

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
Обед										
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	200/0/5	1,5	4,8	7,4	84,7	0,00	9,90	0,20	1,80	36,10
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	50/0/50	10,0	5,5	4,4	115,1	0,10	1,70	0,30	2,40	34,80
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	150	3,7	4,6	38,5	209,0	0,03	0,00	0,03	0,30	12,00
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	35	3,9	0,7	19,3	133,0	0,10	0,00	0,00	0,70	8,10
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	35	3,0	0,3	34,4	152,4	0,10	0,00	0,00	1,20	9,80
Итого за прием пищи:	725	22,2	15,9	113,9	733,9	0,33	11,60	0,53	6,40	110,50
Всего за день:		22,2	15,9	113,9	733,9	0,33	11,60	0,53	6,40	110,50

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
Обед										
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	60	0,7	2,9	5,4	51,4	0,00	6,30	0,20	1,40	22,90
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГЕНКАМИ	200/0/15	5,2	3,7	21,4	162,7	0,10	3,00	0,20	1,60	28,50
РАГУ ОВОЩНОЕ С КУРИЦЕЙ	175	14,7	18,9	16,2	306,9	0,20	8,60	0,40	2,90	29,50
КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ С ВИТАМИНОМ С	200	0,4	0,1	15,7	66,7	0,00	2,00	0,00	0,40	15,30
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	25	2,8	0,5	13,8	95,0	0,00	0,00	0,00	0,50	5,80
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	35	3,0	0,3	34,4	152,4	0,10	0,00	0,00	1,20	9,80
Итого за прием пищи:	710	26,8	26,4	106,9	835,1	0,40	19,90	0,80	8,00	111,80
Всего за день:		26,8	26,4	106,9	835,1	0,40	19,90	0,80	8,00	111,80

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
Обед										
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	200/0/10	2,0	5,2	12,2	108,7	0,10	5,00	0,20	1,80	27,10
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	150/0/5	15,0	5,5	32,2	266,3	0,50	0,00	0,00	7,00	73,00
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	40	4,4	0,8	22,0	152,0	0,10	0,00	0,00	0,80	9,20
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	35	3,0	0,3	34,4	152,4	0,10	0,00	0,00	1,20	9,80
Итого за прием пищи:	700	24,5	15,6	110,7	753,2	0,80	5,00	0,20	10,90	129,30
Всего за день:		24,5	15,6	110,7	753,2	0,80	5,00	0,20	10,90	129,30

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
Обед										
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	200/0/10	1,5	5,0	9,7	97,3	0,00	6,10	0,20	1,60	39,00
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	4,6	5,2	22,1	158,1	0,20	0,00	0,00	2,60	17,00
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	35	3,9	0,7	19,3	133,0	0,10	0,00	0,00	0,70	8,10
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	35	3,0	0,3	34,4	152,4	0,10	0,00	0,00	1,20	9,80
Итого за прием пищи:	725	13,6	14,1	97,6	617,1	0,41	6,70	0,29	6,16	86,00
Всего за день:		13,6	14,1	97,6	617,1	0,41	6,70	0,29	6,16	86,00

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	
Обед											
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	200	17,7	8,6	14,8	209,6	0,10	1,00	0,20	1,10	28,80	
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	60	14,8	15,0	0,1	194,6	0,10	0,70	0,10	0,20	12,60	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	155	3,2	5,5	22,0	150,2	0,20	10,70	0,00	0,20	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	45	5,0	0,9	24,8	171,0	0,10	0,00	0,00	0,90	10,40	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	40	3,4	0,3	39,3	174,2	0,10	0,00	0,00	1,30	11,20	
Итого за прием пищи:	700	44,2	30,3	110,9	939,3	0,60	12,40	0,30	3,70	109,20	
Всего за день:		44,2	30,3	110,9	939,3	0,60	12,40	0,30	3,70	109,20	

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
Обед										
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГРЕНКАМИ	250/0/10	3,5	3,1	24,6	150,1	0,10	9,60	0,20	1,50	33,50
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	180	18,4	25,2	30,7	428,4	0,10	1,60	0,30	4,50	26,70
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
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	40	3,4	0,3	39,3	174,2	0,10	0,00	0,00	1,30	11,20
Итого за прием пищи:	720	29,8	29,4	126,5	944,4	0,40	11,20	0,50	8,10	90,30
Всего за день:		29,8	29,4	126,5	944,4	0,40	11,20	0,50	8,10	90,30

7 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
Обед										
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ	60	0,9	5,1	4,9	68,7	0,00	2,30	0,00	2,20	19,40
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	200	18,1	9,0	14,4	212,7	0,10	1,00	0,20	1,20	36,90
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	150/0/30	10,9	13,7	20,4	253,3	0,10	10,90	0,00	2,20	24,10
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
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	35	3,0	0,3	34,4	152,4	0,10	0,00	0,00	1,20	9,80
Итого за прием пищи:	710	36,9	28,8	103,3	859,8	0,40	14,20	0,20	7,50	108,00
Всего за день:		36,9	28,8	103,3	859,8	0,40	14,20	0,20	7,50	108,00

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	Са, мг
Обед										
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	200	3,5	3,6	12,4	101,2	0,10	3,30	0,20	1,30	25,10
ГУЛЯШ	45/0/45	10,8	13,7	5,0	119,7	0,10	0,80	0,02	1,59	9,00
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150/0/5	5,3	6,6	36,5	229,6	0,10	0,00	0,10	1,30	28,40
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
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	40	3,4	0,3	39,3	174,2	0,10	0,00	0,00	1,30	11,20
Итого за прием пищи:	725	27,5	25,0	125,1	816,4	0,50	4,10	0,32	6,29	92,60
Всего за день:		27,5	25,0	125,1	816,4	0,50	4,10	0,32	6,29	92,60

9 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
Обед										
МАРИНАД ОВОЩНОЙ С ТОМАТОМ	30	0,3	2,9	2,7	42,0	0,00	0,90	0,30	1,40	11,30
СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	200/0/10	1,9	4,5	12,8	103,4	0,00	5,60	0,20	1,50	40,70
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	60	0,0	3,9	0,0	34,9	0,00	0,00	0,00	1,70	0,00
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ	150/0/5	4,6	5,2	22,1	158,1	0,20	0,00	0,00	2,60	17,00
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	35	3,9	0,7	19,3	133,0	0,10	0,00	0,00	0,70	8,10
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	35	3,0	0,3	34,4	152,4	0,10	0,00	0,00	1,20	9,80
Итого за прием пищи:	725	13,8	17,5	101,2	663,5	0,40	6,50	0,50	9,10	96,60
Всего за день:		13,8	17,5	101,2	663,5	0,40	6,50	0,50	9,10	96,60

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
Обед										
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	200/0/5	1,5	4,8	7,4	84,7	0,00	9,90	0,20	1,80	36,10
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	15,0	5,5	32,2	266,3	0,50	0,00	0,00	7,00	73,00
КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОПЛОДНОЙ РЯБИНЫ С ЯБЛОКАМИ С ВИТ С	200	0,4	0,1	15,7	66,7	0,00	2,00	0,00	0,40	15,30
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
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	35	3,0	0,3	34,4	152,4	0,10	0,00	0,00	1,20	9,80
Итого за прием пищи:	720	24,3	17,4	111,2	767,6	0,71	12,50	0,29	12,46	144,70
Всего за день:		24,3	17,4	111,2	767,6	0,71	12,50	0,29	12,46	144,70

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	263,6	220,4	1 107,2	7 930,3	4,95	104,10	3,93	78,61	1 079,00	1 119,00	3 239,90	66,13
Среднее значение за период	26,4	22,0	110,7	793,0	0,50	10,41	0,39	7,86	107,90	111,90	323,99	6,61
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13,3	25,0	61,7									

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Обед
Младшие классы 2 смена	716

Элементарные вещества			№ рецеп- туры	Сборник рецептур
Мg, мг	P, мг	Fe, мг		
17,10	35,60	0,80	84	2008
40,30	151,60	0,90	231	2008
26,00	79,00	0,60	326	2008
3,30	3,00	0,30	430	2008
11,60	29,40	0,70		2008
18,90	47,30	1,40		2008
117,20	345,90	4,70		
117,20	345,90	4,70		

Элементарные вещества			№ рецеп- туры	Сборник рецептур
Мг, мг	Р, мг	Fe, мг		
9,70	20,00	0,60	41	2008
26,60	63,60	1,70	99	2008
38,40	167,00	2,20	289	2011
5,50	11,20	0,70	375	2011
8,30	21,00	0,50		2008
18,90	47,30	1,40		2008
107,40	330,10	7,10		
107,40	330,10	7,10		

Элементарные вещества			№ рецеп- туры	Сборник рецептур
Мг, мг	Р, мг	Fe, мг		
19,20	52,10	0,80	96	2011
0,00	0,70	0,00	308	2012
61,60	155,30	4,80	199	2011
3,30	3,00	0,30	430	2008
13,20	33,60	0,80		2008
18,90	47,30	1,40		2008
116,20	292,00	8,10		
116,20	292,00	8,10		

Элементарные вещества			№ рецеп- туры	Сборник рецептур
Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
18,40	37,80	1,10	76	2008
3,00	6,00	0,12	284	2008
68,90	102,40	2,30	323	2008
3,30	3,00	0,30	430	2008
11,60	29,40	0,70		2008
18,90	47,30	1,40		2008
124,10	225,90	5,92		
124,10	225,90	5,92		

Ферральные вещества			№ рецеп- туры	Сборник рецептур
Мг, мг	Р, мг	Fe, мг		
19,50	136,60	1,30	106	2008
13,80	125,60	1,20	307	2008
30,00	86,80	1,20	335	2008
3,30	3,00	0,30	430	2008
14,90	37,80	0,90		2008
21,60	54,00	1,60		2008
103,10	443,80	6,50		
103,10	443,80	6,50		

Элементарные вещества			№ рецеп- туры	Сборник рецептур
Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
33,00	78,10	1,50	77	2012
38,80	198,70	2,00	311	2008
3,30	3,00	0,30	430	2008
13,20	33,60	0,80		2008
21,60	54,00	1,60		2008
109,90	367,40	6,20		
109,90	367,40	6,20		

Элементарные вещества			№ рецеп- туры	Сборник рецептур
Мг, мг	Р, мг	Fe, мг		
11,50	22,60	0,70	33	2012
23,00	161,70	1,60	106	2008
35,30	142,20	2,00	258	2008
3,30	3,00	0,30	430	2008
11,60	29,40	0,70		2008
18,90	47,30	1,40		2008
103,60	406,20	6,70		
103,60	406,20	6,70		

Элементарные вещества			№ рецеп- туры	Сборник рецептур
Мг, мг	Р, мг	Fe, мг		
22,40	53,30	1,40	99	2008
16,20	108,50	1,19	259	2008
9,30	45,30	1,10	309	2011
3,30	3,00	0,30	430	2008
13,20	33,60	0,80		2008
21,60	54,00	1,60		2008
86,00	297,70	6,39		
86,00	297,70	6,39		

Ферральные вещества			№ рецеп- туры	Сборник рецептур
Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
7,60	12,80	0,20	379	2008
23,50	51,00	1,10	76	2008
0,00	0,10	0,00	239	2008
68,90	102,40	2,30	323	2008
3,30	3,00	0,30	430	2008
11,60	29,40	0,70		2008
18,90	47,30	1,40		2008
133,80	246,00	6,00		
133,80	246,00	6,00		

Элементарные вещества			№ рецеп- туры	Сборник рецептур
Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
17,10	35,60	0,80	84	2008
3,00	6,00	0,12	364	2008
0,00	0,10	0,00	314	2008
61,60	155,30	4,80	199	2011
5,50	11,20	0,70	375	2011
11,60	29,40	0,70		2008
18,90	47,30	1,40		2008
117,70	284,90	8,52		
117,70	284,90	8,52		

