

Основное меню для учащихся общеобразовательной средней школы № 92 возрастной группы от 7-11 лет.



"Утверждаю"
Павлишина С.С.
27.08.2024г

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
БЛИНЧИКИ С ДЖЕМОМ И МАСЛОМ	120/5	5,84	15,45	33,79	303,41	0,00	0,00	0,00	0,02	0,08	0,51	0,78	0,00	0,01	0,75	0,00	0,00	0,00		ТТК
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/5	0,04	0,00	14,67	59,70	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00	7,54	0,99	1,76	0,05	9,01	0,00	0,00	0,00	430	2008
ЯБЛОКО	180	0,72	0,72	17,64	84,60	18,00	0,05	0,04	0,01	0,00	28,80	19,80	14,40	3,96	500,40	3,60	0,00	0,02		2008
Итого за прием пищи:	510	6,60	16,17	66,10	447,71	18,80	0,05	0,04	0,03	0,08	36,85	21,57	16,16	4,02	510,16	3,60	0,00	0,02		
Обед																				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ ЛУЩЕНЫМ	250	5,73	5,38	18,87	147,17	4,65	0,18	0,06	0,25	0,00	42,79	79,63	33,70	1,96	473,41	4,45	0,00	0,03	102	2011
КУРИЦА В КИСЛО-СЛАДКОМ СОУСЕ	90	12,66	18,00	7,93	244,47	1,56	0,05	0,10	0,20	0,00	21,28	112,21	16,78	1,23	194,55	4,97	0,01	0,08	ТТК	
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	150	8,46	6,21	38,26	242,42	0,00	0,22	0,12	0,02	0,08	22,07	186,83	125,42	4,39	263,39	2,28	0,00	0,01	302	2015
КОМПОТ ИЗ КОМПОТНОЙ СМЕСИ	200	0,16	0,08	22,27	89,05	5,36	0,30	0,48	0,00	0,00	8,06	0,52	2,52	1,21	2,45	0,14	0,13	0,09	389	2015
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	3,60	17,40	3,80	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	710	28,33	29,85	95,81	763,90	11,57	0,79	0,78	0,47	0,08	97,80	396,59	182,22	9,59	961,00	12,96	0,14	0,21		
Всего за день:		34,93	46,02	161,91	1 211,61	30,37	0,84	0,82	0,50	0,16	134,65	418,16	198,38	13,61	1 471,16	16,56	0,14	0,23		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
КОТЛЕТА ИЗ ПТИЦЫ	90	14,84	19,24	10,88	275,89	0,94	0,07	0,12	0,05	0,00	31,32	148,92	21,88	1,75	204,77	5,58	0,01	0,09	498	2004
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,18	5,24	21,37	145,85	10,36	0,12	0,10	0,03	0,08	45,12	85,87	30,29	1,22	763,24	8,56	0,00	0,03	312	2011
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0,32	0,04	1,00	5,60	4,00	0,01	0,02	0,00	0,00	9,20	16,80	5,60	0,40	56,40	1,20	0,00	0,01		
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,00	14,52	58,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,74	0,00	1,22	0,00	0,86	0,00	0,00	0,00	430	2008
БАТОН	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	3,80	13,00	2,60	0,20	18,40	0,00	0,00	0,00		2008
ПЕЧЕНЬЕ СЛАДКОЕ	20	1,50	1,96	14,88	83,40	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	5,80	18,00	4,00	0,42	22,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	520	21,34	27,06	72,93	621,19	15,30	0,24	0,26	0,08	0,08	100,98	282,59	65,59	3,99	1 065,67	15,34	0,01	0,13		
Обед																				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	5,05	2,89	19,25	123,62	9,60	0,11	0,09	0,20	0,00	31,55	70,36	29,96	1,25	677,21	6,43	0,00	0,04	77	2012
ПЛОВ СО СВИНИНОЙ	200	13,05	27,37	45,77	482,15	1,32	0,26	0,10	0,41	0,00	33,50	180,10	49,52	1,77	316,80	6,43	0,01	0,08	291	2015
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,00	14,52	58,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,74	0,00	1,22	0,00	0,86	0,00	0,00	0,00	430	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00		2008
БАТОН	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	3,80	13,00	2,60	0,20	18,40	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	700	21,59	31,10	102,54	777,41	10,92	0,44	0,22	0,61	0,00	79,99	289,56	89,00	4,42	1 054,07	14,54	0,01	0,12		
Всего за день:		42,93	58,16	175,47	1 398,60	26,22	0,68	0,48	0,69	0,08	180,97	572,15	154,59	8,41	2 119,74	29,88	0,02	0,25		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	100/20	19,34	9,58	27,89	260,23	0,39	0,05	0,26	0,06	0,18	190,69	212,06	27,54	0,77	229,05	6,02	0,02	0,03	362	2004
БАТОН	25	1,88	0,73	12,85	65,50	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	4,75	16,25	3,25	0,25	23,00	0,00	0,00	0,00		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,00	14,52	58,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,74	0,00	1,22	0,00	0,86	0,00	0,00	0,00	430	2008
ЯБЛОКО	160	0,64	0,64	15,68	75,20	16,00	0,05	0,03	0,01	0,00	25,60	17,60	12,80	3,52	444,80	3,20	0,00	0,02	TK №2	2022
Итого за прием пищи:	505	21,86	10,95	70,94	488,98	16,39	0,13	0,30	0,07	0,18	226,78	245,91	44,81	4,54	697,71	9,22	0,02	0,05		
Обед																				
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	1,90	5,04	9,24	90,88	12,49	0,05	0,05	0,21	0,00	48,51	43,66	21,68	1,02	325,66	4,03	0,00	0,02	88	2011
ШНИЦЕЛЬ РУБЛЕННЫЙ	100	11,68	28,07	11,07	343,76	0,24	0,27	0,09	0,00	0,00	13,81	131,86	24,20	2,10	255,00	5,56	0,00	0,04	282	2012
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	6,11	4,72	39,02	223,16	0,00	0,07	0,02	0,02	0,08	32,39	47,08	11,78	1,10	72,11	0,86	0,01	0,01	202	2011
НАПИТОК ИЗ СМЕСИ СУХИХ ФРУКТОВ	200	0,49	0,19	31,00	127,85	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,46	0,00	1,80	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	349	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2,32	0,31	14,84	71,39	0,00	0,06	0,03	0,00	0,00	6,30	30,45	6,65	1,40	47,60	1,96	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	735	22,50	38,33	105,17	867,04	12,73	0,45	0,19	0,23	0,08	109,47	253,05	66,11	5,62	701,57	12,41	0,01	0,07		
Всего за день:		44,36	49,28	176,11	1 316,02	29,12	0,58	0,49	0,30	0,26	336,25	498,96	110,92	10,16	1 399,28	21,63	0,03	0,12		

4 день

Премия пища, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	Se, мг	Е, мг						
Заправка																								
Пюре из свеклы	50/50	8,88	24,14	2,85	264,54	1,10	0,21	0,07	0,01	0,00	16,88	89,98	15,42	1,08	225,90	4,65	0,00	0,04	260	2011				
Рис отварной	150	3,70	6,13	38,82	225,21	0,00	0,03	0,02	0,03	0,11	29,32	76,33	27,91	0,59	56,34	0,76	0,01	0,02	304	2011				
Помидор свежий	35	0,39	0,07	1,33	8,40	8,75	0,02	0,01	0,06	0,00	4,90	9,10	7,00	0,35	101,50	0,70	0,00	0,00	576	2004				
Сок томатный	200	1,00	0,20	20,20	86,00	4,00	0,02	0,02	0,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80	240,00	2,00	0,00	0,00	442	2008				
Батон	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	3,80	13,00	2,60	0,20	18,40	0,00	0,00	0,00		2008				
Итого за премию пища:	505	15,47	31,12	73,48	636,55	13,85	0,30	0,13	0,10	0,11	68,90	202,41	60,93	5,02	642,14	8,11	0,01	0,06						
Обед																								
Суп из овощей капусты с картофелем со сметаной	250/10	2,05	6,47	11,68	113,87	8,08	0,04	0,05	0,22	0,00	55,13	51,02	24,18	1,20	348,21	6,42	0,00	0,02	83	2011				
Жаркое по-домашнему	220	10,84	21,57	27,80	349,24	14,08	0,16	0,17	0,37	0,00	39,05	174,68	50,19	2,79	1 090,06	9,52	0,00	0,06	133	2008				
Компот из компотной смеси	200	0,16	0,08	22,27	89,05	5,36	0,30	0,48	0,00	0,00	8,06	0,52	2,52	1,21	2,45	0,14	0,13	0,09	389	2015				
Хлеб пшеничный	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	3,60	17,40	3,80	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00		2008				
Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	5,70	19,50	3,90	0,30	27,60	0,00	0,00	0,00		2008				
Итого за премию пища:	730	16,62	29,17	85,65	671,55	27,52	0,57	0,73	0,59	0,00	111,54	263,12	84,59	6,30	1 495,52	17,20	0,13	0,17						
Всего за день:		32,09	60,29	169,13	1 308,10	41,37	0,87	0,86	0,69	0,11	180,44	465,53	145,52	11,32	2 137,66	25,31	0,14	0,23						

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углероды, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
ТВОРОГ МЯГКИЙ С САХАРОМ	80/50	10,25	17,54	11,08	243,47	1,32	0,11	0,07	0,07	0,00	16,34	94,68	16,66	1,33	243,11	4,57	0,00	0,03	278	2015
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ТВОРОЖНЫЕ	150	6,11	4,72	39,02	223,16	0,00	0,07	0,02	0,02	0,08	32,39	47,08	11,78	1,10	72,11	0,86	0,01	0,01	202	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,00	14,52	58,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,74	0,00	1,22	0,00	0,86	0,00	0,00	0,00	430	2008
САЛАТ	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	3,80	13,00	2,60	0,20	18,40	0,00	0,00	0,00		2008
ПЕЧЕНЬ СЛАДКОЕ	20	1,50	1,96	14,88	83,40	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	5,80	18,00	4,00	0,42	22,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	520	19,36	24,80	89,78	660,48	1,32	0,22	0,11	0,09	0,08	64,07	172,76	36,26	3,05	356,48	5,43	0,01	0,04		
Обед																				
РАССТУПНИК ПЕЧИНГОВСКИЙ	250	2,28	5,23	16,71	123,62	6,74	0,08	0,06	0,20	0,00	53,29	70,88	26,81	1,20	488,38	4,40	0,00	0,03	96	2011
МЕДВЕДЬ ИЗ ПИЛ	90	15,68	22,59	15,92	330,17	0,47	0,09	0,15	0,08	0,26	26,32	173,78	27,41	2,41	204,74	6,38	0,02	0,09	496	2004
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,18	5,24	21,37	145,85	10,36	0,12	0,10	0,03	0,08	45,12	85,87	30,29	1,22	763,24	8,56	0,00	0,03	312	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,00	14,52	58,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,74	0,00	1,22	0,00	0,86	0,00	0,00	0,00	430	2008
КОФЕ РАЖАНОЕ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	720	23,33	33,32	81,24	718,88	17,57	0,34	0,33	0,31	0,34	135,87	356,63	91,43	6,03	1 498,02	21,02	0,02	0,15		
Всего за день:		42,69	58,12	171,02	1 379,36	18,89	0,56	0,44	0,40	0,42	199,94	529,39	127,69	9,08	1 854,50	26,45	0,03	0,19		

7 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	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	Na, мг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/5	5.63	8.45	29.13	216.19	0.70	0.05	0.15	0.04	0.08	144.23	134.55	27.60	0.38	224.94	12.52	0.00	0.01	186	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.00	0.00	14.52	58.05	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.74	0.00	1.22	0.00	0.96	0.00	0.00	0.00	430	2008
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	43	5.70	10.02	10.32	155.32	0.13	0.03	0.07	0.10	0.06	152.90	123.95	8.90	0.39	34.99	0.00	0.00	0.01	3	2008
ЯБЛОКО	180	0.72	0.72	17.64	84.60	18.00	0.05	0.04	0.01	0.00	28.90	19.90	14.40	3.96	500.40	3.90	0.00	0.02	78 №2	2022
Итого за прием пищи:	628	12.05	19.19	71.61	514.16	18.83	0.13	0.26	0.15	0.16	341.57	258.30	52.12	4.73	751.09	16.12	0.00	0.04		
Обед																				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ	250	3.68	4.00	19.32	128.43	9.60	0.11	0.11	0.23	0.22	34.27	87.54	30.54	1.47	591.05	8.43	0.00	0.04	—	2012
КУРИЦА С ОВОЩАМИ	90	12.34	17.96	5.89	234.75	1.56	0.05	0.10	0.20	0.00	20.79	109.89	16.35	1.20	190.89	4.92	0.01	0.08	111	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8.46	6.21	38.26	242.42	0.00	0.22	0.12	0.02	0.08	22.56	186.83	125.53	4.39	253.43	2.29	0.00	0.01	323	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.00	0.00	14.52	58.05	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.74	0.00	1.22	0.00	0.96	0.00	0.00	0.00	430	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1.99	0.26	12.72	61.19	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	5.40	26.10	5.70	1.20	40.90	1.68	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	720	26.47	28.43	90.71	724.84	11.16	0.43	0.35	0.45	0.30	68.76	410.46	179.34	8.26	1187.03	17.31	0.01	0.13		
Всего за день:		38.52	47.62	162.32	1 239.00	29.99	0.56	0.61	0.60	0.46	430.33	668.76	231.46	12.99	1 948.12	33.43	0.01	0.17		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецеп-туры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
Гречка болоньез	100	10,32	24,00	6,00	200,15	3,30	0,25	0,10	0,33	0,00	22,00	110,04	26,60	1,46	368,90	6,74	0,00	0,05	ТТК	
Макаронные изделия отварные	150	0,11	4,72	39,02	223,16	0,00	0,07	0,02	0,02	0,00	32,39	47,00	11,70	1,10	72,11	0,00	0,01	0,01	202	2011
Помидор свежий	50	0,55	0,10	1,90	12,00	12,50	0,03	0,02	0,00	0,00	7,00	13,00	10,00	0,50	145,00	1,00	0,00	0,00	576	2004
Май с лимонном	200/5	0,04	0,00	14,07	59,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,54	0,99	1,70	0,05	9,01	0,00	0,00	0,00	430	2008
Батон	20	1,50	0,50	10,20	52,40	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	3,80	13,00	2,60	0,20	18,40	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	626	18,52	29,40	72,75	633,41	16,69	0,37	0,15	0,43	0,00	73,39	184,11	52,74	3,31	613,42	8,60	0,01	0,06		
Обед																				
Свекольник	250	2,01	5,11	15,07	114,75	6,73	0,06	0,00	0,21	0,00	41,37	55,01	20,52	1,26	404,81	6,40	0,00	0,03	83	2011
Виточек аппетитный	90	11,05	21,01	11,05	200,01	0,40	0,15	0,00	0,02	0,00	15,40	121,93	20,18	1,50	195,47	4,14	0,01	0,00	ТТК	
Пюре картофельное	150	3,18	5,24	21,37	145,05	10,30	0,12	0,10	0,03	0,00	45,12	65,87	30,29	1,22	763,24	8,56	0,00	0,03	312	2011
Компот из клюквы	200	0,16	0,00	20,82	85,30	5,30	0,30	0,40	0,00	0,00	0,00	0,52	2,52	1,21	2,45	0,14	0,13	0,09	389	2015
Хлеб ржаной	20	1,32	0,10	8,48	40,79	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	3,60	17,40	3,80	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00		2008
Печенье сладкое	20	1,50	1,95	14,88	83,40	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	5,80	18,00	4,00	0,42	22,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	730	20,02	33,58	91,67	780,76	22,91	0,69	0,75	0,26	0,00	119,41	299,73	87,31	6,49	1 476,17	20,36	0,14	0,21		
Всего за день:		38,54	62,98	164,42	1 384,17	39,60	1,06	0,90	0,69	0,10	192,80	483,84	140,05	9,80	2 089,59	28,96	0,15	0,27		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
ОЛАДЬИ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	100/30	8,21	7,52	56,89	328,24	0,12	0,01	0,10	0,01	0,02	82,89	59,15	9,18	0,05	109,50	2,10	0,00	0,01	ТТК	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,00	14,52	58,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,74	0,00	1,22	0,00	0,86	0,00	0,00	0,00	430	2008
ЯБЛОКО	180	0,72	0,72	17,64	84,60	18,00	0,05	0,04	0,01	0,00	28,80	19,80	14,40	3,96	500,40	3,60	0,00	0,02	ТК №2	2022
Итого за прием пищи:	510	8,93	8,24	89,05	470,89	18,12	0,06	0,14	0,02	0,02	117,43	78,95	24,80	4,01	610,76	5,70	0,00	0,03		
Обед																				
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	1,90	5,04	9,24	90,88	12,49	0,05	0,05	0,21	0,00	48,51	43,66	21,68	1,02	325,66	4,03	0,00	0,02	88	2011
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ С СОУСОМ	60/50	8,75	15,00	9,75	209,24	1,22	0,09	0,06	0,07	0,00	14,92	81,33	14,56	1,15	211,58	3,95	0,00	0,03	278	2015
РИС ОТВАРНОЙ	150	3,70	6,13	38,82	225,21	0,00	0,03	0,02	0,03	0,11	29,32	76,33	27,91	0,59	56,34	0,76	0,01	0,02	304	2011
НАПИТОК ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,49	0,19	31,00	127,85	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,46	0,00	1,80	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	349	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	3,60	17,40	3,80	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	730	16,16	26,54	97,29	693,97	13,71	0,21	0,15	0,31	0,11	104,81	218,72	69,75	3,56	621,98	9,86	0,01	0,07		
Всего за день:		25,09	34,78	186,34	1 164,86	31,83	0,27	0,29	0,33	0,13	222,24	297,67	94,55	7,57	1 232,74	15,56	0,01	0,10		

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	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	50/50	13,18	10,30	6,54	171,37	0,23	0,10	0,10	0,05	0,06	26,29	122,04	18,80	0,46	225,86	31,22	0,03	0,24	383	2004
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,18	5,24	21,37	145,85	10,36	0,12	0,10	0,03	0,08	45,12	85,87	30,29	1,22	763,24	8,56	0,00	0,03	312	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,00	14,52	58,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,74	0,00	1,22	0,00	0,86	0,00	0,00	0,00	430	2008
ПЕЧЕНЬЕ СЛАДКОЕ	20	1,50	1,96	14,88	83,40	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	5,80	18,00	4,00	0,42	22,00	0,00	0,00	0,00		
БАТОН	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	5,70	19,50	3,90	0,30	27,60	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	500	20,11	18,37	72,73	537,27	10,59	0,27	0,22	0,08	0,14	88,65	245,41	58,21	2,40	1 039,56	39,78	0,03	0,27		
Обед																				
СОЛЯНКА ПО-ДОМАШНЕМУ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	250/10	3,92	4,52	9,37	94,65	4,86	0,05	0,05	0,02	0,00	38,28	60,35	19,51	0,97	322,03	3,45	0,00	0,03	158	2004
ГУЛЯШ ИЗ СВИНИНЫ	45/45	8,36	22,81	2,49	249,01	0,90	0,20	0,06	0,01	0,00	12,86	83,67	14,35	0,97	206,90	4,33	0,00	0,04	260	2015
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	6,11	4,72	39,02	223,16	0,00	0,07	0,02	0,02	0,08	32,39	47,08	11,78	1,10	72,11	0,86	0,01	0,01	202	2011
КОМПОТ ИЗ КОМПОТНОЙ СМЕСИ	200	0,16	0,08	22,27	89,05	5,36	0,30	0,48	0,00	0,00	8,06	0,52	2,52	1,21	2,45	0,14	0,13	0,09	389	2015
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	3,60	17,40	3,80	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	720	19,87	32,31	81,63	696,66	11,12	0,66	0,63	0,05	0,08	95,19	209,02	51,96	5,05	630,69	9,90	0,14	0,17		
Всего за день:		39,98	50,68	154,36	1 233,93	21,71	0,93	0,85	0,13	0,22	183,84	454,43	110,17	7,45	1 670,25	49,68	0,17	0,44		

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		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
ПЛОВ СО СВИНИНОЙ	250	16,31	34,18	57,22	602,40	1,66	0,32	0,12	0,51	0,00	41,95	225,11	61,91	2,22	396,10	8,04	0,01	0,09	291	2015
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	35	0,28	0,04	0,88	4,90	3,50	0,01	0,01	0,00	0,00	8,05	14,70	4,90	0,35	49,35	1,05	0,00	0,01	576	2004
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008
БАТОН	25	1,88	0,73	12,85	65,50	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	4,75	16,25	3,25	0,25	23,00	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	510	18,47	34,95	70,95	672,80	5,16	0,36	0,14	0,51	0,00	54,75	256,06	70,06	2,82	468,45	9,09	0,01	0,10		
Обед																				
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КУРОЙ	250/10	4,76	7,45	15,42	148,04	0,96	0,04	0,03	0,21	0,00	29,42	47,50	12,92	0,81	101,35	2,02	0,01	0,03	111	2011
КОТЛЕТА ИЗ ПТИЦЫ	90	14,84	19,24	10,88	275,89	0,94	0,07	0,12	0,05	0,00	31,32	148,92	21,88	1,75	204,77	5,58	0,01	0,09	498	2004
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ	150	2,93	4,58	23,76	148,31	12,00	0,14	0,09	0,03	0,08	23,43	80,07	32,34	1,40	853,22	7,50	0,00	0,04	77	2010
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,00	14,52	58,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,74	0,00	1,22	0,00	0,86	0,00	0,00	0,00	430	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	3,60	17,40	3,80	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	720	23,85	31,45	73,06	671,08	13,90	0,29	0,26	0,29	0,08	93,51	293,89	72,16	4,76	1 187,40	16,22	0,02	0,16		
Всего за день:		42,32	66,40	144,01	1 343,88	19,06	0,65	0,40	0,80	0,08	148,26	549,95	142,22	7,58	1 655,85	25,31	0,03	0,26		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	K, мг	Na, мг	Se, мг	F, мг
Итого за весь период	391,42	524,33	1 695,09	12 919,53	268,16	7,00	6,14	5,13	2,08	2 209,72	4 938,84	1 453,55	97,97	17 578,89	202,77	0,73	2,26
Среднее значение за период	38,10	51,40	166,50	1 267,90	26,80	0,70	0,60	0,50	0,20	220,90	493,80	145,50	9,80	175,80	20,20	0,07	0,20
Среднее значение белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	11,8	37,1	51,1														

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Запрос	Объём
7-10 лет	505	700