

Согласовано
Начальник ТО Управления Роспотребнадзора
по Сахалинской области в Поронайском,
Смирныховском и Макаровском районах

29.02.17 О.М. Агеевко

Утверждаю:
Директор МКОУ СОШ с. Гастелло



Г.А. Илющенко

Примерное двухнедельное меню обедов
для обучающихся в МКОУ СОШ с.Гастелло
на осеннее-зимний период

7-11 лет

1 день, первая неделя, понедельник

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества					№ Сборник рецептур						
		Белки, г	Жиры, г		Углевод., г	А, мкг рет. экв.	С, мг	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг		Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг	
																							Итого за прием пищи:
МАША ОБЪЯНАЯ ТЕРЖУЛЕС* ВЯЗКАЯ	155	8,3	10,4	26,7	226,9	0,3	44,7	1,2	0,2	0,2	0,3	0,6	0,1	0,3	13,4	197,5	237,7	59,3	1,3	1,7	11,9	184	2008
КОЛЕБАСА (ПОРЦИЯМИ)	25	3,8	8	0,6	89,3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	7	40,3	4,5	0,5	0	0	0	15	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4,6	5,9	0	72,8	0,1	52	0,1	0	0,1	0,3	0	0	0	4,7	176	100	7	0,2	0,7	0	14	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4	0,5	24,2	117,5	0	0	0,7	0	0,1	0	0	0,1	1,6	0	11,5	0	16,5	1	0,4	1,6		2008
МОЛОКО	200	5,3	6	8,6	106,2	0	0	0	0,1	0	0,3	0,8	0,1	1,4	0	217,8	163,8	25,2	0,2	0,8	18		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,2	0	18,6	74,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0	12,6	7,4	5,8	0,7	0	0	430	2008
Итого за прием пищи:	650	26,2	30,8	78,7	686,9	0,4	96,7	2,0	0,3	0,3	0,7	1,7	0,3	3,4	18,1	622,4	555,2	118,3	3,9	3,6	31,5		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона,																							
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГ РАДСКИЙ	250	4,8	7,6	15,4	143,4	5,5	144,7	2,2	0	0,1	0	0,1	0,3	1,8	8,3	37,7	83,2	25,7	0,9	0,7	4,9	91	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,8	4,6	35,5	201,9	0	24,6	1,3	0,1	0,1	0	0	0,1	0,6	11	10,2	44,2	8,1	1	0,4	0,8	209	2008
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	100	13,4	28,2	9,5	313,5	1,5	249,5	7,1	0	0,1	0,1	0,4	0,4	4,7	6,0	49,2	123,3	24,6	1,3	1,8	5,4	308	2008
САЛАТ "СВЕКОЛКА"	100	1,2	10,1	7,2	123,8	3,5	2,3	4,3	0	0	0	0	0,1	0,2	11,1	28,8	35,4	17,0	1,1	0,4	5,8	50	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,2	0,7	30,8	148,1	0	0	0,9	0	0,1	0	0	0,1	1,8	0	14,5	0	20,8	1,3	0,5	2,2		
НАПИТОК БРУСНИЧНЫЙ	200	0	0	18,2	71,8	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	8,9	0	1,9	0	0	0		
Итого за прием пищи:	870	30,4	51,2	112,6	1002,5	10,5	421,1	15,8	0,1	0,4	0,1	0,5	1,0	9,1	36,4	149,3	286,1	98,1	5,6	3,8	19,1		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона,																							
Всего за день:		56,6	82,0	191,3	1689,3	10,9	517,9	17,8	0,4	0,7	0,8	2,2	1,3	12,5	54,5	771,7	841,3	216,4	9,5	7,4	50,6		

2 день, первая неделя, вторник

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		С, мг	Д, мкг	Е, мг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг			
Завтрак																							
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150/10	30,0	23,4	40,6	480,3	0,4	91,5	3,7	0,1	0,1	0,3	0	0	0,9	9,1	241,2	338,2	39,0	1,0	0,8	2,5	224	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0	0	1	0	0,1	0	0	0,1	0,8	13,5	11,5	42	16,5	1	0,4	0		2008
МАСЛО (ПОРЦИЙ)	10	0,1	0,3	0,1	74,6	0	59	0,2	0,2	0	0	0	0	0	0	1,2	1,9	0	0	0	0	13	2008
ЧАЙ С ШИПОВНИКОМ	185/15	0,5	0,1	22,7	93,7	52	69,4	0,3	0	0	0	0	0,2	0	0	17,6	8,8	7,2	1,0	0	0	430	2008
МОЛОКО	200	5,3	6	8,6	106,2	0	0	0	0,1	0	0,3	0,8	0,1	1,4	0	217,8	163,8	25,2	0,2	0,8	18		
Итого за прием пищи:	620	39,7	38,1	97,1	873,6	52,4	219,9	5,2	0,4	0,2	0,6	0,8	0,2	3,3	22,6	489,3	564,7	86,9	3,2	2,0	20,5		
Обед																							
СУП РЫБНЫЙ	200	6,3	4,2	16,8	125,5	5,5	131,5	1,9	0	0,1	0,1	0	0,2	1,4	7,9	35,5	51,4	24,5	1,0	0,7	3,8		2006
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	6,0	8,0	25,0	190,4	10,5	45,2	0,3	0,1	0,2	0,3	0,5	0,4	1,5	14,7	147,4	175,1	43,1	1,3	1,0	13,9	335	2008
КАПУСТА ТУШЕНАЯ С КОЛБАСОЙ	100	6,5	13,1	8,4	171,4	15,7	29,3	1,2	0	0	0	0	0,1	0,5	9,4	57,9	85,9	21,9	1,4	0,3	2,9	131	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5	0,4	31,9	148,2	0	0	1,4	0	0,1	0	0	0,1	0,9	18,9	14,5	52,9	20,8	1,3	0,5	0		
панидор порциями	100	0,5	0,2	3,8	17,9	10	160	0,4	0	0,1	0	0	0,1	0,5	0	12,6	0	18	0	0,2	2		
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,1	0	20,8	81,8	0	16	0	0	0	0	0	0	0	0	11,3	0	3,6	0,1	0	0	402	2008
Итого за прием пищи:	820	24,5	25,9	106,7	736,2	41,7	382,0	5,2	0,1	0,5	0,4	0,5	0,9	4,8	90,8	279,2	365,3	131,9	5,1	2,7	22,6		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона,																							
Всего за день:		64,2	64,0	203,8	1609,8	94,1	601,9	10,4	0,5	0,7	1,0	1,3	1,1	8,1	73,4	768,5	920,0	216,8	8,3	4,7	43,1		

3 день, первая неделя, среда

Применение 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	Д, мг	В1, мг	В2, мг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг				
																				С, мг			В12, мкг
Завтрак																							
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	7.3	6.6	25.0	183.7	0.3	30.2	0.6	0.1	0.1	0.3	0.6	0	0.3	11	188.7	162.2	26.0	0.6	0.9	10.4	112	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.8	0.3	25.1	118.4	0	0	1	0	0.1	0	0	0.1	0.8	13.5	11.5	42	16.5	1	0.4	0	0	2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0.1	8.3	0.1	74.8	0	59	0.2	0.2	0	0	0	0	0	0	1.2	1.9	0	0	0	0	13	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4.6	5.9	0	72.8	0.1	52	0.1	0	0.1	0.3	0	0	0	4.7	176	100	7	0.2	0.7	0	14	2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/15/7	0.2	0	18.7	75.5	0.8	0.1	0	0	0	0	0	0	0.1	0.4	14.8	8.4	6.4	0.7	0	0	431	2008
ЯБЛОКО	200	0.7	0.7	17.2	82.7	17.6	8.8	1.1	0	0.1	0	0	0.1	0.5	3.5	28.2	19.4	14.1	3.9	0.3	3.5	0	2008
МОЛОКО	200	5.3	6	8.6	106.2	0	0	0	0.1	0	0.3	0.8	0.1	1.4	0	217.8	163.8	25.2	0.2	0.8	18	0	2008
Итого за прием пищи:	937	22.0	27.8	94.7	714.1	18.8	150.1	3.0	0.4	0.3	0.7	1.7	0.3	3.1	33.1	638.2	497.7	95.2	5.6	3.1	31.9		
Обед																							
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	4.8	7.0	10.7	119.7	13.1	165.6	0.2	0.1	0	0	0.1	0.3	1.8	10.3	60.0	69.5	27.2	1.3	0.8	5.5	84	2008
КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3.6	4.4	36.6	196.8	0.1	25.1	0.3	0.1	0	0	0	0.1	0.7	10.3	9.0	74.1	25.5	0.5	0.8	0.8	181	2008
КОТЛЕТЫ	80	15.3	24.8	10.2	310.9	0.2	30.7	0.6	0.1	0.2	0.2	1.1	0.3	3.1	5.5	25.3	138.7	27.2	2.1	2.5	6.5	273	2008
СОУС ТОМАТНЫЙ НЕЖИР	25	0.2	1.4	1.8	20.3	0.4	31.9	0.6	0	0	0	0	0	0	1.0	2.5	3.5	2.3	0.1	0	0.3	364	2008
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	100	0.8	5.1	2.6	56.2	9.3	9.1	2.2	0	0	0	0	0	0.2	4.0	22.1	40.5	13.2	0.9	0.2	2.8	19	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5.2	0.7	30.8	148.1	0	0	0.9	0	0.1	0	0	0.1	1.8	0	14.5	0	20.8	1.3	0.5	2.2	0	2008
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0.2	20.2	92	4	0	0	0	0	0	0	0	0.2	0.2	14	14	8	2.8	0.1	2	442	2008
Итого за прием пищи:	825	30.3	43.6	112.9	947.0	27.1	262.4	4.8	0.3	0.3	0.2	1.2	0.9	7.8	31.3	147.4	340.3	124.2	9.0	4.9	20.1		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона.																							
Всего за день:		52.3	71.4	207.6	1661.1	45.9	412.5	7.8	0.7	0.6	0.9	2.9	1.2	10.9	64.4	785.6	838.0	219.4	15.6	8.0	52.0		

4 день, первая неделя, четверг

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур					
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		А, мкг ретинол экв.	Е, мкг	Д, мкг	В1, мкг	В2, мкг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мкг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг		Fe, мг	Zn, мг	И, мг		
Завтрак																							
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	14,5	19,3	6,4	266,0	0,2	186,0	3,9	2,2	0,1	0,5	1,0	0,1	0,3	11,2	180,2	253,7	25,4	2,0	1,6	26,5	214	
МАСЛО (ПОРЦИЙ)	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0	59	0,2	0,2	0	0	0	0	0	0	1,2	1,9	0	0	0	0	1,3	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4	0,5	24,2	117,5	0	0	0,7	0	0,1	0	0	0,1	1,6	0	11,5	0	16,5	1	0,4	1,6	0	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,2	0	18,6	74,1	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0	12,6	7,4	5,0	0,7	0	0	0	430	2008
МОЛОКО	200	5,3	6	8,6	106,2	0	0	0	0,1	0	0,3	0,8	0,1	1,4	0	217,8	163,8	25,2	0,2	0,8	18	0	
ГРУША	250	0,4	0,3	10,3	47	5	2	0,4	0	0,02	0,03	0	0,03	0,2	0	19	0	12	2,3	0,19	1	0	
Итого за прием пищи:	860	24,5	34,4	68,2	685,6	5,2	247,0	5,2	2,5	0,22	0,83	1,8	0,33	3,6	11,2	442,3	426,8	84,9	6,2	2,99	47,1	1	
Обед																							
СУПС МОРСКОЙ КАПУСТЫ	250	6,3	10,2	8,3	152,8	4,0	239,7	1,7	0,3	0,1	0,1	0,1	0,1	1,7	6,6	50,9	96,2	57,1	4,3	0,5	7,5	92	2008
КАША ГРЕЧЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	5,3	5,3	23,4	156,6	0,1	25,1	3,1	0,1	0,2	0,1	0	0,2	1,5	14,3	12,9	120,8	81,3	2,8	0,9	1,5	181	2008
ГУЛЯШ	100	14,9	15,7	4,5	209,3	1,2	11,0	2,2	0	0,1	0,1	2,1	0,3	3,1	9,1	24,0	143,8	22,1	2,1	2,8	6,3	259	2008
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (2-ОЙ ВАРИАНТ)	100	1,3	15	9,1	178,3	8,4	201,7	6,6	0	0	0	0	0,4	7,1	24,5	30,9	13,3	0,6	0,3	1,6	42	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,2	0,7	30,8	148,1	0	0	0,9	0	0,1	0	0	0,1	1,8	0	14,5	0	20,8	1,3	0,5	2,2	0	
КОМПЛОТ КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	200	0	0	18,2	71,8	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	7,3	0	1,5	0	0	0	394	2008
Итого за прием пищи:	870	33,0	46,9	94,3	918,9	13,7	477,5	14,5	0,4	0,4	0,3	2,2	0,7	8,5	37,1	134,1	391,7	196,1	11,1	5,0	19,1	1	
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона.																							
Всего за день:		57,5	81,3	162,5	1604,5	18,9	724,5	19,7	2,9	0,62	1,13	4,0	1,03	12,1	48,3	576,4	818,5	281,0	17,3	7,99	66,2		

5 день, первая неделя, пятница

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 рети. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг			Zn, мг	I, мкг		
																						С, мг	В12, мкг
Завтрак																							
Сырники из творога	150	27,3	17,8	12,6	312,0	0,3	70,7	2,1	0,1	0,1	0,3	0	0	0,7	3,7	224,8	311,0	33,4	0,7	0,7	0,7	219	2008
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0	0	1	0	0,1	0	0	0,1	0,8	13,5	11,5	42	16,5	1	0,4	0		2006
Масло (порция)	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0	59	0,2	0,2	0	0	0	0	0	0	1,2	1,9	0	0	0	0	13	2008
Сыр (порция)	20	4,6	5,9	0	72,8	0,1	52	0,1	0	0,1	0,3	0	0	0	4,7	176	100	7	0,2	0,7	0	14	2008
Чай с шиповником	185/15	0,3	0,1	22,7	93,7	52	69,4	0,3	0	0	0	0	0	0,2	0	17,6	8,8	7,2	1,0	0	0	430	2008
Молоко	200	5,3	6	8,6	106,2	0	0	0	0,1	0	0,3	0,8	0,1	1,4	0	217,8	163,8	25,2	0,2	0,8	18		
Итого за прием пищи:	630	41,6	38,4	69,1	777,9	52,4	251,1	3,7	0,4	0,2	0,7	1,1	0,2	3,1	21,9	648,9	627,5	89,3	3,1	2,6	18,7		
Обед																							
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5,6	6,9	19,4	155,9	4,4	144,7	2,1	0	0,1	0	0,1	0,2	1,8	8,9	36,4	67,3	22,9	1,2	0,8	4,0	100	2008
Пюре картофельное	150	6,0	8,0	25,0	190,4	10,5	45,2	0,3	0,1	0,2	0,3	0,5	0,4	1,5	14,7	147,4	175,1	43,1	1,3	1,0	13,9	335	2008
Котлеты рыбные любительские	100	1,4	10,2	4,1	109,7	0,8	13,5	4,3	0,2	0	0	0	0	0,2	2,0	26,6	19,8	7,5	0,5	0,3	2,0	241	2008
Соус томатный №304	25	0,2	0,9	1,8	16,2	0,4	31,9	0,4	0	0	0	0	0	0	1,0	2,5	3,5	2,3	0,1	0	0,3	364	2008
Салат из капусты	100	15,7	4,4	2,4	105,9	0,8	5,6	0,8	0	0,2	0,1	88,9	0	1,8	22,9	36,1	206,4	73,7	0,9	2,7	0,4		
Хлеб пшеничный	70	5	0,4	31,9	149,2	0	0	1,4	0	0,1	0	0	0,1	0,9	18,9	14,5	52,9	20,8	1,3	0,5	0		
Напиток черничный	200	0	0	18,2	71,8	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,4	0	0	0	0	0		
Итого за прием пищи:	845	33,9	30,8	102,8	799,1	16,9	240,9	9,3	0,3	0,6	0,4	89,5	0,7	6,2	68,4	262,9	525,0	170,3	5,3	5,3	20,6		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона,																							
Всего за день:		75,5	69,2	171,9	1577,0	69,3	492,0	13,0	0,7	0,8	1,1	90,6	0,9	9,3	90,3	911,8	1152,5	259,6	8,4	7,9	39,3		

6 день, вторая неделя, понедельник

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов				
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		А, мкг рет. экв.	Е, мкг	Д, мкг	В1, мкг	В2, мкг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг			Fe, мг	Zn, мг	I, мкг	
																							С, мг
Завтрак																							
КАША МАННАЯ ВЯЗКАЯ	200	71	8,9	28,1	213,6	0,3	45,4	0,8	0,2	0,1	0,3	0,6	0	0,3	11,8	187,8	162,5	26,2	0,4	0,8	10	184	2008
СЫР (ПОРЦИЙМИ)	20	4,6	5,9	0	72,8	0,1	52	0,1	0	0,1	0,3	0	0	4,7	176	100	7	0,2	0,7	0	14	2008	
МАСЛО (ПОРЦИЙМИ)	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0	59	0,2	0,2	0	0	0	0	0	1,2	1,9	0	0	0	0	13	2006	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4	0,5	24,2	117,5	0	0	0,7	0	0,1	0	0,1	0	1,6	0	11,5	0	16,5	1	0,4	1,6	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/157	0,2	0	18,7	75,5	0,8	0,1	0	0	0	0	0	0	0,1	0,4	14,8	8,4	6,4	0,7	0	0	431	2008
МОЛОКО	200	5,3	6	8,6	166,2	0	0	0	0,1	0	0,3	0,8	0,1	1,4	0	217,8	163,8	25,2	0,2	0,8	18		
Итого за прием пищи:	687	21,3	29,6	79,7	660,4	1,2	156,5	1,8	0,5	0,2	0,7	1,7	0,2	3,4	16,9	609,1	436,6	81,3	2,5	2,7	29,6		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона:																							
Обед																							
СВЕКОЛЬНИК	200/5	4,1	6,2	15,4	128,0	7,8	222,6	1,9	0	0,1	0	0,2	0,1	1,1	16,4	46,2	79,7	34,3	1,8	0,9	9,4		
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,8	4,6	35,5	201,9	0	24,6	1,3	0,1	0,1	0	0	0,1	0,6	11	10,2	44,2	8,1	1	0,4	0,8	200	
ПОДЖАРКА С МЯСОМ	80	12,1	32,2	3,6	338,0	2,0	21,5	2,8	0	0,3	0,1	0	0,4	2,0	6,6	24,1	135,5	26,5	1,6	2,0	6,6		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,2	0,7	30,8	148,1	0	0	0,9	0	0,1	0	0	0,1	1,8	0	14,5	0	20,8	1,3	0,5	2,2		
САЛАТ "СТЕПНОМ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	100	1,6	10,1	8,7	132,8	6,6	440,8	4,4	0	0	0	0	0,1	0,5	9,0	26,7	48,7	21,6	1,0	0,5	4,1	30	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,1	0	20,8	81,8	0	16	0	0	0	0	0	0	0	0	11,3	0	3,6	0,1	0	0	402	
Итого за прием пищи:	805	28,9	53,8	114,8	1030,6	16,4	725,5	11,3	0,1	0,6	0,1	0,2	0,8	6,0	43,0	133,0	308,1	114,9	5,8	4,3	23,1		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона:																							
Всего за день:																							
		50,2	83,4	194,5	1691,0	17,6	892,0	13,1	0,6	0,8	0,8	1,9	1,0	9,4	59,9	742,1	744,7	196,2	9,3	7,0	52,7		

7 день, вторая неделя, вторник

Прим 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, мг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг			Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг
Завтрак																							
КАША ЯЧМЕВЯЯ ВЯЗКАЯ	155	7,6	8,0	27,6	207,5	0,3	39,5	0,2	0,2	0,3	0,6	0,2	0,8	16,1	205,4	240,5	36,3	0,6	1,0	10	184	2008	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0	59	0,2	0,2	0	0	0	0	0	1,2	1,9	0	0	0	0	13	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4	0,5	24,2	117,5	0	0	0,7	0	0,1	0	0,1	1,6	0	11,5	0	16,5	1	0,4	1,6	430	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,2	0	18,6	74,1	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0	12,6	7,4	5,8	0,7	0	0	18	2008	
МОЛОКО	200	5,3	6	8,6	106,2	0	0	0	0,1	0,3	0,8	0,1	1,4	0	217,8	163,8	25,2	0,2	0,8	18			
ЯБЛОКО	150	0,5	0,5	12,9	62	13,2	6,6	0,8	0	0	0	0,1	0,4	2,6	21,1	14,5	10,6	2,9	0,2	2,6			
Итого за прием пищи:	765	17,7	23,3	92,0	642,1	13,5	105,1	1,9	0,5	0,3	0,6	1,4	0,5	4,3	469,6	428,1	84,4	5,4	2,4	32,2			
Обед																							
БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ	250	4,6	7,5	13,7	134,1	6,1	155,0	1,9	0	0	0,1	0,2	1,6	11,4	50,4	71,9	29,0	1,4	0,8	7,0	77	2008	
КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,3	4,4	33,6	183,4	0,1	25,1	0,3	0,1	0	0	0	0,1	0,6	9,4	87,2	23,5	0,5	0,7	0,7	181	2008	
МЯСО ТУШЕНОЕ	100	15,3	16,5	4,3	215,8	0,9	58,5	2,2	0	0,1	2,2	0,3	3,3	9,2	27,2	148,0	23,7	3,1	2,8	6,6	257	2008	
ОГУРЕЦ (ПОРЦИЯМИ)	100	0,8	0,1	2,3	12,6	4	8	0,1	0	0	0	0	0,2	4	20,7	37,8	12,6	0,9	0,2	3			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,2	0,7	30,8	148,1	0	0	0,9	0	0,1	0	0,1	1,6	0	14,5	0	20,8	1,3	0,5	2,2			
НАПИТОК КЛУКВЕННЫЙ	200	0,1	0	18,8	76,8	1,2	0	0	0	0	0	0	0	0,2	11,3	2	4,5	0,1	0	0			
Итого за прием пищи:	870	29,3	29,2	103,5	770,8	12,3	246,6	5,4	0,1	0,1	0,1	2,3	0,7	7,5	34,2	132,8	327,9	114,1	6,3	5,0	19,5		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона.																							
Всего за день:	47,0	52,5	195,5	1412,9	26,8	351,7	7,3	0,6	0,4	0,7	3,7	1,2	11,8	52,9	602,4	756,0	208,5	11,7	7,4	51,7			

8 день, вторая неделя, среда

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белки, г		Жиры, г		Углевод, г	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг			I, мкг
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г																			
Завтрак																							
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150/10	30,0	23,4	40,6	480,5	0,4	91,5	3,7	0,1	0,1	0,3	0	0	0,9	9,1	241,2	338,2	38,0	1,0	0,8	2,5	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4	0,5	24,2	117,9	0	0	0,7	0	0,1	0	0	0,1	1,6	0	11,5	0	16,5	1	0,4	1,6	2008	
ЧАЙ С ШИПОВНИКОМ	185/15	0,5	0,1	22,7	93,7	52	69,4	0,3	0	0	0	0	0,2	0	0	17,6	8,8	7,2	1,0	0	0	430	
МОЛОКО	200	5,3	6	8,6	106,2	0	0	0	0,1	0	0,3	0,8	0,1	1,4	0	217,8	163,8	25,2	0,2	0,8	18	2008	
Итого за прием пищи:	610	39,8	30,0	96,1	797,9	52,4	160,9	4,7	0,2	0,2	0,6	0,8	0,2	4,1	9,1	488,1	510,8	86,9	3,2	2,0	22,1		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона:																							
Обед																							
СУП КАРТОВЕЛЬНЫЙ С КРУТОЙ	200	5,1	5,1	15,5	123,7	5,6	151,3	0,8	0	0,1	0	0,1	0,3	1,9	9,4	36,4	84,5	37,8	1,4	0,9	4,9	98	
ПЮРЕ КАРТОВЕЛЬНОЕ	150	6,0	8,0	25,0	190,4	10,5	45,2	0,3	0,1	0,2	0,3	0,5	0,4	1,5	14,7	147,4	175,1	43,1	1,3	1,0	13,9	335	
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	115	16,8	15,8	8,2	234,8	0,9	239,0	3,9	13,2	0,2	0,2	3,3	0,4	3,6	17,4	59,5	182,0	30,7	0,8	0,8	42,6	2008	
САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1,5	5,1	4,7	71,5	15,4	129,9	2,2	0	0	0	0,1	0,6	9,5	41,4	32,0	15,5	0,9	0,4	3,1	35		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,2	0,7	30,8	148,1	0	0	0,9	0	0,1	0	0	0,1	1,8	0	14,5	0	20,8	1,3	0,5	2,2	2008	
НАПИТОК ЧЕРНИЧНЫЙ	200	0	0	18,2	71,8	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,4	0	0	0	0	0		
Итого за прием пищи:	835	34,6	34,7	102,4	840,3	32,4	565,4	8,1	13,3	0,6	0,5	3,9	1,3	9,4	51,0	295,6	473,6	147,9	5,7	3,6	66,7		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона:																							
Всего за день:																							
		74,4	64,7	198,5	1638,2	84,8	726,3	12,8	13,5	0,8	1,1	4,7	1,5	13,5	60,1	783,7	984,4	234,8	8,9	5,6	88,8		

9 день, неделя вторая, четверг

Прем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г		Жиры, г		Углевод, г	А, мкг рет. экв.	Е, мкг	Д, мкг	В1, мкг	В2, мкг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мкг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг		
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г																			
Завтрак																							
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЖКАЯ	150	9,1	9,7	28,8	232,8	0,3	45,2	2,7	0,2	0,3	0,4	0,6	0,2	1,4	18	192,1	244,2	90,4	2,4	1,5	11,2	324	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4,6	5,9	0	72,8	0,1	52	0,1	0	0,1	0,3	0	0	4,7	176	100	7	0,2	0,7	0	14	2008	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0	59	0,2	0,2	0	0	0	0	0	1,2	1,5	0	0	0	0	0	13	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,9	0,3	25,1	116,4	0	0	1	0	0,1	0	0	0,1	0,8	13,5	11,5	42	16,5	1	0,4	0	0	2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/157	0,2	0	18,7	75,5	0,8	0,1	0	0	0	0	0	0	0,1	0,4	14,8	8,4	6,4	0,7	0	0	431	2008
МОЛОКО	200	5,3	6	8,6	106,2	0	0	0	0,1	0	0,3	0,8	0,1	1,4	0	217,8	163,8	25,2	0,2	0,8	18		
ГРУША	250	0,4	0,3	10,3	47	5	2	0,4	0	0,02	0,03	0	0,03	0,2	0	19	0	12	2,3	0,19	1		
Итого за прием пищи:	887	23,5	30,5	91,6	727,6	6,2	158,3	4,4	0,5	0,42	0,83	1,7	0,43	3,9	36,6	632,4	157,5	6,8	3,59	30,2			
Обед																							
СУП ПОЛЕВОЙ	250	5,6	6,6	17,3	162,9	5,4	174,2	2,6	0	0,1	0	0,1	0,4	2,0	11,0	34,9	88,1	31,1	1,3	0,8	5,2	110	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,8	4,6	35,5	201,9	0	24,6	1,3	0,1	0,1	0	0	0,1	0,6	11	10,2	44,2	8,1	1	0,4	0,8	209	2008
ТЕФЕЛИ (2-И ВАРИАНТ)	100	11,4	24,4	10,7	284,9	0,3	1	4,4	0	0,2	0	0,8	0,2	2,0	8,2	9,1	122,1	19,3	1,6	1,9	4,9	284	2008
САЛАТ ДАЛЬНЕВОСТОЧНЫЙ ИЗ МОРСКОЙ КАПУСТЫ	100	2,2	3,7	1,1	47,3	1,2	17,3	1,6	0,2	0	0,1	0	0,3	3,9	33,2	58,6	110,6	10,4	0,2	2,2			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,2	0,7	30,8	148,1	0	0	0,9	0	0,1	0	0	0,1	1,8	0	14,5	0	20,8	1,3	0,5	2,2		
НАПИТОК БРУСНИЧНЫЙ	200	0	0	18,2	71,8	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	8,9	0	1,9	0	0	0		
Итого за прием пищи:	870	30,2	42,0	113,6	926,9	6,9	217,1	10,8	0,3	0,5	0	1,0	0,8	6,7	34,1	110,8	313,0	191,8	15,6	3,8	15,3		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона,																							
Всего за день:		53,7	72,5	205,2	1654,4	13,1	375,4	15,2	0,8	0,92	0,83	2,7	1,23	10,6	70,7	743,2	873,3	349,3	22,4	7,39	45,5		

10 день, пятница, неделя вторая

Приним пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник рецептур			
	Масса порции	Жиры, г		Углевод, г	С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг			I, мкг		
		Белки, г																				Жиры, г	Углевод, г
Завтрак																							
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	14,5	19,3	6,4	266,0	0,2	180,0	3,9	2,2	0,1	0,5	1,0	0,1	0,3	11,2	180,2	253,7	25,4	2,0	1,6	26,5	214	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4	0,5	24,2	117,5	0	0	0,7	0	0,1	0	0	0,1	1,6	0	11,5	0	16,5	1	0,4	1,6	2008	
СЫР (ПОРЦИЙ)	20	4,6	5,9	0	72,8	0,1	52	0,1	0	0,1	0,3	0	0	4,7	176	100	7	0,2	0,7	0	14	2008	
КОЛБАСА (ПОРЦИЙ)	25	3,8	8	0,6	89,3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	7	46,3	4,5	0,5	0	0	15	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,2	0	10,6	74,1	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0	12,6	7,4	5,8	0,7	0	0	430	2008	
МОЛОКО	200	5,3	6	8,6	106,2	0	0	0	0,1	0	0,3	0,8	0,1	1,4	0	217,8	163,8	25,2	0,2	0,8	18		
Итого за прием пищи:	645	32,4	39,7	58,4	725,9	0,3	238,0	4,7	2,3	0,2	0,9	2,1	0,3	3,4	15,9	605,1	571,2	84,4	4,6	3,5	46,1		
Обед																							
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ФАСОЛЬЮ	200	5,6	6,8	12,9	128,4	4,0	139,5	1,8	0	0	0	0,1	0,2	1,5	5,3	33,2	52,1	19,4	0,8	0,6	3,5	102	2008
ПЛОВ	180	10,1	24,7	32,4	378,9	1,1	161,7	4,3	0	0,2	0,1	0	0,3	1,8	12,6	29,0	141,9	39,0	1,4	1,8	4,8	265	2008
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	100	0,8	5,1	2,6	59,2	9,3	9,1	2,2	0	0	0	0	0	0,2	4,0	22,1	40,5	13,2	0,9	0,2	2,8	19	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,2	0,7	30,8	148,1	0	0	0,9	0	0,1	0	0	0,1	1,8	0	14,5	0	20,8	1,3	0,5	2,2		
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	20,2	92	4	0	0	0	0	0	0	0,1	0,2	0,2	14	14	8	2,8	0,1	2	442	2008
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	100	7,5	13,5	56,2	366,3	0	73,4	0,7	0,2	0,1	0	0	0	0,8	27,8	15,5	63,7	11,2	0,6	0,4	1,5	467	2008
Итого за прием пищи:	850	30,2	51,0	155,1	1172,9	18,4	383,7	9,9	0,2	0,4	0,1	0,1	0,7	6,3	49,9	128,3	312,2	111,6	7,8	3,5	16,8		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона.																							
Всего за день:		62,6	90,7	213,5	1898,8	18,7	621,7	14,6	2,5	0,6	1,0	2,2	1,0	9,7	65,8	733,4	883,4	196,0	12,4	7,1	62,9		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества					
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		А, мкг рет. экв.	С, мг	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг
Итого за весь период	602,9	742,1	1 971,0	16 663,9	300,4	5 750,5	132,9	23,4	7,1	9,7	115,8	11,6	108,2	7 676,3	9 049,8	2 439,3	125,1	72,2	564,7	
Среднее значение за период	46,4	57,1	151,6	1 281,8	30,7	442,3	10,2	1,8	0,55	0,74	9,0	0,89	8,3	585,9	696,1	187,6	9,6	5,55	43,4	
Содержание Белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14,5	40,1	45,4																	

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

7-11 лет	729	846
----------	-----	-----