

Примерное меню рационального питания для обучающихся МБОУ "ООШ х. Чулошников" составлено по сборнику рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях.

Разработчик: Тутельян В.А., Могильный М.П. 2008 - 2011гг., Сборник мет. рекомендаций Санкт-Петербург, 2008г.

Возрастная категория для детей 7 - 11 лет

Сезон: весенне-летний

Режим питания:

пн-пт: завтрак с 08.50-10.10

пн-пт: обед с 14.20-14.40



Утверждаю
 Директор МБОУ «ООШ х. Чулошников»
 Е.В. Кузман
 202 г.

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белок г	Жир г	Углевод г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	F, мг	Se, мг									
Завтрак																											
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	200	5.9	8.0	26.7	289.6	0.0	1.29	0.0	0.6	0.0	0.0	136.7	19.35	113.5	1.2	0.00	0.00	0.00	0.0	189	2008						
ЯЙЦА ВАРЕНЬЕ	40	5.0	4.5	0.3	61.3	0.0	0.00	0.1	0.8	0.8	0.1	19.93	4.35	69.55	0.9	56.35	8.05	0.02	0.0	209	2011						
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.8	3.0	14.4	96.1	0.0	0.52	0.0	0.0	0.0	0.1	0.00	0.00	0.00	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0	382	2011						
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.0	0.00	0.0	0.3	0.0	0.0	4.60	6.60	16.80	0.4	25.80	0.00	0.00	0.0	ПР	2011						
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0.4	0.4	9.5	45.6	0.0	4.00	0.0	0.6	0.0	0.0	14.40	7.20	9.90	1.9	27.60	2.00	0.01	0.0								
Итого за прием пищи:	560	16.6	16.0	60.9	540.0	0.1	5.81	0.1	2.4	0.8	0.3	175.6	37.50	209.7	4.5	360.1	10.0	0.03	0.0								
Обед																											
ОВОЩИ СВЕЖИЕ В НАРЕЗКЕ	60	0.6	0.1	2.2	13.9	0.0	5.98	0.0	0.2	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0	71	2008						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	4.6	4.3	15.1	117.7	0.1	3.72	0.2	3.2	0.0	0.0	28.91	26.64	62.62	1.5	376.5	3.56	0.02	0.0	102	2011						
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	21.9	27.4	51.2	417.1	0.1	1.48	0.4	4.8	0.0	0.1	30.44	54.16	249.2	2.2	310.3	7.97	0.15	0.0	291	2011						
КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ	200	0.3	0.1	25.9	106.9	0.0	8.04	0.0	0.0	0.0	0.0	17.24	5.38	6.94	0.0	67.21	0.67	0.01	0.0	346	2011						
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.3	20.1	94.7	0.0	0.00	0.0	0.7	0.0	0.0	9.20	13.20	33.60	0.8	51.60	0.00	0.01	0.0	ПР	ПР						
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.6	0.6	9.6	51.8	0.0	0.08	0.0	0.0	0.0	0.0	14.60	8.00	26.00	0.0	33.20	0.00	0.02	6.1								
Итого за прием пищи:	720	32.1	32.8	124.0	802.2	0.4	19.3	0.7	9.2	0.0	0.3	100.3	107.3	377.3	4.6	840.9	12.2	10.3	6.2								

2 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	Д, мкг	В2, мг	Св, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Ca, мг	Se, мг						
Завтрак																									
ОВОЩНЫЕ	80	0.5	0.1	1.5	8.4	0.02	5.98	0.01	0.06	0.00	0.02	13.75	8.37	25.12	0.60	84.32	1.79	0.01	0.00	71	2008				
КОТЛЕТЫ	120	16.7	12.8	15.3	201.2	0.09	14.38	0.13	3.24	0.00	0.15	73.73	34.16	147.46	1.80	220.19	6.69	0.12	0.02	314	2008				
МАКАРОННЫЕ	150	5.7	4.8	34.9	205.9	0.10	0.00	0.02	0.11	0.08	0.04	30.88	22.97	58.61	1.08	94.88	0.00	0.01	0.01	202	2011				
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.3	0.0	15.2	62.1	0.00	0.07	0.00	0.00	0.00	0.02	16.15	8.57	12.61	1.25	43.23	0.00	0.00	0.00	376	2011				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.1	0.05	0.00	0.00	0.59	0.00	0.02	6.90	9.90	25.20	0.60	38.70	0.00	0.00	0.00	119					
Итого за прием	580	25.6	17.8	81.9	548.6	0.26	20.43	0.16	4.00	0.08	0.25	141.41	83.97	269.00	5.33	481.32	8.48	0.14	0.03						
Обед																									
САЛАТ ИЗ	60	3.8	4.0	3.4	65.8	0.04	1.55	0.02	1.67	0.13	0.05	14.10	16.84	53.38	0.85	130.73	1.70	0.00	0.01	51	2011				
БОРЩ СИБИРСКИЙ	200	3.1	3.5	14.9	103.9	0.06	7.70	0.17	1.49	0.00	0.06	36.88	25.32	71.20	1.19	402.11	3.80	0.01	0.00	80	2008				
ЖАРКОЕ ПО- ДОМАШНЕМУ	200	24.1	23.1	21.4	389.9	0.18	11.57	0.04	1.02	0.08	0.23	24.69	50.66	250.22	3.90	1156.85	15.53	0.10	0.00	259	2011				
КАСЕЛЬ	200	0.1	0.1	27.9	78.0	0.01	2.00	0.00	0.10	0.00	0.00	5.00	2.00	8.00	0.40	0.00	0.00	0.00	0.00	411	2008				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.3	20.1	94.7	0.06	0.00	0.00	0.78	0.00	0.02	9.20	13.20	33.60	0.80	51.60	0.00	0.01	0.00	119					
ХЛЕБ РУЖАНОИ	20	1.6	0.6	9.6	51.8	0.09	0.08	0.00	0.07	0.00	0.07	14.60	8.00	25.00	0.00	33.20	0.00	10.20	6.18	119					
Итого за прием пищи:	720	35.8	31.5	97.2	784.1	0.44	22.90	0.23	5.13	0.21	0.43	104.47	116.02	441.40	7.14	1774.49	21.03	10.32	6.19						

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции и	Пищевые вещества			Энергет и- ческая ценность	Витамины										Минеральные вещества										№ реце п- туры	Сборни к рецепту р
		Белк и, г	Жир и, г	Углево д, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг								
Завтрак																											
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С	180	26.6	13.6	24.2	232.3	0.0	1.17	0.0	2.2	0.1	0.3	230.0	36.0	273.1	1.0	314.9	3.85	0.04	0.0	0.0	224	2008					
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	30	3.5	5.7	9.3	78.3	0.0	0.06	0.0	0.1	0.0	0.0	83.77	5.52	57.72	0.2	25.01	0.00	0.00	0.0	0.0	3	2011					
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1.5	1.3	22.4	107.0	0.0	0.52	0.0	0.0	0.0	0.1	113.5	19.5	87.89	0.4	169.7	9.00	0.00	0.0	0.0	432	2008					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.0	0.00	0.0	0.3	0.0	0.0	4.60	6.60	16.80	0.4	25.80	0.00	0.00	0.0	0.0	119						
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0.8	0.2	7.3	36.9	0.0	15.20	0.0	0.2	0.0	0.0	31.50	9.90	15.30	0.0	155.0	0.00	0.14	0.0	0.0	340	2011					
Итого за прием пищи:	530	33.9	20.9	73.2	501.9	0.2	16.95	0.1	2.9	0.1	0.5	463.3	77.5	450.8	2.2	690.5	12.8	0.18	0.0								
Обед																											
ОВОЩИ СВЕЖИЕ В НАРЕЗКЕ (	60	0.8	0.0	2.9	15.1	0.0	60.00	0.1	0.4	0.0	0.0	4.32	5.94	8.64	0.5	97.80	1.80	0.01	0.0	0.0	71	2008					
СУП С ВЕРМИШЕЛЬЮ	200	1.4	2.2	10.7	118.2	0.0	5.28	0.1	0.9	0.0	0.0	16.97	17.4	39.50	0.6	371.2	3.64	0.02	0.0	0.0	103	2011					
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ	90	13.5	13.0	9.4	208.1	0.0	0.58	0.0	0.1	0.0	0.1	33.16	15.0	123.1	1.1	174.0	5.81	0.08	0.0	0.0	297	2011					
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3.7	6.0	15.8	134.4	0.0	31.20	0.1	2.7	0.0	0.0	79.48	30.5	61.23	1.8	388.0	6.18	0.02	0.0	0.0	139	2011					
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1.0	0.2	20.2	86.0	0.0	4.00	0.0	0.0	0.0	0.0	14.00	8.00	14.00	2.8	240.0	2.00	0.00	0.0	0.0	389	2011					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.3	20.1	94.7	0.0	0.00	0.0	0.7	0.0	0.0	9.20	13.2	33.60	0.6	51.60	0.00	0.01	0.0	0.0	119						
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.6	0.6	9.6	51.8	0.0	0.08	0.0	0.0	0.0	0.0	14.60	8.00	25.00	0.0	33.20	0.00	10.2	6.1	119							
Итого за прием пищи:	760	26.0	22.3	88.5	708.2	0.4	101.1	0.5	5.0	0.0	0.3	171.7	98.1	305.0	7.7	1355.8	19.4	10.3	6.1								

4 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции и	Пищевые			Энергет и- ческая ценность	Витамины										Минеральные вещества								№ реце п- туры	Сборни к рецепту р
		Белк и, г	Жир и, г	Углево д и, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг						
Завтрак																									
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С	90	12.5	8.1	2.9	134.7	0.0	1.32	0.5	2.09	0.0	0.0	15.39	10.96	19.03	0.3	87.47	1.75	0.01	0.0	229	2011				
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНО-КАРТОФЕЛЬ	150	3.1	5.2	21.3	245.1	0.1	10.3	0.0	0.25	0.0	0.1	34.95	29.00	83.74	1.1	780.1	8.42	0.04	0.0	128	2011				
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0.4	0.0	15.4	63.7	0.0	0.84	0.0	0.00	0.0	0.0	23.62	10.37	13.56	1.3	51.47	0.00	0.00	0.0	377	2011				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.0	0.00	0.0	0.39	0.0	0.0	4.60	6.60	16.80	0.4	25.80	0.00	0.00	0.0	111	2011				
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0.4	0.3	10.0	45.6	0.0	2.00	0.0	0.36	0.0	0.0	17.10	10.80	14.40	1.8	155.0	1.00	0.01	0.0	340	2011				
Итого за прием пищи:	560	17.9	13.7	59.6	536.4	0.1	14.5	0.5	3.09	0.0	0.1	95.66	67.73	147.5	5.0	1079.9	11.1	0.06	0.0						
Обед																									
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ И	60	4.7	19.5	7.0	81.1	0.0	6.00	0.0	6.70	0.0	0.0	168.0	24.00	111.0	1.7	0.00	0.00	0.00	0.0	48	2008				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С	200	1.6	2.2	12.2	75.6	0.0	6.08	0.1	0.98	0.0	0.0	18.28	19.59	44.72	0.7	428.0	4.14	0.02	0.0	88	2011				
ГУЛЫШ	90	15.7	15.9	3.1	270.0	0.0	1.00	0.0	2.20	0.0	0.0	14.00	20.00	150.0	2.0	0.00	0.00	0.00	0.0	260	2011				
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3.6	4.6	37.7	206.0	0.0	0.00	0.0	0.30	0.0	0.0	11.00	26.00	78.00	0.6	0.00	0.00	0.00	0.0	323	2008				
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0.2	0.2	23.2	95.7	0.0	1.60	0.0	0.25	0.0	0.0	19.81	5.92	3.96	0.7	112.8	0.80	0.00	0.0	342	2011				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.3	20.1	94.7	0.0	0.00	0.0	0.78	0.0	0.0	9.20	13.20	33.60	0.8	51.60	0.00	0.01	0.0	111	2011				
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.6	0.6	9.6	51.8	0.0	0.08	0.0	0.07	0.0	0.0	14.60	8.00	25.00	0.0	33.20	0.00	0.02	6.1	111	2011				
Итого за прием пищи:	760	30.4	43.3	112.9	874.9	0.0	14.7	0.2	11.2	0.0	0.1	254.8	116.7	446.2	6.6	625.6	4.94	10.2	6.1						

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества								№ рецеп- туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. эл., г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	Se, мг					
Завтрак																									
ОВОЩИ СВЕЖИЕ В	60	0.5	0.1	1.5	8.4	0.02	5.98	0.01	0.06	0.00	0.02	13.75	8.37	25.12	0.60	84.32	1.79	0.01	0.00	71	2008				
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ	150	18.7	23.0	38.6	306.0	0.07	0.60	0.40	5.03	0.00	0.11	20.56	45.06	205.79	2.48	368.28	7.79	0.08	0.01	244	2011				
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.3	0.0	15.2	62.1	0.00	0.07	0.00	0.00	0.00	0.02	16.15	8.57	12.61	1.25	43.23	0.00	0.00	0.00	376	2011				
СОК (ИНД УТАК)	200	0.6	0.0	32.0	131.9	0.03	4.80	0.10	0.00	0.00	0.07	9.00	21.60	27.00	0.36	304.00	0.00	0.00	0.00	119					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.03	0.00	0.00	0.39	0.00	0.01	4.60	6.60	16.80	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00	119					
Итого за прием пищи:	630	21.6	23.2	97.4	555.8	0.15	11.45	0.51	5.48	0.00	0.23	64.06	90.20	287.32	5.09	825.63	9.58	0.09	0.01						
Обед																									
САЛАТ	60	1.6	4.3	5.8	68.1	0.04	3.80	0.38	1.85	0.11	0.06	14.09	13.47	36.11	0.55	192.20	2.98	0.02	0.00	40	2011				
СУП С РЫБНЫМИ	200	0.0	0.0	0.0	86.2	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	87	2011				
КНЕЛИ КУРИНЫЕ С	120	18.3	20.5	4.7	275.1	0.08	1.28	0.18	0.56	0.25	0.17	31.07	20.98	167.23	1.79	204.21	8.15	0.12	0.02	319	2008				
МАКАРОННЫЕ	150	5.7	4.8	34.9	205.9	0.10	0.00	0.02	0.11	0.08	0.04	30.88	22.97	58.61	1.08	94.88	0.00	0.01	0.01	202	2011				
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ	200	0.2	0.1	22.4	92.5	0.01	1.80	0.01	0.10	0.00	0.01	17.36	8.58	8.10	0.14	77.92	0.60	0.00	0.00	375	2011				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.3	20.1	94.7	0.06	0.00	0.00	0.78	0.00	0.02	9.20	13.20	33.60	0.80	51.60	0.00	0.01	0.00	119					
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.6	0.6	9.6	51.8	0.09	0.08	0.00	0.07	0.00	0.07	14.60	8.00	25.00	0.00	33.20	0.00	10.20	6.18	119					
Итого за прием пищи:	790	30.5	30.5	97.4	874.3	0.38	6.96	0.69	3.47	0.44	0.37	117.20	87.20	328.65	4.36	654.01	11.73	10.36	6.21						

6 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции и	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины										Минеральные вещества										№ рецеп- туры	Сборник рецептур и
		Белк и, г	Жир и, г	Углево- да и, г																							
						В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг								
Завтрак																											
КАША ПШЕННАЯ ЖИРКАЯ	200	7.2	8.9	31.5	236.1	0.1	1.29	0.0	0.1	0.0	0.0	141.9	46.44	178.0	2.5	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	189	2008				
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	30	3.5	5.7	9.3	78.3	0.0	0.06	0.0	0.1	0.0	0.0	83.77	5.52	57.72	0.2	25.01	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	3	2011				
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.8	3.7	24.3	146.8	0.0	0.52	0.0	0.0	0.0	0.1	111.4	27.49	95.58	0.8	207.2	9.00	0.00	0.0	0.0	0.0	382	2011				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.0	0.00	0.0	0.3	0.0	0.0	4.60	6.60	16.80	0.4	25.80	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	119					
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	1.5	0.5	20.4	93.1	0.0	4.00	0.0	0.0	0.0	0.0	7.20	37.80	25.20	0.5	348.0	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	340	2011				
Итого за прием пищи:	550	17.4	18.9	95.5	601.7	0.2	5.87	0.1	0.6	0.0	0.2	348.9	123.8	373.3	4.6	606.1	9.00	0.00	0.0	0.0	0.0						
Обед																											
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	60	1.0	3.1	4.9	52.6	0.0	15.1	0.0	1.2	0.0	0.0	26.25	8.62	18.61	0.3	156.3	1.64	0.01	0.0	0.0	0.0	47	2011				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	4.6	4.3	15.1	117.7	0.1	3.72	0.2	3.2	0.0	0.0	28.91	26.64	62.62	1.5	378.5	3.56	0.02	0.0	0.0	0.0	102	2011				
ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ	120	16.8	10.8	9.9	204.2	0.0	0.04	0.0	0.6	0.3	0.0	22.85	7.63	41.92	0.6	56.62	3.50	0.01	0.0	0.0	234	2011					
РИС ОТВАРНОЙ С ОВОЩАМИ	150	3.2	5.4	32.7	192.1	0.0	0.52	0.2	0.4	0.0	0.0	10.24	23.79	68.72	0.5	77.28	1.31	0.02	0.0	0.0	58	2011					
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	15.5	61.9	0.0	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0	8.52	1.83	0.00	0.0	1.09	0.00	0.00	0.0	0.0	349	2011					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.3	20.1	94.7	0.0	0.00	0.0	0.7	0.0	0.0	9.20	13.20	33.60	0.8	51.60	0.00	0.00	0.0	0.0	119						
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.6	0.6	9.6	51.8	0.0	0.08	0.0	0.0	0.0	0.0	14.60	8.00	25.00	0.0	33.20	0.00	0.00	0.0	0.0	119						
Итого за прием пищи:	790	30.2	24.4	107.7	775.1	0.3	19.5	0.4	6.4	0.4	0.2	119.5	89.71	250.4	3.8	754.7	10.0	10.2	6.1	0.0							

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции и	Пищевые вещества			Энергет и- ческая ценность	Витамины								Минеральные вещества								№ рецеп - туры	Сборник рецептур и
		Белок г	Жир г	Углевод г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг				
Завтрак																							
ОМЛЕТ С СЫРОМ	150	16.1	28.9	6.6	248.9	0.0	0.70	0.3	1.9	2.0	0.4	255.6	26.3	278.7	2.0	314.4	27.8	0.04	0.0	211	2011		
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (БАТОН)	30	1.3	10.1	9.0	92.0	0.0	0.00	0.0	0.2	0.1	0.0	5.00	2.40	14.40	0.2	19.90	0.00	0.00	0.0	1	2006		
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	3.1	3.1	16.0	105.3	0.0	0.59	0.0	0.0	0.0	0.1	119.7	20.1	84.61	1.3	189.2	9.00	0.00	0.0	378	2011		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.0	0.00	0.0	0.3	0.0	0.0	4.60	6.60	16.80	0.4	25.80	0.00	0.00	0.0	ПР			
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0.4	0.3	10.0	45.6	0.0	2.00	0.0	0.3	0.0	0.0	17.10	10.8	14.40	1.8	155.0	1.00	0.01	0.0	340	2011		
Итого за прием пищи:	500	22.5	42.5	51.6	539.1	0.1	3.29	0.4	2.9	2.1	0.6	402.1	66.2	408.9	5.8	704.4	37.8	0.05	0.0				
Обед																							
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С	60	0.7	3.6	2.7	47.2	0.0	4.90	0.0	1.7	0.0	0.0	4.05	1.83	7.84	0.1	25.41	0.44	0.00	0.0	25	2011		
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	200	1.5	4.1	8.6	77.3	0.0	6.80	0.1	1.8	0.0	0.0	23.57	16.8	36.90	0.6	293.1	3.12	0.01	0.0	99	2011		
ПТИЦА ТУШЕНАЯ В СМЕТАННО-	90	17.2	17.6	1.8	233.8	0.0	1.22	0.0	0.2	0.0	0.1	18.22	17.4	145.8	1.4	215.9	6.27	0.11	0.0	290	2011		
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5.7	4.8	34.9	205.9	0.1	0.00	0.0	0.1	0.0	0.0	30.88	22.9	58.61	1.0	94.88	0.00	0.01	0.0	202	2011		
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	0.0	0.0	19.4	77.4	0.0	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0	9.27	1.98	0.00	0.0	1.26	0.00	0.00	0.0	348	2011		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.3	20.1	94.7	0.0	0.00	0.0	0.7	0.0	0.0	9.20	13.2	33.60	0.8	51.60	0.00	0.01	0.0	ПР			
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.6	0.6	9.6	51.8	0.0	0.08	0.0	0.0	0.0	0.0	14.60	8.00	25.00	0.0	33.20	0.00	10.2	6.1	ПР			
Итого за прием пищи:	760	29.7	30.9	97.0	788.2	0.3	13.0	0.3	4.7	0.0	0.3	109.7	82.1	307.5	4.1	715.5	9.83	10.3	6.2				

8 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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг				
Завтрак																							
ОВОЩИ СВЕЖИЕ В	60	0.6	0.1	2.2	13.9	0.03	5.98	0.08	0.23	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	71	2008		
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ С	120	26.9	16.0	4.4	270.2	0.02	0.02	0.02	1.89	0.00	0.01	19.25	2.65	13.92	0.10	27.55	1.77	0.00	0.00	232	2011		
КАША ГРЕЧНЕВАЯ	150	8.8	5.4	40.2	169.3	0.23	0.95	0.37	4.77	0.06	0.14	24.94	130.88	200.32	4.61	321.46	3.59	0.03	0.01	166	2011		
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0.4	0.0	15.4	63.7	0.00	0.84	0.00	0.00	0.00	0.02	23.62	10.37	13.66	1.30	51.47	0.00	0.00	0.00	377	2011		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.1	0.05	0.00	0.00	0.59	0.00	0.02	6.90	9.90	25.20	0.60	38.70	0.00	0.00	0.00	ГП			
Итого за прием пищи:	560	39.0	21.7	77.2	588.2	0.33	7.79	0.47	7.48	0.06	0.21	74.71	153.80	253.00	6.61	439.18	5.36	0.03	0.01				
Обед																							
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНЫЙ	60	0.8	3.6	4.9	55.6	0.03	2.46	0.18	1.63	0.00	0.02	14.47	11.21	24.28	0.51	170.43	2.31	0.00	0.00	67	2011		
СУП-ЛАПША	200	0.7	4.0	5.7	61.8	0.03	2.86	0.00	1.73	0.00	0.02	14.11	9.38	21.12	0.37	195.23	1.83	0.01	0.00	113	2011		
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ	200	24.8	27.5	50.9	369.4	0.10	0.59	0.32	5.25	0.00	0.16	22.58	56.60	269.79	3.20	471.03	9.88	0.10	0.01	244	2011		
НАПИТОК ИЗ ЧЕРНОЙ	200	0.3	0.1	25.1	103.9	0.01	20.70	0.01	0.19	0.00	0.01	17.04	9.05	7.69	0.31	91.88	0.26	0.00	0.00	437	2008		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.3	20.1	94.7	0.06	0.00	0.00	0.78	0.00	0.02	9.20	13.20	33.60	0.80	51.60	0.00	0.01	0.00	ГП			
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.6	0.6	9.6	51.8	0.09	0.06	0.00	0.07	0.00	0.07	14.60	8.00	25.00	0.00	33.20	0.00	10.20	6.18	ГП			
Итого за прием пищи:	720	31.3	36.0	116.2	757.3	0.32	26.69	0.51	9.65	0.00	0.30	92.00	107.44	381.48	5.19	1 013.37	14.28	10.32	6.19				

10 День

Примем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины										Минеральные вещества										№ рецепта	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг								
Завтрак																											
ОВОЩНЫЕ ПАЛОЧКИ	60	0.5	0.1	1.5	8.4	0.0	5.98	0.0	0.0	0.0	0.0	13.75	8.37	25.12	0.6	84.32	1.7	0.01	0.0	0.0	71	2008					
КОТЛЕТА "ЗДОРОВЬЕ" С	120	15.2	19.2	9.3	206.3	0.0	1.10	0.3	4.4	0.1	0.1	37.30	29.74	165.5	2.5	306.5	8.0	0.04	0.0	0.0	38	2012					
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ	150	5.7	4.8	34.9	205.9	0.1	0.00	0.0	0.1	0.0	0.0	30.88	22.97	58.61	1.0	94.88	0.0	0.01	0.0	0.0	202	2011					
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.3	0.0	15.2	62.1	0.0	0.07	0.0	0.0	0.0	0.0	16.15	8.57	12.61	1.2	43.23	0.0	0.00	0.0	0.0	376	2011					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.0	0.00	0.0	0.3	0.0	0.0	4.60	6.60	16.80	0.4	25.80	0.0	0.00	0.0	0.0	ТР						
Итого за прием пищи:	550	23.3	24.2	70.9	530.1	0.2	7.15	0.3	5.0	0.2	0.2	102.6	76.25	278.7	5.8	554.8	9.8	0.06	0.0	0.0							
Обед																											
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	60	0.5	0.1	1.0	7.8	0.0	3.00	0.0	0.0	0.0	0.0	13.80	8.40	14.40	0.3	84.60	0.0	0.00	0.0	0.0		2008					
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ	200	1.5	4.1	7.3	72.2	0.0	10.0	0.2	1.8	0.0	0.0	33.10	17.50	34.11	0.7	262.3	3.3	0.02	0.0	0.0	88	2011					
ГУДЫШ	90	15.7	15.9	3.1	270.0	0.0	1.00	0.0	2.2	0.0	0.0	14.00	20.00	150.0	2.0	0.00	0.0	0.00	0.0	0.0	260	2011					
КАША ПШЕНИЧНАЯ	150	6.5	5.4	38.2	178.2	0.1	0.00	0.0	1.1	0.0	0.0	27.53	34.42	147.9	2.3	0.00	0.0	0.00	0.0	0.0	181	2008					
КИСЕЛЬ	200	0.0	0.0	9.7	38.7	0.0	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0	7.88	1.71	0.00	0.0	0.87	0.0	0.00	0.0	0.0	411	2008					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.3	20.1	94.7	0.0	0.00	0.0	0.7	0.0	0.0	9.20	13.20	33.60	0.8	51.60	0.0	0.01	0.0	0.0	ТР						
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.6	0.6	9.6	51.8	0.0	0.08	0.0	0.0	0.0	0.0	14.60	8.00	25.00	0.0	33.20	0.0	10.2	6.1	ТР							
Итого за прием пищи:	760	28.9	26.3	89.0	713.5	0.3	14.0	0.2	6.0	0.0	0.1	120.1	103.2	405.0	6.2	432.5	3.3	10.2	6.1	ТР							

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Итого за весь период	615.5	561.5	2180.0	15596.1	6.86	475.83	8.05	106.69	6.05	7.71	4472.98	2055.87	7673.47	117.89	17908.10	291.30	104.16	62.19
Среднее значение за	61.6	56.2	218.0	1559.6	0.69	47.58	0.81	10.67	0.61	0.77	447.30	205.59	767.35	11.79	1790.81	29.13	10.42	6.22
Содержание белков, жиров, углеводов в	15.4	31.6	53.0															

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст Детей	Завтрак	Обед	Полдник
7 - 11 начальная	550	750	300