,8	1,4	33,5	1,4	0	1,3	0	0	12,8	15,6	7,4	0,4	544,8	85,3	37		1997	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	200/10	1,8	2,3	7,6	63,2	10,2	10,8	0	0	0	39,3	36,6	19,0	0,8	10,8	278,3	120		1994	
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ С МЯСОМ	200	21,3	28,8	28,2	477	15,9	0	0	0,24	0,21	0	54	0	0	4,5	0	0	394	ТТК	1994
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,4	0	30,1	114	0	0	0	0	0	12	8	6	0,8	2	24	627		1994	
БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	2,2	0,8	14	70,7	0	0	0,5	0	0	5,1	0	3,5	0	0	0	0			
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,5	0,5	12,2	62,6	0	0	0,6	0,1	0	12,6	56,9	16,9	1,4	210,8	54,4				
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>755</b>	<b>28,7</b>	<b>25,2</b>	<b>93,5</b>	<b>821,0</b>	<b>27,5</b>	<b>10,8</b>	<b>2,4</b>	<b>0,34</b>	<b>0,21</b>	<b>135,8</b>	<b>117,1</b>	<b>52,8</b>	<b>7,9</b>	<b>768,4</b>	<b>442,0</b>				
<b>Всего за день:</b>		<b>41,7</b>	<b>52,6</b>	<b>170,6</b>	<b>1334,0</b>	<b>28,6</b>	<b>47,4</b>	<b>3,4</b>	<b>0,44</b>	<b>0,61</b>	<b>1,4</b>	<b>389,4</b>	<b>367,3</b>	<b>119,8</b>	<b>9,6</b>	<b>877,3</b>	<b>861,5</b>			

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		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	В1, мг	В2, мг	РР, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Na, мг	K, мг			
																				0,9
<b>Завтрак</b>																				
СЫРНИКИ С МОРКОВЬЮ, СО СМЕТАНОЙ	150/20	21,7	19,5	33,0	408,1	0,9	43,5	4,2	0	0,2	0,8	177,5	230,4	37,0	0,9	61,4	231,3	220	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,4	0	30,1	114	0	0	0	0	0	0	12	8	6	0,8	2	24	627	1994	
БАТОН НАРЕЗНОЙ	40	2,9	1,1	18,7	94,3	0	0	0,7	0	0	0	6,8	0	4,7	0	0	0	0	0	2008
ЯБЛОКО	100	0,4	0	11,3	46	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>525</b>	<b>25,4</b>	<b>20,6</b>	<b>93,1</b>	<b>662,4</b>	<b>0,9</b>	<b>43,5</b>	<b>4,9</b>	<b>0</b>	<b>0,2</b>	<b>0,8</b>	<b>196,3</b>	<b>238,4</b>	<b>47,7</b>	<b>1,7</b>	<b>63,4</b>	<b>255,3</b>			
<b>Обед</b>																				
ТОМАТЫ В СОБСТВЕННОМ СОКУ, ПОРЦИОННЫЕ	60	0,66	0,06	2,1	12	9	0	0,42	0,01	0,01	0	6	0	9	0,48	0	0	0	0	1994
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С МЯСОМ, СМЕТАНОЙ	200/15/10	6,4	5,5	13,0	136,4	5,4	6	0,2	0,1	0	0,8	27,3	45,9	25,5	1,3	140,0	385,6	129	1994	
ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	90/3	13,5	12,1	8,1	193,1	0,9	0	4,5	0,1	0	0,5	38,4	181,8	45,4	1,1	65,6	73,8	330	1994	
ОВОЩНОЕ ПЮРЕ	150	3,0	5,4	10,4	108,6	13,4	7,0	0,2	0	0	0,8	70,5	74,7	28,9	1,0	31,1	389,4	444 ТТК	2003	
СОК НАТУРАЛЬНЫЙ	180	0,5	0,4	29,3	126	3,6	0	0	0	0,2	12,6	12,6	7,2	2,5	10,8	2,16	442	2008		
БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	2,2	0,8	14	70,7	0	0	0,5	0	0	0	5,1	0	3,5	0	0	0	0	0	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,5	0,5	12,2	62,6	0	0	0,6	0,1	0	0,2	12,6	56,9	16,9	1,4	210,8	54,4			
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>778</b>	<b>28,76</b>	<b>24,76</b>	<b>89,1</b>	<b>709,4</b>	<b>7,323</b>	<b>13,0</b>	<b>6,42</b>	<b>0,31</b>	<b>0,01</b>	<b>2,5</b>	<b>172,5</b>	<b>371,9</b>	<b>136,4</b>	<b>7,78</b>	<b>458,3</b>	<b>1119,2</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>54,16</b>	<b>45,36</b>	<b>182,2</b>	<b>1371,8</b>	<b>33,2</b>	<b>56,5</b>	<b>11,32</b>	<b>0,31</b>	<b>0,21</b>	<b>3,3</b>	<b>368,8</b>	<b>610,3</b>	<b>184,1</b>	<b>9,48</b>	<b>521,7</b>	<b>1374,5</b>			

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		А, мкг рет. экв.	Е, мг	В1, мг	В2, мг	РР, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Na, мг	K, мг			
																			С, мг
<b>Завтрак</b>																			
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦИОННОЕ	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0	0,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	22	1997	
СЫР ПОРЦИОННЫЙ	15	4,2	4,2	0	55	0,1	36,8	0,1	0	0,1	0	0,1	102,3	159,8	0,2	159,8	15,2	23	1997
КАША "ДРУЖБА" МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	205	8,3	9,8	48,4	266,8	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	таблица №4, стр.149	1994	
ЧАЙ С САХАРОМ . МОЛОКОМ	200	3,1	2,5	19,2	109,8	0,6	18,6	0	0	0,2	0,2	0,2	93,4	17,7	0,8	54,3	180,2	630 ТТК	1994
БАТОН НАРЕЗНОЙ	70	5	1,9	32,8	165,1	0	0	1,2	0,1	0	0	0	12	0	8,2	0	0		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>20,7</b>	<b>25,7</b>	<b>100,5</b>	<b>662,8</b>	<b>0,7</b>	<b>55,4</b>	<b>1,4</b>	<b>0,1</b>	<b>0,3</b>	<b>0,2</b>	<b>198,7</b>	<b>295,1</b>	<b>1,0</b>	<b>214,1</b>	<b>195,4</b>			
<b>Обед</b>																			
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	60	1,0	3,8	5,5	58,2	2,6	5,8	1,7	0	0	0,1	18,5	24,6	11,4	0,7	21,5	169,6	75	1994
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	200/21	5,5	1,6	11,7	83,8	6,2	0	0,2	0,1	0	0,8	25,6	102,8	32,8	0,9	6,7	434,9	131	1994
ТЕФТЕЛИ	90/50	11,3	12,3	15,4	226,1	1,2	8,3	2,3	0	0,1	1,9	37,6	109,0	18,8	1,2	44,7	253,2	422 ТТК	1994
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,3	3,4	32,9	185,0	0	0	0,9	0,1	0	0,5	9,7	41,2	7,4	0,7	1,5	62,7	469	1994
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,45	0	30,15	116,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	568	1994
БАТОН НАРЕЗНОЙ	40	2,2	0,8	14	70,7	0	0	0,5	0	0	0	5,1	0	3,5	0	0	0		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,5	0,5	12,2	62,6	0	0	0,6	0,1	0	0,2	12,6	56,9	16,9	1,4	210,8	54,4		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>821</b>	<b>28,25</b>	<b>22,4</b>	<b>121,85</b>	<b>802,5</b>	<b>10,0</b>	<b>14,1</b>	<b>6,2</b>	<b>0,3</b>	<b>0,1</b>	<b>3,5</b>	<b>109,1</b>	<b>334,5</b>	<b>90,8</b>	<b>4,9</b>	<b>285,2</b>	<b>974,8</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>48,95</b>	<b>48,1</b>	<b>222,35</b>	<b>1465,3</b>	<b>10,7</b>	<b>69,5</b>	<b>7,6</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>3,7</b>	<b>404,2</b>	<b>533,2</b>	<b>123,9</b>	<b>5,9</b>	<b>499,3</b>	<b>1170,2</b>		



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	А, мкг рет. экв.	Е, мг	В1, мг	В2, мг	РР, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг			Na, мг	K, мг	
																			С, мг
<b>Завтрак</b>																			
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦИОННОЕ	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0	0,1	0	0	2,4	3	0	0	0	0	0	22	1997	
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	205	4,6	5,5	25,7	173,7	0,6	19	0,2	0	0,2	0,4	122,5	123,4	25,8	0,4	57,7	262	ТТК	1994
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,8	5	9,2	102,5	1,1	37,1	0	0,1	0,3	0,2	227,9	170,9	26,6	0,2	105,5	644		1994
БАТОН НАРЕЗНОЙ	85	6,1	2,4	39,8	200,4	0	0	1,4	0,1	0	0	14,6	0	10	0	0	0		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>16,6</b>	<b>20,2</b>	<b>74,8</b>	<b>542,7</b>	<b>1,7</b>	<b>56,1</b>	<b>1,7</b>	<b>0,2</b>	<b>0,5</b>	<b>0,6</b>	<b>367,4</b>	<b>297,3</b>	<b>62,4</b>	<b>0,6</b>	<b>163,2</b>	<b>491,8</b>		
<b>Обед</b>																			
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ ПОРЦИОННЫЕ	60	0,48	0,06	1,02	7,8	3	0	0,06	0,01	0,01	0	13,8	14,4	8,4	0,36	0	0		
СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	200/10	1,8	2,3	11,2	76,7	5,2	8,4	0	0	0	0,5	38,2	44,8	22,5	1,1	27,9	358,7	193/3	1994
"ЕЖИКИ" МЯСНЫЕ	90/50	14	13,2	13,5	243	3	0	0	0,08	1,03	0	32	0	0	2,4	0	0	ТТК 64	2007
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,5	3,9	22,8	142,1	11,7	4,2	0,2	0,2	0,1	1,5	40,0	96,4	33,2	1,2	19,3	859,3	472	1994
СОК НАТУРАЛЬНЫЙ	180	0,5	0,4	29,3	126	3,6	0	0	0	0	0,2	12,6	12,6	7,2	2,5	10,8	216	442	2008
БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	2,2	0,8	14	70,7	0	0	0,5	0	0	0	5,1	0	3,5	0	0	0		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,5	0,5	12,2	62,6	0	0	0,6	0,1	0	0,2	12,6	56,9	16,9	1,4	210,8	54,4		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>810</b>	<b>24,98</b>	<b>21,16</b>	<b>104,02</b>	<b>728,9</b>	<b>26,5</b>	<b>12,6</b>	<b>1,36</b>	<b>0,39</b>	<b>1,14</b>	<b>2,4</b>	<b>154,3</b>	<b>225,1</b>	<b>91,7</b>	<b>8,96</b>	<b>268,8</b>	<b>1488,4</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>41,58</b>	<b>41,36</b>	<b>178,82</b>	<b>1271,6</b>	<b>28,2</b>	<b>68,7</b>	<b>3,06</b>	<b>0,59</b>	<b>1,64</b>	<b>3,0</b>	<b>521,7</b>	<b>522,4</b>	<b>154,1</b>	<b>9,56</b>	<b>432,0</b>	<b>1980,2</b>		



8 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов		
	Масса порции	Белки, г		Жиры, г	Углеводы, г	С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	В1, мг	В2, мг	РР, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг			Na, мг	K, мг
<b>Завтрак</b>																			
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦИОННОЕ	15	0,1	10,9	0,2	99,2	0	0,2	0	0	0	3,6	4,5	0	0	0	0	0	1997	
ВЕРМИШЕЛЬ ОТВАРНАЯ В МОЛОКЕ	205	6,9	5,5	34,7	216,7	0,5	17	0,1	0,1	0,5	116,9	111,1	18,9	0,6	50,7	191,3	273	1994	
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3,0	23,0	130,8	0,5	17,6	0	0,2	0,2	117,6	104,6	28,9	1,0	51,7	207,3	642	1994	
БАТОН НАРЕЗНОЙ	80	5,7	2,2	37,4	188,6	0	1,4	0,1	0	0	13,7	0	9,4	0	0	0	0		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>16,5</b>	<b>21,6</b>	<b>95,3</b>	<b>635,3</b>	<b>1,0</b>	<b>34,6</b>	<b>2,3</b>	<b>0,2</b>	<b>0,7</b>	<b>251,8</b>	<b>220,2</b>	<b>57,2</b>	<b>1,6</b>	<b>102,4</b>	<b>398,6</b>			
<b>Обед</b>																			
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СОЛЕННЫМ ОГУРЦОМ	60	0,7	6	3,7	71,6	2,3	0	2,5	0	0	17,0	19,5	10,2	0,6	152,9	139,7	29	1994	
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С КЮРОЙ	200/15	6,42	6,16	10,56	203	10,32	0	0	0,07	0,05	40,8	0	0	0,48	0	0	132	1994	
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ ПО-РУССКИ	200	12,8	7	18,5	194	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	319	1994	
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,45	0	30,15	116,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	588	1994	
БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	2,2	0,8	14	70,7	0	0	0,5	0	0	5,1	0	3,5	0	0	0	0		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,5	0,5	12,2	62,6	0	0	0,6	0,1	0	12,6	56,9	16,9	1,4	210,8	54,4			
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>725</b>	<b>25,07</b>	<b>20,46</b>	<b>89,11</b>	<b>718,0</b>	<b>12,62</b>	<b>0</b>	<b>3,6</b>	<b>0,17</b>	<b>0,05</b>	<b>75,5</b>	<b>76,4</b>	<b>30,6</b>	<b>2,48</b>	<b>363,7</b>	<b>194,1</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>41,57</b>	<b>42,06</b>	<b>184,41</b>	<b>1353,3</b>	<b>13,62</b>	<b>34,6</b>	<b>5,9</b>	<b>0,37</b>	<b>0,35</b>	<b>1,0</b>	<b>327,3</b>	<b>296,6</b>	<b>87,8</b>	<b>4,08</b>	<b>466,1</b>	<b>592,7</b>		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецептуры	Сборник рецептов			
		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г	С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	В1, мг	В2, мг	РР, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг			Fe, мг	Na, мг	К, мг
		Белки, г	Жиры, г																	
<b>Завтрак</b>																				
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦИОННОЕ	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0	0	0,1	0	0	0	2,4	3	0	0	0	0	22	1997	
СЫР ПОРЦИОННЫЙ	15	4,2	4,2	0	55	0,1	36,8	0,1	0	0,1	0	159,8	102,3	7,2	0,2	159,8	15,2	23	1997	
ОМЛЕТ С МОРКОВЬЮ	135	9,4	14,0	4,3	191,3	1,8	5,6	0,7	0	0,2	0,4	78,2	153,3	22,9	1,6	116,0	207,7	338	1997	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,4	2,3	20,6	112,1	0,3	8,8	0	0	0,1	0,4	68,1	65,9	18,6	0,7	29,3	110,3	432	2008	
БАТОН НАРЕЗНОЙ	40	2,9	1,1	18,7	94,3	0	0	0,7	0	0	0	6,8	0	4,7	0	0	0	0	2008	
ЯБЛОКО	100	0,4	0	11,3	46	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>19,4</b>	<b>28,9</b>	<b>55,0</b>	<b>564,8</b>	<b>2,2</b>	<b>51,2</b>	<b>1,6</b>	<b>0</b>	<b>0,4</b>	<b>0,8</b>	<b>315,3</b>	<b>324,5</b>	<b>53,4</b>	<b>2,5</b>	<b>305,1</b>	<b>333,2</b>			
<b>Обед</b>																				
ИКРА МОРКОВНАЯ	60	0,9	3,8	4,8	55,8	1,8	5,8	1,9	0	0	0	0,4	15,1	30,6	18,7	0,5	10,7	134,7	75	1994
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	1,5	1,2	7,2	48,6	10,2	4,8	0	0	0	0	0,6	31,8	36,6	18,3	0,8	10,8	278,3	120	1994
КУРА ОТВАРНАЯ	90	27,9	19,6	0,9	322,1	1,3	0	0,3	0,7	0,1	7,9	22,9	215,5	23,9	2,1	113,5	388,2	439	1994	
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ С ТОМАТОМ	150	3,6	6,0	34,9	215,0	0,8	10,8	0,3	0	0	0,7	10,4	73,4	25,8	0,6	7,7	90,2	467	1996	
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,4	0	30,1	114	0	0	0	0	0	0	12	8	6	0,8	2	24	627	1994	
БАТОН НАРЕЗНОЙ	40	2,2	0,8	14	70,7	0	0	0,5	0	0	0	5,1	0	3,5	0	0	0	0	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,5	0,5	12,2	62,6	0	0	0,6	0,1	0	0,2	12,6	56,9	16,9	1,4	210,8	54,4			
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>765</b>	<b>39,0</b>	<b>31,9</b>	<b>104,1</b>	<b>888,8</b>	<b>14,1</b>	<b>21,4</b>	<b>3,6</b>	<b>0,8</b>	<b>0,1</b>	<b>9,8</b>	<b>109,9</b>	<b>421,0</b>	<b>113,1</b>	<b>6,2</b>	<b>355,5</b>	<b>969,8</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>58,4</b>	<b>60,8</b>	<b>159,1</b>	<b>1453,6</b>	<b>16,3</b>	<b>72,6</b>	<b>5,2</b>	<b>0,8</b>	<b>0,5</b>	<b>10,6</b>	<b>425,2</b>	<b>745,5</b>	<b>166,5</b>	<b>8,7</b>	<b>660,6</b>	<b>1303,0</b>			

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		С, мг экв.	А, мкг рет. экв.	Е, мг	В1, мг	В2, мг	РР, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Na, мг	K, мг		
<b>Завтрак</b>																			
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СМЕТАНОЙ	150/20	26,3	15,9	24,0	370,3	0,3	57,9	0,8	0,1	0,3	0,8	224,4	266,8	32,3	0,9	95,9	202,7	297	1994
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,4	0	30,1	114	0	0	0	0	0	0	12	8	6	0,8	2	24	627	1994
БАТОН НАРЕЗНОЙ	40	2,9	1,1	18,7	94,3	0	0	0,7	0	0	0	6,8	0	4,7	0	0	0		
ЯБЛОКО	100	0,4	0	11,3	46	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>525</b>	<b>30,0</b>	<b>17,0</b>	<b>84,1</b>	<b>624,6</b>	<b>0,3</b>	<b>57,9</b>	<b>1,5</b>	<b>0,1</b>	<b>0,3</b>	<b>0,8</b>	<b>243,2</b>	<b>274,8</b>	<b>43,0</b>	<b>1,7</b>	<b>97,9</b>	<b>226,7</b>		
<b>Обед</b>																			
ТОМАТЫ В СОБСТВЕННОМ СОКУ, ПОРЦИОННЫЕ	60	0,66	0,06	2,1	12	9	0	0,42	0,01	0,01	0	6	0	9	0,48	0	0		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРОЙ	200/15	8,7	6,2	13,8	154,8	7,5	0	0,2	0,3	0,2	2,9	23,3	105,4	28,2	1,4	35,4	602,1	131	1994
КУРА, ТУШЕНАЯ С ОВОЩАМИ	200	20,9	17,0	21,2	348,0	10,2	7,2	1,0	0,6	0,2	6,4	44,3	223,0	53,2	2,7	113,9	888,8	499	1997
КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,1	0	26,1	99,3	0	0	0	0	0	0	10,5	4	1,7	0	8,2	0,8	591	1994
БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	2,2	0,8	14	70,7	0	0	0,5	0	0	0	5,1	0	3,5	0	0	0		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,5	0,5	12,2	62,6	0	0	0,6	0,1	0	0,2	12,6	56,9	16,9	1,4	210,8	54,4		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>725</b>	<b>35,06</b>	<b>24,56</b>	<b>89,4</b>	<b>747,4</b>	<b>26,7</b>	<b>7,2</b>	<b>2,72</b>	<b>1,01</b>	<b>0,41</b>	<b>9,5</b>	<b>101,8</b>	<b>389,3</b>	<b>112,5</b>	<b>5,98</b>	<b>366,3</b>	<b>1546,1</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>65,06</b>	<b>41,56</b>	<b>173,5</b>	<b>1372,0</b>	<b>27,0</b>	<b>65,1</b>	<b>4,22</b>	<b>1,11</b>	<b>0,71</b>	<b>10,3</b>	<b>345,0</b>	<b>694,1</b>	<b>155,5</b>	<b>7,68</b>	<b>466,2</b>	<b>1772,8</b>		

**ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ**

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины								Минеральные вещества				
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	В1, мг	В2, мг	РР, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	Na, мг	К, мг	
Итого за весь период	501,0	468,8	1806,1	13625,6	254,7	583,6	57,5	5,4	6,3	45,7	4097,0	5383,6	1500,6	84,3	5718,0	12869,6	
Среднее значение за период	50,10	46,88	180,61	1362,6	25,47	58,4	5,75	0,54	0,63	4,6	409,7	538,4	150,1	8,43	571,8	1287,0	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14,71	30,96	54,33														

**СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)**

Возраст детей	Завтрак	Обед
дети с 2 разовым питанием 7-11	516	768