

Примерное меню рационального питания для обучающихся МБОУ «Зауральная СОШ»

Составлено по сборнику рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях.
Разработчики Тугельян В.А., Могильный М.П. 2008 - 2011гг., Сборник мет.рекомендаций Санкт.Питер. 2008г.

Возрастная категория для детей 12 - 18 лет

Сезон: весенне-летний

Режим питания:

пн.-пт. завтрак с 09.00 до 11.20

пн.-пт. обед с 14.00 до 14.30

пн.-пт. полдник 16.00

Исполнитель: Табаева О.П. – шеф-повар

Утверждаю



А.А. Попова

1 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины										Минеральные вещества										№ рецепта	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, 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 МАННАЯ ЖИДКАЯ	200	7.4	10.0	33.4	289.6	0.1	1.61	0.0	0.81	0.0	0.0	0.0	170.9	24.19	141.9	1.61	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	189	2008				
ЯЙЦА ВАРЕНЬЕ	40	5.0	4.5	0.3	61.3	0.0	0.00	0.1	0.81	0.8	0.1	19.93	4.35	69.55	0.91	56.35	8.05	0.02	0.0	0.0	209	2011					
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.8	3.0	14.4	96.1	0.0	0.52	0.0	0.00	0.0	0.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	382	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	0.40	25.80	0.00	0.00	0.0	0.0	ГП						
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН, МАНДАРИН, ЯБЛОКО, БАНАН ИЛИ ГРУША)	100	0.4	0.4	9.5	45.6	0.0	4.00	0.0	0.63	0.0	0.0	14.40	7.20	9.90	1.98	278.00	2.00	0.01	0.0	0.0	340	2011					
Итого за прием пищи:	560	18.0	18.0	67.6	540.0	0.2	6.13	0.1	2.64	0.8	0.3	209.8	42.34	238.1	4.90	360.15	10.0	0.03	0.0								
Обед																											
ОВОЩИ СВЕЖИЕ В НАРЕЗКЕ (ОГУРЕЦ, ПОМИДОР, ИЛИ СЛАДКИЙ ПЕРЕЦ)	100	1.1	0.2	3.7	23.2	0.0	9.97	0.1	0.39	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	71	2008			
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	5.7	5.4	18.9	147.2	0.1	4.65	0.2	4.07	0.0	0.0	36.14	33.31	78.28	1.92	473.23	4.45	0.04	0.0	0.0	102	2011					
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	21.9	27.4	51.2	539.1	0.1	1.48	0.4	4.84	0.0	0.1	30.44	54.16	249.2	2.26	310.32	7.97	0.15	0.0	0.0	291	2011					
КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ	200	0.3	0.1	25.9	106.9	0.0	8.04	0.0	0.07	0.0	0.0	17.24	5.38	6.94	0.09	67.21	0.67	0.01	0.0	0.0	346	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	0.80	51.60	0.00	0.01	0.0	0.0	ГП						
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	0.00	33.20	0.00	10.2	6.1	ГП							
Итого за прием пищи:	810	33.6	33.9	129.2	962.9	0.5	24.2	0.8	10.2	0.0	0.3	107.6	114.0	393.0	5.07	935.56	13.0	10.4	6.2								
Полдник																											
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	100	12.6	6.6	46.8	325.0	0.1	0.06	0.0	0.34	0.2	0.1	58.18	16.12	118.9	0.96	128.90	2.72	0.02	0.0	0.0	ГП						
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	250	1.3	0.3	25.3	107.5	0.0	5.00	0.0	0.00	0.0	0.0	17.50	10.00	17.50	3.50	300.00	2.50	0.00	0.0	0.0	389	2011					
Итого за прием пищи:	350	13.9	6.9	72.0	432.5	0.1	5.06	0.0	0.34	0.2	0.1	75.68	26.12	136.4	4.46	428.90	5.22	0.02	0.0								
Всего за день:		65.6	58.8	268.9	1 935.3	0.8	35.4	1.1	13.2	1.1	0.8	393.1	182.5	767.6	14.4	1 724.	28.3	10.4	6.2								

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, 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																											
ОВОШНЫЕ ПАЛОЧКИ	100	0.8	0.1	2.5	14.0	0.03	9.97	0.01	0.10	0.00	0.04	22.93	13.96	41.87	1.00	140.58	2.99	0.02	0.00	71	2008						
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	130	16.7	12.8	15.3	201.2	0.09	14.38	0.13	3.24	0.00	0.00	73.73	34.16	147.46	1.80	0.00	0.00	0.00	0.00	314	2008						
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	7.6	6.5	46.5	274.7	0.14	0.00	0.03	0.15	0.10	0.06	41.16	30.62	78.15	1.42	126.51	0.00	0.02	0.02	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	PP							
Итого за прием пищи:	660	27.8	19.5	94.5	623.0	0.31	24.42	0.17	4.08	0.10	0.14	160.87	97.21	305.29	6.07	349.02	2.99	0.04	0.02								
Обед																											
САЛАТ ИЗ КАЛЫМАРОВ С ЯБЛОКАМИ	100	6.4	6.7	5.7	109.7	0.08	2.59	0.02	2.80	0.22	0.07	23.50	28.07	89.01	1.42	217.92	2.84	0.01	0.01	51	2011						
БОРЩ СИБИРСКИЙ	250	6.6	4.6	8.3	206.6	0.04	8.00	0.16	0.24	0.00	0.00	37.60	23.20	80.80	1.52	0.00	0.00	0.00	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	1 156.85	15.53	0.10	0.00	259	2011						
КИСЕЛЬ	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	PP							
ХЛЕБ РУКАНОЙ	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	PP							
Итого за прием пищи:	810	41.8	35.4	93.0	930.7	0.46	24.24	0.22	5.01	0.30	0.39	114.59	125.13	486.63	8.04	1 459.57	18.37	10.32	6.19								
Полдник																											
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ КОМПЛОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	100	12.6	6.6	46.8	325.0	0.12	0.06	0.08	0.34	0.22	0.16	58.18	16.12	118.98	0.96	128.90	2.72	0.02	0.02	PP							
Итого за прием пищи:	350	12.9	6.7	74.8	440.6	0.13	2.31	0.09	0.46	0.22	0.17	79.88	26.84	129.11	1.13	226.30	3.47	0.02	0.02	375	2011						
Всего за день:		82.5	61.6	262.3	1 994.4	0.90	50.97	0.48	9.55	0.62	0.70	355.34	249.18	921.03	15.24	2 034.89	24.83	10.38	6.23								

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		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																											
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ЯЕЛОКАМИ (С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ)	230	26.6	13.6	24.2	297.3	0.08	0.00	0.00	0.80	0.00	0.00	0.00	230.00	36.00	320.00	1.20	0.00	0.00	0.00	224	2008						
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	30	3.5	5.7	9.3	102.7	0.00	0.06	0.00	0.10	0.00	0.00	83.77	5.52	57.72	0.28	25.01	0.00	0.00	0.00	3	2011						
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1.5	1.3	22.4	107.0	0.00	0.52	0.00	0.00	0.00	0.00	113.50	19.50	87.89	0.40	169.77	9.00	0.00	0.00	432	2008						
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.00	0.00	0.00	0.30	0.00	0.00	4.60	6.60	16.80	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00	ГР							
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН, МАНДАРИН, ЯБЛОКО, БАНАН ИЛИ ГРУША)	100	0.8	0.2	7.3	36.9	0.05	15.20	0.00	0.20	0.00	0.00	31.50	9.90	15.30	0.09	155.00	0.00	0.14	0.00	340	2011						
Итого за прием пищи:	580	33.9	20.9	73.2	591.2	0.28	15.78	0.00	1.40	0.00	0.20	483.30	77.52	497.70	2.37	375.58	9.00	0.14	0.00								
Обед																											
ОВОЩИ СВЕЖИЕ В НАРЕЗКЕ (ОГУРЕЦ, ПОМИДОР, ИЛИ СЛАДКИЙ ПЕРЕЦ)	100	1.3	0.0	4.8	25.2	0.08	100.00	0.25	0.67	0.00	0.00	7.20	9.90	14.40	0.90	163.00	3.00	0.01	0.00	71	2008						
СУП С ВЕРМИШЕЛЬЮ	250	1.7	2.8	13.3	213.2	0.00	6.60	0.20	1.20	0.00	0.00	21.22	21.79	49.37	0.86	464.00	4.55	0.03	0.00	103	2011						
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ	100	15.0	14.4	10.4	231.3	0.00	0.65	0.00	0.10	0.00	0.10	36.89	16.68	136.80	1.25	193.47	6.46	0.09	0.00	297	2011						
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	200	4.9	8.1	21.0	179.1	0.00	41.62	0.20	3.60	0.00	0.10	106.00	40.79	81.70	2.40	517.80	8.24	0.03	0.00	139	2011						
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1.0	0.2	19.6	83.4	0.02	1.60	0.00	0.00	0.00	0.00	12.60	7.20	12.60	2.52	240.00	2.00	0.00	0.00	389	2011						
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.3	20.1	94.7	0.00	0.00	0.00	0.70	0.00	0.00	9.20	13.20	33.60	0.80	51.60	0.00	0.01	0.00	ГР							
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.6	0.6	9.6	51.8	0.00	0.08	0.00	0.00	0.00	0.00	14.60	8.00	25.00	0.00	33.20	0.00	10.2	6.1	ГР							
Итого за прием пищи:	910	28.6	26.2	98.7	878.8	0.50	150.55	0.76	6.54	0.00	0.40	207.72	117.56	353.53	8.73	1663.00	24.25	10.37	6.20								
Полдник																											
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	100	12.6	6.6	46.8	325.0	0.10	0.06	0.00	0.30	0.20	0.10	58.18	16.12	118.90	0.96	128.90	2.72	0.02	0.00	ГР							
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	250	0.5	0.0	19.2	79.8	0.00	1.04	0.00	0.00	0.00	0.00	29.42	12.87	16.76	1.60	63.73	0.00	0.00	0.00	377	2011						
Итого за прием пищи:	350	13.1	6.6	66.0	404.8	0.10	1.10	0.00	0.30	0.20	0.10	87.60	28.99	135.70	2.56	192.63	2.72	0.02	0.00								
Всего за день:		75.6	53.7	237.9	1874.8	0.85	167.43	0.92	8.37	0.20	0.80	758.71	224.07	986.98	13.66	2231.02	35.97	10.53	6.20								

4 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, 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																											
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100	13.0	8.7	3.2	143.7	0.03	1.47	0.56	2.32	0.00	0.02	17.12	12.21	21.19	0.40	97.61	1.95	0.02	0.00	229	2011						
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ/КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	200	4.2	7.0	28.4	326.7	0.16	13.81	0.05	0.33	0.11	0.15	46.60	38.66	111.65	1.57	1013.5	11.23	0.05	0.00	128	2011						
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0.4	0.0	15.4	63.7	0.00	0.84	0.00	0.00	0.00	0.00	23.62	10.37	13.56	1.30	51.47	0.00	0.00	0.00	377	2011						
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.00	0.00	0.00	0.39	0.00	0.00	4.60	6.60	16.80	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00	ГПР							
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН, МАНДАРИН, ЯБЛОКО, БАНАН ИЛИ ГРУША)	100	0.4	0.3	10.0	45.6	0.02	2.00	0.00	0.36	0.00	0.03	17.10	10.80	14.40	1.80	155.00	1.00	0.01	0.00	340	2011						
Итого за прием пищи:	620	19.5	16.1	67.0	627.1	0.24	18.12	0.61	3.40	0.11	0.23	109.04	78.64	177.60	5.47	1343.4	14.18	0.08	0.00								
Обед																											
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ И ЧЕСНОКОМ	100	4.7	19.5	7.0	92.1	0.02	6.00	0.05	6.70	0.00	0.00	168.00	24.00	111.00	1.70	0.00	0.00	0.00	0.00	48	2008						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ПЕЛЬМЕНЯМИ	250	2.0	2.8	15.3	135.0	0.11	7.60	0.22	1.22	0.00	0.00	22.86	24.49	55.90	0.97	535.06	5.18	0.04	0.00	88	2011						
ГУЛЯШ	100	17.4	17.7	3.4	299.7	0.00	1.11	0.00	2.44	0.00	0.00	15.54	22.20	166.5	2.22	0.00	0.00	0.00	0.00	260	2011						
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200	4.8	6.1	50.1	274.0	0.00	0.00	0.00	0.40	0.00	0.00	14.63	34.58	103.7	0.80	0.00	0.00	0.00	0.00	323	2008						
КОМПЛОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0.2	0.2	23.2	95.7	0.00	1.60	0.00	0.25	0.00	0.00	19.81	5.92	3.96	0.79	112.82	0.80	0.00	0.00	342	2011						
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.3	20.1	94.7	0.00	0.00	0.00	0.78	0.00	0.00	9.20	13.20	33.60	0.80	51.60	0.00	0.01	0.00	ГПР							
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.6	0.6	9.6	51.8	0.00	0.08	0.00	0.07	0.00	0.00	14.60	8.00	25.00	0.00	33.20	0.00	10.2	6.1	ГПР							
Итого за прием пищи:	910	33.7	47.1	128.7	1042.9	0.33	16.3	0.33	11.8	0.00	0.11	264.6	132.3	499.7	7.28	732.68	5.98	10.2	6.1								
Полдник																											
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	100	12.6	6.6	46.8	325.0	0.11	0.06	0.00	0.34	0.2	0.1	68.18	16.12	118.9	0.96	128.90	2.72	0.02	0.00	ГПР							
КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	250	0.0	0.0	19.4	77.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	10.64	2.29	0.00	0.00	1.36	0.00	0.01	0.00	349	2011						
Итого за прием пищи:	350	12.6	6.6	66.1	402.4	0.11	0.06	0.00	0.34	0.2	0.1	68.82	18.41	118.9	0.96	130.26	2.72	0.03	0.00								
Всего за день:		65.8	69.8	261.8	2072.4	0.63	34.49	1.00	15.53	0.3	0.48	427.90	221.44	771.28	13.71	2173.2	22.88	0.16	0.00								

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. Б, 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 НАРЕЗКЕ (ОГУРЕЦ, ПОМИДОР, ЛИПИ СЛАДКИИ ПЕРЕЦ)	100	0.8	0.1	2.5	14.0	0.03	9.97	0.01	0.10	0.00	0.04	22.93	13.96	41.87	1.00	140.58	2.99	0.02	0.00	71	2008						
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	200	24.8	27.5	50.8	349.5	0.10	0.59	0.32	5.25	0.00	0.16	22.57	56.55	269.55	3.20	470.93	9.88	0.10	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	389	2011						
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	ПП							
Итого за прием пищи:	720	28.0	27.7	110.6	604.9	0.19	15.43	0.43	5.74	0.00	0.30	75.25	107.28	367.83	6.21	984.54	12.87	0.12	0.01								
Обед																											
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МОРКОВЬЮ И ЗЕЛЕНЬЮ И ГОРОШКОМ	100	2.7	7.1	9.6	113.6	0.08	6.34	0.62	3.07	0.18	0.09	23.52	22.46	60.31	0.93	320.41	4.97	0.02	0.00	40	2011						
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	0.0	0.0	0.0	107.7	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						
КНЕГЛИ КУРИНЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	130	19.8	22.0	5.0	296.3	0.08	1.35	0.18	0.60	0.27	0.18	33.49	22.57	180.79	1.93	221.13	8.81	0.13	0.02	319	2008						
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	7.6	6.5	46.5	274.7	0.14	0.00	0.03	0.15	0.10	0.06	41.16	30.62	78.15	1.42	126.51	0.00	0.02	0.02	202	2011						
КОМПЛОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	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	ПП							
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	ПП							
Итого за прием пищи:	940	35.0	36.5	113.2	1 031.4	0.46	9.57	0.84	4.77	0.55	0.43	139.33	105.43	385.95	5.22	830.77	14.38	10.38	6.22								
Полдник																											
КОМБИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	100	12.6	6.6	46.8	325.0	0.12	0.06	0.08	0.34	0.22	0.16	56.18	16.12	118.98	0.96	128.90	2.72	0.02	0.02	ПП							
КЕФИР	250	7.3	6.3	10.0	132.5	0.10	1.75	0.07	0.18	0.00	0.43	300.00	35.00	237.50	0.25	365.00	22.50	0.05	0.00	ПП							
Итого за прием пищи:	350	19.9	12.9	56.8	457.5	0.22	1.81	0.15	0.52	0.22	0.59	358.18	51.12	356.48	1.21	493.90	25.22	0.07	0.02								
Всего за день:		82.9	77.0	280.6	2 093.7	0.87	26.81	1.42	11.03	0.77	1.32	572.76	263.83	1 110.2 6	12.64	2 309.2 1	52.47	10.57	6.25								

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	l, мкг	F, мг	Se, мг								
Завтрак																											
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	200	7.2	8.9	31.5	236.1	0.1	1.29	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	141.9	46.44	178.0	2.58	0.00	0.00	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	0.28	25.01	0.00	0.00	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	0.87	207.29	9.00	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	0.40	25.80	0.00	0.00	0.0	ГПР							
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН, МАНДАРИН, ЯБЛОКО, БАНАН ИЛИ ГРУША)	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	0.54	348.00	0.00	0.00	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	4.67	606.10	9.00	0.00	0.0								
Обед																											
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100	1.6	5.1	8.2	87.6	0.0	25.3	0.0	2.1	0.0	0.0	42.08	14.36	31.01	0.59	260.65	2.73	0.01	0.0	47	2011						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	5.7	5.4	18.9	147.2	0.1	4.65	0.2	4.0	0.0	0.0	36.14	33.31	78.28	1.92	473.23	4.45	0.04	0.0	102	2011						
ФРИКАДЕЛКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ	130	18.1	11.6	10.6	219.6	0.0	0.04	0.0	0.6	0.3	0.0	24.14	8.18	44.94	0.66	60.45	3.74	0.01	0.0	234	2011						
РИС ОТВАРНОЙ С ОВОЩАМИ	200	4.3	7.2	43.6	256.0	0.0	0.69	0.2	0.5	0.1	0.0	13.65	31.70	91.61	0.75	103.03	1.75	0.04	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	0.00	1.09	0.00	0.00	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	0.80	51.60	0.00	0.01	0.0	ГПР							
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	0.00	33.20	0.00	10.2	6.1	ГПР							
Итого за прием пищи:	940	32.8	29.5	116.8	918.8	0.3	30.6	0.5	8.2	0.4	0.2	133.7	102.5	279.4	4.72	950.05	12.6	0.11	0.0								
Полдник																											
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	100	12.6	6.6	46.8	325.0	0.1	0.06	0.0	0.3	0.2	0.1	58.18	16.12	118.9	0.96	128.90	2.72	0.02	0.0	ГПР							
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	250	0.4	0.2	26.9	112.8	0.0	30.0	0.0	0.2	0.0	0.0	21.36	12.41	11.14	0.44	132.65	0.38	0.01	0.0	375	2011						
Итого за прием пищи:	350	13.0	6.8	73.6	437.7	0.1	30.0	0.0	0.6	0.2	0.1	79.54	28.53	130.1	1.40	261.55	3.10	0.03	0.0								
Всего за день:		63.2	55.2	285.9	1958.2	0.7	66.6	0.8	9.4	0.7	0.6	562.1	254.9	782.8	10.7	1817.7	24.7	0.14	0.0	3							

7 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, 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	200	21.4	38.4	8.8	331.0	0.1	0.93	0.4	2.65	2.6	0.6	340.0	34.99	370.7	2.70	418.27	36.9	0.05	0.0	211	2011						
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (БАТОН)	30	1.3	10.1	9.0	92.0	0.0	0.00	0.0	0.22	0.1	0.0	5.00	2.40	14.40	0.24	19.90	0.00	0.00	0.0	1	2008						
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	3.1	3.1	16.0	105.3	0.0	0.59	0.0	0.00	0.0	0.1	119.7	20.15	84.61	1.33	189.23	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	0.39	0.0	0.0	4.60	6.60	16.80	0.40	25.80	0.00	0.00	0.0	ГПР							
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН, МАНДАРИН, ЯБЛОКО, БАНА Н ИЛИ ГРУША)	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	1.80	155.00	1.00	0.01	0.0	340	2011						
Итого за прием пищи:	550	27.8	52.0	53.8	621.3	0.2	3.52	0.5	3.62	2.8	0.8	486.5	74.94	500.9	6.47	808.20	46.9	0.06	0.0								
Обед																											
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С ЛУКОМ	100	1.1	6.0	4.6	78.7	0.0	8.17	0.1	2.85	0.0	0.0	6.75	3.05	12.75	0.22	42.35	0.73	0.01	0.0	25	2011						
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250	1.8	5.1	10.8	96.7	0.0	8.50	0.2	2.33	0.0	0.0	29.47	21.02	46.13	0.86	366.49	3.90	0.03	0.0	99	2011						
ПТИЦА ТУШЕНАЯ В СМЕТАННО-ТОМАТНОМ СОУСЕ	100	19.1	19.5	2.0	259.8	0.0	1.36	0.0	0.24	0.0	0.1	20.14	19.33	162.0	1.63	239.75	6.97	0.13	0.0	290	2011						
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	7.6	6.5	46.5	274.7	0.1	0.00	0.0	0.15	0.1	0.0	41.16	30.62	78.15	1.42	126.51	0.00	0.02	0.0	202	2011						
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	0.0	0.0	19.4	77.4	0.0	0.00	0.0	0.00	0.0	0.0	9.27	1.98	0.00	0.00	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	0.78	0.0	0.0	9.20	13.20	33.60	0.80	51.60	0.00	0.01	0.0	ГПР							
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	0.00	33.20	0.00	10.2	6.1	ГПР							
Итого за прием пищи:	910	34.3	37.9	112.9	933.9	0.4	18.1	0.4	6.42	0.1	0.3	130.5	97.20	357.6	4.93	861.16	11.6	10.4	6.2								
Полдник																											
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	100	12.6	6.6	46.8	325.0	0.1	0.06	0.0	0.34	0.2	0.1	58.18	16.12	118.9	0.96	128.90	2.72	0.02	0.0	ГПР							
СОК ФРУКТОВЫЙ ИЛИ ЯГОДНЫЙ	250	1.3	0.3	25.3	107.5	0.0	5.00	0.0	0.00	0.0	0.0	17.50	10.00	17.50	3.50	300.00	2.50	0.00	0.0	389	2011						
Итого за прием пищи:	350	13.9	6.9	72.0	432.5	0.1	5.06	0.0	0.34	0.2	0.1	75.68	26.12	136.4	4.46	428.90	5.22	0.02	0.0								
Всего за день:		76.0	96.7	238.7	1987.6	0.8	26.6	1.0	10.3	3.1	1.4	692.7	198.2	995.1	15.8	2098.2	63.7	10.4	6.2								

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины											Минеральные вещества									№ рецепта - т/д/ы	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																											
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН, МАНДАРИН, ЯБЛОКО, БАННА ИЛИ ГРУША)	100	0.8	0.2	7.3	36.9	0.05	15.20	0.01	0.20	0.00	0.03	31.50	9.90	15.30	0.09	155.00	0.00	0.14	0.00	340	2011						
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ДЖЕМОМ	230	28.8	19.6	14.6	371.2	0.06	5.16	0.08	2.22	0.10	0.33	239.26	35.53	296.01	0.89	252.96	2.38	0.04	0.04	224	2008						
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3.3	3.1	26.5	148.0	0.00	0.52	0.00	0.00	0.00	0.11	111.46	19.03	87.89	0.40	169.61	9.00	0.00	0.00	379	2011						
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.00	0.00	0.00	0.39	0.00	0.00	4.60	6.60	16.80	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00	ГПР							
Итого за прием пищи:	550	34.4	23.0	58.5	603.5	0.19	20.88	0.11	2.81	0.11	0.44	386.78	71.06	416.00	1.78	603.37	11.33	0.18	0.00								
Обед																											
ОВОЩИ СВЕЖИЕ В НАРЕЗКЕ (ОГУРЕЦ, ПОМИДОР, ИЛИ СЛАДКИЙ ПЕРЕЦ)	100	1.3	0.0	4.8	25.2	0.08	100.00	0.25	0.67	0.00	0.07	7.20	9.90	14.40	0.90	163.00	3.00	0.01	0.00	71	2008						
РАССОЛЫНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2.7	4.3	16.8	287.0	0.00	8.00	0.22	2.44	0.00	0.00	25.00	26.00	73.00	1.00	485.07	4.40	0.03	0.00	96	2011						
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	200	17.3	22.0	19.2	344.6	0.11	9.67	0.22	3.30	0.00	0.11	30.97	40.90	191.00	2.39	785.11	11.11	0.14	0.00	309	2008						
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0.2	0.2	23.2	95.7	0.00	1.60	0.00	0.25	0.00	0.00	19.81	5.92	3.96	0.79	112.82	0.80	0.00	0.00	342	2011						
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.3	20.1	94.7	0.00	0.00	0.00	0.78	0.00	0.00	9.20	13.20	33.60	0.80	51.60	0.00	0.01	0.00	ГПР							
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.6	0.6	9.6	51.8	0.00	0.08	0.00	0.07	0.00	0.00	14.60	8.00	25.00	0.00	33.20	0.00	10.2	6.1	ГПР							
Итого за прием пищи:	810	26.1	27.3	93.6	899.0	0.49	119.35	0.74	7.51	0.00	0.41	106.78	103.92	341.02	5.88	1630.88	19.33	10.39	6.20								
Полдник																											
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	100	12.6	6.6	46.8	325.0	0.11	0.06	0.00	0.34	0.20	0.11	58.18	16.12	118.90	0.96	128.90	2.72	0.02	0.00	ГПР							
ЧАЙ С САХАРОМ	250	0.4	0.0	19.1	77.8	0.00	0.08	0.00	0.00	0.00	0.00	20.08	10.63	15.57	1.55	53.41	0.00	0.00	0.00	376	2011						
Итого за прием пищи:	350	13.1	6.6	65.8	402.8	0.11	0.14	0.00	0.34	0.20	0.11	78.26	26.75	134.50	2.51	182.31	2.72	0.02	0.00								
Всего за день:		73.5	57.0	217.9	1905.2	0.80	140.37	0.93	10.66	0.32	1.08	571.81	201.73	891.57	10.17	2416.44	33.43	10.59	6.20								

10 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																										
ОВОШНЫЕ ПАЛОЧКИ	100	0.8	0.1	2.5	14.0	0.03	9.97	0.01	0.10	0.00	0.04	22.93	13.96	41.87	1.00	140.58	2.99	0.02	0.00	71	2008					
КОТЛЕТА "ДОБРОВЫЕ" С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	130	16.4	20.7	10.1	222.8	0.10	1.19	0.36	4.81	0.17	0.14	40.28	32.12	178.82	2.76	331.10	8.74	0.04	0.00	38	2012					
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	7.6	6.5	46.5	274.7	0.14	0.00	0.03	0.15	0.10	0.06	41.16	30.62	78.15	1.42	126.51	0.00	0.02	0.02	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	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	PP						
Итого за прием пищи:	650	26.7	27.4	84.3	621.0	0.30	11.23	0.40	5.45	0.27	0.27	125.12	91.87	328.25	6.83	667.22	11.73	0.08	0.02							
Обед																										
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	100	0.8	0.1	1.7	13.0	0.02	5.00	0.00	0.00	0.00	0.02	23.00	14.00	24.00	0.60	141.00	0.00	0.00	0.00		2008					
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	1.9	5.1	9.1	90.3	0.07	12.50	0.26	2.29	0.00	0.05	41.38	21.88	42.64	0.98	327.88	4.16	0.03	0.00	88	2011					
ГУЛЯШ	100	17.4	17.7	3.4	299.7	0.04	1.11	0.01	2.44	0.00	0.00	15.54	22.20	166.50	2.22	0.00	0.00	0.00	0.00	260	2011					
КАША ПШЕНИЧНАЯ	200	8.7	7.2	50.8	237.0	0.17	0.00	0.04	1.53	0.00	0.00	36.61	45.78	196.81	3.06	0.00	0.00	0.00	0.00	181	2008					
КИСЕЛЬ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ" ВИТГОШКА"	200	0.0	0.0	9.7	38.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.88	1.71	0.00	0.00	0.87	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	PP						
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	PP						
Итого за прием пищи:	910	33.5	30.8	104.4	825.2	0.45	18.69	0.31	7.11	0.00	0.16	148.21	126.77	488.55	7.66	554.55	4.16	10.24	6.18							
Полдник																										
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	100	12.6	6.6	46.8	325.0	0.12	0.06	0.08	0.34	0.22	0.16	58.18	16.12	118.98	0.96	128.90	2.72	0.02	0.02	PP						
Итого за прием пищи:	350	12.6	6.6	71.0	421.7	0.12	0.06	0.08	0.34	0.22	0.16	69.77	18.60	118.98	0.96	130.48	2.72	0.02	0.02	348	2011					
Всего за день:		72.8	64.8	259.7	1 868.0	0.87	29.98	0.79	12.90	0.49	0.59	343.10	237.24	935.78	15.45	1 352.25	18.61	10.34	6.22							

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	734,9	659,1	2506,1	19224,3	7,68	615,47	9,84	120,89	8,08	8,12	5 126,72	2 340,76	9 054,94	136,61	19 749,53	330,30	12,65	6,70	
Среднее значение за период	73,5	65,9	250,6	1 922,4	0,77	61,55	0,98	12,09	0,81	0,81	512,67	234,08	905,49	13,66	1 974,95	33,03	1,27	0,67	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	15,3	30,9	53,8																

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед	Полдник
ШКОЛА 5-11 КЛАССЫ	610	876	350