

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минералы
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг
Завтрак, полдник										
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	30	0,5	2,9	2,2	36,6	0,01	0,60	0,09	0,06	2,40
КОТЛЕТЫ МЯСНЫЕ	60	0,0	3,5	0,0	31,4	0,00	0,00	0,00	1,50	0,00
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	200/0/10	6,3	7,8	43,6	273,4	0,10	0,00	0,10	1,50	33,80
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	9,9	39,7	0,00	0,00	0,00	0,00	9,70
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	50	5,5	1,0	27,5	190,0	0,10	0,00	0,00	1,00	11,50
Итого за прием пищи:	550	12,4	15,2	83,2	571,1	0,21	0,60	0,19	4,06	57,40
Всего за день:		12,4	15,2	83,2	571,1	0,21	0,60	0,19	4,06	57,40

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минералы
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг
Завтрак, полдник										
РАГУ ОВОЩНОЕ С КУРИЦЕЙ	225	19,0	24,3	21,0	394,3	0,20	11,00	0,50	3,70	37,90
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	80	1,1	3,9	7,2	68,7	0,00	8,30	0,20	1,80	30,50
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	9,9	39,7	0,00	0,00	0,00	0,00	9,70
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	50	5,5	1,0	27,5	190,0	0,10	0,00	0,00	1,00	11,50
Итого за прием пищи:	555	25,7	29,2	65,6	692,7	0,30	19,30	0,70	6,50	89,60
Всего за день:		25,7	29,2	65,6	692,7	0,30	19,30	0,70	6,50	89,60

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минералы
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг
Завтрак, полдник										
МАРИНАД ОВОЩНОЙ С ТОМАТОМ	40	0,4	3,9	3,5	55,6	0,00	1,10	0,50	1,90	14,90
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ	60	0,0	3,8	0,0	34,1	0,00	0,00	0,00	0,10	0,50
ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ С МАСЛОМ	200/0/5	19,4	7,0	41,7	343,7	0,60	0,00	0,00	9,00	94,00
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	9,9	39,7	0,00	0,00	0,00	0,00	9,70
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	50	5,5	1,0	27,5	190,0	0,10	0,00	0,00	1,00	11,50
Итого за прием пищи:	555	25,4	15,7	82,6	663,1	0,70	1,10	0,50	12,00	130,60
Всего за день:		25,4	15,7	82,6	663,1	0,70	1,10	0,50	12,00	130,60

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минералы
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг
Завтрак, полдник										
ТЕФТЕЛИ (2-Й ВАРИАНТ)	60/30	0,5	2,9	2,2	36,6	0,01	0,60	0,09	0,06	2,40
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ	150/0/5	4,3	5,0	20,8	148,9	0,20	0,00	0,00	2,40	16,00
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0,0	8,9	35,8	0,00	0,00	0,00	0,00	8,90
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	35	3,9	0,7	19,3	133,0	0,10	0,00	0,00	0,70	8,10
ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,00	10,00	0,00	0,60	16,00
Итого за прием пищи:	560	9,2	9,0	61,0	401,3	0,31	10,60	0,09	3,76	51,40
Всего за день:		9,2	9,0	61,0	401,3	0,31	10,60	0,09	3,76	51,40

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минералы
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг
Завтрак, полдник										
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	60	14,8	15,0	0,1	194,6	0,10	0,70	0,10	0,20	12,60
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	170/0/5	3,4	5,9	23,6	161,0	0,20	11,40	0,00	0,20	39,30
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	9,9	39,7	0,00	0,00	0,00	0,00	9,70
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	40	4,4	0,8	22,0	152,0	0,10	0,00	0,00	0,80	9,20
ЙОГУРТ ДЕТСКИЙ С ЧЕТЫРЬМЯ ВИТАМИНАМИ 3,2% СТ	100	3,2	3,2	9,2	80,0	0,00	0,60	0,10	0,70	122,00
Итого за прием пищи:	575	25,9	24,9	64,8	627,3	0,40	12,70	0,20	1,90	192,80
Всего за день:		25,9	24,9	64,8	627,3	0,40	12,70	0,20	1,90	192,80

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минералы
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг
Завтрак, полдник										
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	40	0,7	3,9	2,9	48,7	0,01	0,80	0,12	0,08	3,19
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ	60	0,0	3,1	0,0	27,9	0,00	0,00	0,00	1,30	0,00
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	200/0/5	6,6	8,3	45,6	287,1	0,10	0,00	0,10	1,60	35,30
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	9,9	39,7	0,00	0,00	0,00	0,00	9,70
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	50	5,5	1,0	27,5	190,0	0,10	0,00	0,00	1,00	11,50
Итого за прием пищи:	555	12,9	16,3	85,9	593,4	0,21	0,80	0,22	3,98	59,69
Всего за день:		12,9	16,3	85,9	593,4	0,21	0,80	0,22	3,98	59,69

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минералы
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг
Завтрак, полдник										
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	30	0,5	2,9	2,2	36,5	0,01	0,60	0,09	0,06	2,39
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ	60	0,0	3,8	0,0	34,1	0,00	0,00	0,00	0,10	0,50
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ	150/0/4	4,1	4,4	19,5	137,4	0,10	0,00	0,00	2,30	14,50
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0,0	8,9	35,8	0,00	0,00	0,00	0,00	8,90
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	40	4,4	0,8	22,0	152,0	0,10	0,00	0,00	0,80	9,20
ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,00	10,00	0,00	0,60	16,00
Итого за прием пищи:	564	9,5	12,3	62,4	442,8	0,21	10,60	0,09	3,86	51,49
Всего за день:		9,5	12,3	62,4	442,8	0,21	10,60	0,09	3,86	51,49

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минералы
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	
Завтрак, полдник										
ГУЛЯШ	50/0/50	12,0	15,1	5,5	132,9	0,10	0,90	0,02	1,80	9,80
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	200/0/10	6,8	8,5	47,0	296,3	0,10	0,00	0,10	1,60	36,50
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	9,9	39,7	0,00	0,00	0,00	0,00	9,70
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	40	4,4	0,8	22,0	152,0	0,10	0,00	0,00	0,80	9,20
Итого за прием пищи:	550	23,3	24,4	84,4	620,9	0,30	0,90	0,12	4,20	65,20
Всего за день:		23,3	24,4	84,4	620,9	0,30	0,90	0,12	4,20	65,20

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минер
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг
Завтрак, полдник										
ТЕФТЕЛИ (2-Й ВАРИАНТ)	60/30	0,5	2,9	2,2	36,6	0,01	0,60	0,09	0,06	2,40
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200	4,2	6,9	28,5	193,1	0,20	13,80	0,00	0,30	47,20
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	9,9	39,7	0,00	0,00	0,00	0,00	9,70
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	50	5,5	1,0	27,5	190,0	0,10	0,00	0,00	1,00	11,50
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,6	3,0	0,0	37,5	0,00	0,30	0,00	0,00	98,00
Итого за прием пищи:	550	12,9	13,8	68,1	496,9	0,31	14,70	0,09	1,36	168,80
Всего за день:		12,9	13,8	68,1	496,9	0,31	14,70	0,09	1,36	168,80

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минералы	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	
Завтрак, полдник											
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	30	0,5	2,9	2,2	36,6	0,01	0,60	0,09	0,06	2,40	
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ	60	0,0	3,1	0,0	27,9	0,00	0,00	0,00	1,30	0,00	
ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ С МАСЛОМ	150/0/5	14,2	5,2	30,4	250,7	0,50	0,00	0,00	6,60	68,80	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	9,9	39,7	0,00	0,00	0,00	0,00	9,70	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	35	3,9	0,7	19,3	133,0	0,10	0,00	0,00	0,70	8,10	
ЙОГУРТ ДЕТСКИЙ С ЧЕТЫРЬМЯ ВИТАМИНАМИ 3,2% СТ	100	3,2	3,2	9,2	80,0	0,00	0,60	0,10	0,70	122,00	
Итого за прием пищи:	580	21,9	15,1	71,0	567,9	0,61	1,20	0,19	9,36	211,00	
Всего за день:		21,9	15,1	71,0	567,9	0,61	1,20	0,19	9,36	211,00	

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	179,3	176,1	728,8	5 677,4	3,56	72,50	2,39	50,98	1 077,98	720,78	2 123,07	45,86
Среднее значение за период	17,9	17,6	72,9	567,7	0,36	7,25	0,24	5,10	107,80	72,08	212,31	4,59
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12,6	27,9	59,4									

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак, полдник
ММС 5-11 класс	559

Элементарные вещества			№ рецеп- туры	Сборник рецептур
Мг, мг	Р, мг	Fe, мг		
3,00	6,00	0,12	364	2008
0,00	0,10	0,00	272	2008
11,10	54,20	1,40	309	2011
3,30	3,00	0,30	430	2008
16,50	42,00	1,00		2008
33,90	105,30	2,82		
33,90	105,30	2,82		

Элементарные вещества			№ рецеп- туры	Сборник рецептур
Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
49,10	214,70	2,80	289	2011
13,20	26,40	0,70	41	2008
3,30	3,00	0,30	430	2008
16,50	42,00	1,00		2008
82,10	286,10	4,80		
82,10	286,10	4,80		

Элементарные вещества			№ рецеп- туры	Сборник рецептур
Мг, мг	Р, мг	Fe, мг		
10,20	17,00	0,40	379	2008
0,00	0,70	0,00	308	2012
79,50	200,40	6,20	199	2011
3,30	3,00	0,30	430	2008
16,50	42,00	1,00		2008
109,50	263,10	7,90		
109,50	263,10	7,90		

Элементарные вещества			№ рецеп- туры	Сборник рецептур
Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
3,00	6,00	0,12	284	2008
64,80	96,40	2,30	323	2008
3,10	3,00	0,30	430	2008
11,60	29,40	0,70		2008
8,00	11,00	2,20		2008
90,50	145,80	5,62		
90,50	145,80	5,62		

Элементарные вещества			№ рецеп- туры	Сборник рецептур
Мg, мг	P, мг	Fe, мг		
13,80	125,60	1,20	307	2008
32,20	93,10	1,30	335	2008
3,30	3,00	0,30	430	2008
13,20	33,60	0,80		2008
15,00	96,00	0,10		2008
77,50	351,30	3,70		
77,50	351,30	3,70		

Элементарные вещества			№ рецеп- туры	Сборник рецептур
Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
3,99	7,98	0,16	364	2008
0,00	0,10	0,00	314	2008
11,60	56,60	1,40	309	2011
3,30	3,00	0,30	430	2008
16,50	42,00	1,00		2008
35,39	109,68	2,86		
35,39	109,68	2,86		

Элементарные вещества			№ рецеп- туры	Сборник рецептур
Мg, мг	P, мг	Fe, мг		
2,99	5,99	0,12	364	2008
0,00	0,70	0,00	308	2012
60,80	90,20	2,10	323	2008
3,10	3,00	0,30	430	2008
13,20	33,60	0,80		2008
8,00	11,00	2,20		2008
88,09	144,49	5,52		
88,09	144,49	5,52		

Элементарные вещества			№ рецеп- туры	Сборник рецептур
Мг, мг	Р, мг	Fe, мг		
17,90	120,50	1,30	259	2008
12,00	58,40	1,50	309	2011
3,30	3,00	0,30	430	2008
13,20	33,60	0,80		2008
46,40	215,50	3,90		
46,40	215,50	3,90		

Элементарные вещества			№ рецеп- туры	Сборник рецептур
Мг, мг	Р, мг	Fe, мг		
3,00	6,00	0,12	284	2008
38,70	112,00	1,50	335	2008
3,30	3,00	0,30	430	2008
16,50	42,00	1,00		2008
5,00	58,00	0,10	14	2008
66,50	221,00	3,02		
66,50	221,00	3,02		

Основные вещества			№ рецеп- туры	Сборник рецептур
Мг, мг	Р, мг	Fe, мг		
3,00	6,00	0,12	364	2008
0,00	0,10	0,00	314	2008
58,00	146,30	4,50	199	2011
3,30	3,00	0,30	430	2008
11,60	29,40	0,70		2008
15,00	96,00	0,10		2008
90,90	280,80	5,72		
90,90	280,80	5,72		

