



10-ти дневной
для детей



г. 20.05

/В.Н. Кабанова/

Инспектор МБОУ «ЯСШ № 12»

СОГЛАСОВАНО:

1 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																
БЛИНЫ НА КЕФИРЕ СО СЛАДКИМ СОУСОМ	170	8,9	22,3	44,4	416,5	0,10	0,10	0,30	1,90	55,30	13,90	106,40	1,10	444	2012	
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	220	3,3	1,1	46,2	211,2	0,10	22,00	0,10	0,00	17,60	92,40	61,60	1,30	338	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	200/7/10	0,2	0,0	14,1	55,8	0,00	1,60	0,00	0,00	12,70	5,20	5,10	0,50	376	2011	
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	0,00	1,60	0,00	0,00	12,60	7,20	12,60	2,50	389	2011	
БАТОН	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:	847	16,4	24,8	144,9	871,7	0,20	25,30	0,40	1,90	105,80	123,90	211,70	5,80			
Обед																
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	80	0,8	2,1	2,8	35,5	0,00	19,90	0,20	1,20	26,50	14,80	19,80	0,80	23	2011	
БОРЩ С МЯСОМ	250	9,9	9,3	15,0	183,9	0,10	12,50	0,30	1,80	61,00	40,80	127,00	2,70	62	2011	
ПТИЦА ИЛИ КРОЛИК ОТВАРНЫЕ	90	20,8	23,4	0,5	295,9	0,10	1,10	0,10	0,30	18,90	20,00	178,30	1,70	288	2011	
КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ	180	4,4	4,8	25,1	161,1	0,20	11,10	0,00	0,20	71,80	35,20	111,40	1,40	311	2011	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (2-ОЙ ВАРИАНТ)	200	0,3	0,1	27,4	113,1	0,00	2,40	0,00	0,10	20,40	10,80	10,80	0,20	342,2	2011	
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	150	2,3	0,8	31,5	144,0	0,10	15,00	0,00	0,00	12,00	63,00	42,00	0,90	338	2011	
БАТОН	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	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,6	0,4	17,0	81,6	0,10	0,00	0,00	0,90	7,20	7,60	34,80	1,60		2008	
Итого за прием пищи:	1020	44,1	42,1	139,9	1 119,9	0,60	62,00	0,60	4,50	225,40	197,40	550,10	9,70			
Всего за день:		60,5	66,9	284,8	1 991,6	0,80	87,30	1,00	6,40	331,20	321,30	761,80	15,50			

2 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															
ПУДИНГ МАННЫЙ	160	8,0	12,8	41,4	313,9	0,10	0,20	0,20	1,70	70,40	18,70	108,50	1,20		2008
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	3,4	7,8	7,7	115,3	0,00	0,10	0,00	0,10	91,50	5,50	60,80	0,30	3	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	180	6,5	5,3	19,5	153,6	0,00	1,00	0,00	0,00	208,30	36,20	165,20	0,90	382	2011
МОРОЖЕНОЕ СЛИВОЧНОЕ	100	3,3	8,7	15,5	153,0	0,00	0,60	0,00	0,30	140,00	22,00	108,00	0,00	386	2011
ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	2,0	14,9	83,4	0,00	0,00	0,00	0,00	5,80	4,00	18,00	0,40		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
Итого за прием пищи:	520	24,7	36,9	111,7	880,4	0,20	1,90	0,20	2,80	521,40	92,10	486,60	4,00		
Обед															
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУКУРУЗОЙ И МОРКОВЬЮ	60	1,1	3,7	4,7	57,0	0,00	4,70	0,40	1,80	14,90	13,80	30,80	0,60	39	2011
ЩИ ЗЕЛЕННЫЕ	250	4,0	5,7	10,4	109,0	0,17	23,00	0,31	1,70	53,00	73,00	103,00	2,10	86	2008
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	90	13,4	14,1	11,1	224,5	0,00	0,00	0,00	0,80	12,20	21,50	133,60	2,50	282	2012
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	150	8,1	6,5	36,9	238,1	0,20	0,00	0,00	4,50	18,00	120,90	179,80	4,20	171,1	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,0	0,0	17,5	69,6	0,00	0,00	0,00	0,00	7,70	1,60	0,00	0,00	349	2011
БАТОН	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:	770	29,6	31,2	101,2	803,0	0,37	27,70	0,71	8,80	113,40	236,00	473,20	9,80		
Всего за день:		54,3	68,1	212,9	1 683,4	0,57	29,60	0,91	11,60	634,80	328,10	959,80	13,80		

3 день

3 день															
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
	60	0,7	2,6	1,3	31,8	0,00	6,90	0,10	1,30	26,40	14,30	22,10	0,50	18	2011
САЛАТ ЗЕЛЕНЫЙ С ОГУРЦОМ	160	10,7	13,3	30,8	286,5	0,10	0,10	0,10	1,10	216,50	16,30	141,50	1,00	204	2011
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	200	6,7	6,1	22,4	173,3	0,00	1,10	0,00	0,00	228,80	31,40	174,30	0,60	379	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	210	1,7	0,8	15,8	86,1	0,10	126,00	0,00	1,10	84,00	37,80	0,00	0,00	338	2011
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	45	3,4	1,3	23,1	117,9	0,00	0,00	0,00	0,00	8,60	5,90	29,30	0,50		2008
БАТОН	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
ХЛЕБ РЖАНОЙ	705	25,2	24,4	106,1	756,8	0,30	134,10	0,20	4,20	569,70	111,40	393,30	3,80		
Итого за прием пищи:															
Обед															
	60	0,7	3,1	2,2	40,1	0,00	35,00	0,10	1,60	12,10	9,20	13,10	0,60	25	2008
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ	250	3,0	4,2	10,2	91,0	0,08	11,00	0,22	0,20	30,00	22,00	53,00	0,80	95	2008
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	180	3,8	6,4	25,8	176,3	0,20	12,50	0,00	0,30	51,30	36,30	102,60	1,40	312	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	140	18,5	12,3	13,3	236,1	0,10	0,80	0,00	0,60	85,10	61,90	282,60	2,00	254	2012
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	0,00	1,60	0,00	0,00	12,60	7,20	12,60	2,50	389	2011
СОКИ ФРУКТОВЫЕ	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
БАТОН	870	30,0	27,4	91,7	731,7	0,38	60,90	0,32	2,70	198,70	141,80	489,90	7,70		
Итого за прием пищи:															
		55,2	51,8	197,8	1 488,5	0,68	195,00	0,52	6,90	768,40	253,20	883,20	11,50		
Всего за день:															

4 день

4 день																
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
	150	14,2	25,5	3,5	300,0	0,10	0,30	0,40	2,50	112,40	17,50	220,40	2,40	223	2012	
ОМЛЕТ ПАРОВОЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	70	0,8	4,3	2,4	53,1	0,00	17,40	0,20	2,20	23,20	13,00	17,40	0,70	23	2011	
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	200	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	8,70	2,00	0,00	0,00	375	2011	
ФИТО-ЧАЙ	200	5,8	5,0	8,0	106,0	0,10	1,40	0,10	0,10	240,00	28,00	190,00	0,20	386	2011	
КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА, АЙРАН	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	
БАТОН	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	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	100	0,9	0,2	7,9	41,7	0,00	24,00	0,00	0,20	30,60	11,70	20,70	0,30	338	2011	
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	790	26,7	38,5	55,1	666,8	0,30	43,10	0,70	5,70	427,90	83,10	500,60	5,20			
Итого за прием пищи:																
Обед																
	60	1,0	3,0	5,3	53,0	0,00	10,30	0,00	1,40	26,80	8,00	14,90	0,60	45	2011	
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	250	10,6	22,8	13,8	304,2	0,30	13,20	0,10	3,00	69,00	56,30	148,50	2,90	85	2011	
БОРЩ ЗЕЛЕНЫЙ	240	27,3	27,9	42,2	528,5	0,10	1,80	0,20	4,40	28,90	57,70	283,20	3,70	265	2011	
ПЛОВ	200	0,3	0,1	23,2	94,1	0,00	0,50	0,00	0,00	13,50	3,60	10,70	0,70	359	2011	
КИСЕЛЬ ИЗ СОКА ПЛОДОВОГО ИЛИ ЯГОДНОГО С САХАРОМ	35	2,3	0,3	14,8	71,4	0,10	0,00	0,00	0,80	6,30	6,70	30,50	1,40		2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	3,4	1,3	23,1	117,9	0,00	0,00	0,00	0,00	8,60	5,90	29,30	0,50		2008	
БАТОН	830	44,9	55,4	122,4	1 169,1	0,50	25,80	0,30	9,60	153,10	138,20	517,10	9,80			
Итого за прием пищи:																
		71,6	91,9	177,5	1 835,9	0,80	68,90	1,00	15,30	581,00	221,30	1 017,70	15,00			
Всего за день:																

5 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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА	220	5,7	21,9	51,5	534,7	0,13	0,00	0,22	1,32	289,23	50,40	416,33	2,41	225	2008
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	210	1,9	0,0	26,0	115,5	0,00	84,00	0,00	0,00	69,30	50,40	58,80	3,80	338	2011
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	210	6,2	5,3	10,3	116,1	0,10	1,20	0,10	0,00	226,00	24,80	159,50	0,20	385	2011
БАТОН	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
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
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	200/50/15	1,6	1,3	9,3	54,5	0,00	0,30	0,00	0,00	59,70	9,00	39,70	0,50	378	2011
Итого за прием пищи:	975	20,4	30,0	130,4	986,8	0,33	85,50	0,32	2,02	657,23	145,50	726,43	8,51		
Обед															
САЛАТ ЗЕЛЕНЬ С ОГУРЦОМ	80	0,8	4,9	1,8	54,4	0,00	9,20	0,10	2,20	35,20	19,10	29,40	0,70	18	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	250	14,2	6,5	20,2	197,7	0,20	7,00	0,30	1,70	43,70	43,10	188,40	1,50	101	2011
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ, КРОЛИКА ИЛИ СУБПРОДУКТОВ	240	20,1	11,9	19,0	285,1	0,30	22,30	6,70	4,90	32,00	46,30	323,20	6,90	289	2011
СОКИ ОВОЩНЫЕ	200	1,9	0,2	5,6	34,9	0,10	8,00	0,10	0,00	12,60	21,60	57,60	1,30	389	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
БАТОН	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0,10	0,00	0,00	0,00	11,40	7,80	39,00	0,60		2008
Итого за прием пищи:	860	43,5	25,5	90,1	790,5	0,80	46,50	7,20	9,50	140,30	143,60	663,70	12,20		
Всего за день:		63,9	55,5	220,5	1 777,3	1,13	132,00	7,52	11,52	797,53	289,10	1 390,13	20,71		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
БЛИНЫ НА КЕФИРЕ СО СЛАДКИМ СОУСОМ	170	8,1	23,2	38,9	399,2	0,10	0,10	0,30	2,40	54,00	12,80	100,20	1,00	444	2012
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	210	3,2	1,1	44,1	201,6	0,10	21,00	0,10	0,00	16,80	88,20	58,80	1,30	338	2011
КАКАО С МОЛОКОМ	180	6,2	5,1	26,8	178,7	0,00	1,00	0,00	0,00	197,30	35,00	157,30	0,90	382	2011
ЙОГУРТ	150	3,0	2,3	4,5	72,0	0,00	1,10	0,00	0,00	180,00	21,00	142,50	0,00		2008
БАТОН	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:	750	23,5	32,9	134,9	956,3	0,20	23,20	0,40	2,40	455,70	162,20	484,80	3,60		
Обед															
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100	1,8	5,1	13,9	112,2	0,00	25,30	0,00	2,10	48,60	17,80	41,40	0,90	47	2011
БОРЩ С МЯСОМ	250	10,0	11,8	15,1	207,4	0,10	12,50	0,30	2,60	59,80	40,80	127,70	2,60	62	2011
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ)	90	9,6	10,6	8,4	172,8	0,00	0,80	0,00	1,20	20,30	13,00	90,40	1,30	286	2008
КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ	170	4,2	4,5	23,7	152,1	0,20	10,50	0,00	0,20	69,10	33,30	105,50	1,30	311	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (2-ОЙ ВАРИАНТ)	200	0,4	0,1	14,8	63,9	0,00	3,00	0,00	0,20	23,50	13,10	13,50	0,30	342,2	2011
СОК	200	0,2	0,4	31,2	130,0	0,00	320,00	0,20	0,00	27,00	9,00	63,00	2,50	389	2011
БАТОН	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
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
Итого за прием пищи:	1080	31,2	34,0	140,4	1 004,4	0,40	372,10	0,50	7,00	261,30	137,90	493,60	10,50		
Всего за день:		54,7	66,9	275,3	1 960,7	0,60	395,30	0,90	9,40	717,00	300,10	978,40	14,10		

7 день

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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
	310	12,3	6,2	75,7	412,1	0,90	1,30	0,60	0,20	258,20	39,70	180,70	14,20	179	2011
ЗАВТРАК СУХОЙ С МОЛОКОМ	40	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
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	200	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	8,70	2,00	0,00	0,00	375	2011
ФИТО-ЧАЙ	20	0,6	0,7	15,0	68,7	0,00	0,00	0,00	0,00	2,90	1,80	6,50	0,30		2008
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	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
ХЛЕБ РЖАНОЙ	200	1,8	0,0	24,8	110,0	0,00	80,00	0,00	0,00	66,00	48,00	56,00	3,60	338	2011
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	800	19,1	16,4	143,7	805,4	1,00	81,30	0,70	1,10	348,10	101,10	290,70	19,60		
Итого за прием пищи:															
Обед															
	60	0,7	6,1	2,2	63,6	0,03	34,80	0,10	3,06	12,00	9,00	13,20	0,54	25	2008
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ	250	13,9	12,7	13,1	222,5	0,10	6,30	0,30	0,90	38,30	35,30	157,60	2,30	74	2011
РАССОЛЬНИК НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ (МЕЛКОШИНКОВАННЫЙ)	90	25,4	6,5	0,7	163,8	0,07	16,20	0,11	0,36	52,20	30,60	194,40	1,80	307	2008
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	150	2,7	3,2	11,1	85,5	0,00	8,70	0,50	0,50	58,50	25,70	62,30	0,80	339	2008
ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ (2-Й ВАРИАНТ)	180	0,0	0,0	8,7	34,8	0,00	0,00	0,00	0,00	7,50	1,60	0,00	0,00	349	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	3,0	2,3	4,5	72,0	0,00	1,10	0,00	0,00	180,00	21,00	142,50	0,00		2008
ЙОГУРТ	150	3,0	2,3	4,5	72,0	0,00	1,10	0,00	0,00	180,00	21,00	142,50	0,00		2008
БАТОН	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0,10	0,00	0,00	0,00	11,40	7,80	39,00	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
Итого за прием пищи:	970	52,1	32,7	83,8	860,6	0,40	67,10	1,01	5,52	365,30	136,70	635,10	7,24		
Всего за день:		71,2	49,1	227,5	1 666,0	1,40	148,40	1,71	6,62	713,40	237,80	925,80	26,84		

8 день

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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
	170	11,8	13,1	32,6	296,8	0,10	0,10	0,10	1,20	252,50	18,30	159,60	1,20	204	2011	
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	60	0,6	3,7	2,2	45,2	0,00	10,00	0,00	1,60	11,00	9,70	20,60	0,60	24	2011	
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	200	6,7	5,3	22,6	166,4	0,00	1,10	0,00	0,00	228,80	31,40	174,30	0,60	379	2011	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	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	
БАТОН	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0,00	0,00	0,00	0,40	3,60	3,80	17,40	0,80		2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	200	5,8	5,0	8,0	106,0	0,10	1,40	0,10	0,10	240,00	28,00	190,00	0,20	386	2011	
КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА, АЙРАН	680	28,5	28,2	89,3	733,8	0,20	12,60	0,20	3,30	741,60	95,10	581,40	3,70			
Итого за прием пищи:																
Обед																
	100	1,2	0,1	11,2	51,7	0,10	1,90	1,80	0,60	42,90	32,00	46,30	0,80	63	2011	
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С КУРАГОЙ	250/15	6,4	4,5	18,6	141,0	0,16	6,00	0,21	0,30	50,00	38,00	139,00	1,90	99	2008	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ ГОВЯДИНОЙ	100	21,4	17,6	9,0	280,0	0,18	4,00	0,12	5,20	48,00	40,00	212,00	1,80	242	2008	
ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	3,1	5,4	20,3	141,0	0,14	5,00	0,04	0,20	47,00	29,00	85,00	1,10	335	2008	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200	0,1	0,0	10,2	43,9	0,00	2,60	0,00	0,00	14,60	3,60	3,20	0,20	436	2008	
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	1,0	0,0	14,6	62,0	0,02	172,00	0,02	0,80	80,00	70,00	40,00	0,80	К/К	2008	
СОК	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0,10	0,00	0,00	0,00	11,40	7,80	39,00	0,60		2008	
БАТОН	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,10	0,00	0,00	0,90	7,20	7,60	34,80	1,60		2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	1115	40,3	29,7	131,7	958,4	0,80	191,50	2,19	8,00	301,10	228,00	599,30	8,80			
Итого за прием пищи:		68,8	57,9	221,0	1 692,2	1,00	204,10	2,39	11,30	1 042,70	323,10	1 180,70	12,50			
Всего за день:																

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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	150	10,8	18,1	7,2	235,7	0,00	1,00	0,30	1,80	105,60	18,30	176,50	1,70	219	2012	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	0,2	0,0	7,2	30,6	0,00	1,10	0,00	0,00	13,20	4,60	5,10	0,50	377	2011	
КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА, АЙРАН	200	4,0	3,0	6,0	96,0	0,10	1,40	0,10	0,00	240,00	28,00	190,00	0,00	386	2011	
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	200	2,9	1,0	40,7	186,2	0,10	8,00	0,10	0,00	14,40	75,60	50,40	1,10	338	2011	
БАТОН	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0,10	0,00	0,00	0,00	11,40	7,80	39,00	0,60		2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,10	0,00	0,00	0,90	7,20	7,60	34,80	1,60		2008	
Итого за прием пищи:	872	25,0	24,2	108,9	787,3	0,40	11,50	0,50	2,70	391,80	141,90	495,80	5,50			
Обед																
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	1,0	2,0	4,3	40,1	0,00	10,30	0,00	0,90	26,80	8,00	14,80	0,60	35	2008	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ	250	15,1	5,3	12,4	164,0	0,30	62,00	0,30	0,90	64,90	61,60	226,30	1,50	96	2008	
ПЕЧЕНЬ, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	100	17,8	7,6	1,8	171,2	0,20	13,20	6,20	2,60	14,40	15,50	256,50	5,60	261	2011	
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	150	8,1	6,5	36,9	238,1	0,20	0,00	0,00	4,50	19,90	121,00	180,20	4,20	171.1	2011	
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	0,00	1,60	0,00	0,00	12,60	7,20	12,60	2,50	389	2011	
БАТОН	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0,10	0,00	0,00	0,00	11,40	7,80	39,00	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	
Итого за прием пищи:	850	49,5	23,6	118,5	915,2	0,90	87,10	6,50	9,60	155,40	226,80	755,50	16,20			
Всего за день:		74,5	47,8	227,4	1 702,5	1,30	98,60	7,00	12,30	547,20	368,70	1 251,30	21,70			

10 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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА	220	5,7	21,9	51,5	534,7	0,13	0,00	0,22	1,32	289,23	50,40	416,33	2,41	225	2008	
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	185/0/15	3,7	3,2	12,0	91,7	0,00	0,60	0,00	0,00	135,40	16,50	95,90	0,40	378	2011	
МОРОЖЕНОЕ СЛИВОЧНОЕ	100	3,2	8,4	15,0	148,4	0,00	0,20	0,00	0,30	119,00	17,60	86,40	0,00	386	2011	
БАТОН	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:	560	15,6	34,7	99,1	879,6	0,13	0,80	0,22	1,62	551,23	89,70	624,63	3,21			
Обед																
САЛАТ ЗЕЛЕНЫЙ С ОГУРЦОМ	100	1,0	6,2	2,2	68,1	0,00	11,60	0,10	2,90	44,00	24,00	36,70	0,90	18	2011	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	12,7	3,2	20,7	163,1	0,20	7,00	0,30	1,10	43,80	42,30	182,10	1,40	100	2008	
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	90	13,4	14,1	11,1	224,5	0,00	0,00	0,00	0,80	12,20	21,50	133,60	2,50	282	2012	
ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	170	3,6	3,5	14,5	106,1	0,00	11,20	0,70	0,50	74,00	32,80	80,90	1,30	338	2008	
КИСЕЛЬ ИЗ СОКА ПЛОДОВОГО ИЛИ ЯГОДНОГО С САХАРОМ	200	0,3	0,1	13,5	55,4	0,00	0,50	0,00	0,00	13,30	3,60	10,70	0,70	359	2011	
БАТОН	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	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,10	0,00	0,00	1,10	9,00	9,50	43,50	2,00		2008	
Итого за прием пищи:	900	37,3	28,7	103,8	824,0	0,30	30,30	1,10	6,40	203,90	138,90	513,50	9,20			
Всего за день:		52,9	63,4	202,9	1 703,6	0,43	31,10	1,32	8,02	755,13	228,60	1 138,13	12,41			

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	627,7	619,4	2 247,6	17 501,6	8,71	1 390,30	24,27	99,36	6 888,36	2 871,30	10 486,96	164,06
Среднее значение за период	62,8	61,9	224,8	1 750,2	0,87	139,03	2,43	9,94	688,84	287,13	1 048,70	16,41
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14,3	31,8	53,8									

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
7-11 лет	750	927