

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ
для организации 2-х разового питания учащихся муниципальных общеобразовательных учреждений Нижневартовского района
(12 лет и старше)
ВАРИАНТ 1

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	В12, мкг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																								
КАША "ДРУЖБА"	250	7,6	10,1	32,4	251,4	0,10	0,98	0,06	0,53	0,09	0,23	0,00	199,17	36,36	179,47	0,64	1,15	97,50	313,91	17,62	0,01	0,00	190	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,0	0,0	12,6	50,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,70	1,22	0,00	0,00	0,00	1,35	0,80	0,00	0,00	430	2008	
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ В/С	55	4,4	0,6	27,0	130,9	0,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00	12,65	18,70	48,95	1,10	0,29	234,85	74,80	1,98	0,00	0,00	TK № 10/22	2022
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	28	6,5	8,3	0,0	102,0	0,01	0,00	0,10	0,18	0,00	0,00	0,00	247,02	10,29	140,37	0,28	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14	2008
ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ(яблоки,груши,мандарины,апельсины, бананы)	100	0,9	0,2	8,1	43,0	0,04	60,00	0,01	0,22	0,00	0,03	0,00	34,00	13,00	23,00	0,30	0,20	13,00	197,00	2,00	0,02	0,00	TK № 2/22	2022
Итого за прием пищи:	633	19,3	19,1	80,1	577,6	0,24	60,98	0,17	0,93	0,09	0,29	0,00	498,54	79,57	391,79	2,32	1,64	346,70	586,51	21,60	0,03	0,00		
Обед																								
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	100	2,3	0,2	6,3	38,9	0,09	20,77	0,14	0,41	0,00	0,06	0,00	27,60	39,42	51,26	1,97	0,21	3,18	602,36	2,12	0,00	0,00	71	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	9,7	7,6	23,0	199,5	0,22	6,70	0,30	2,23	0,08	0,11	0,49	41,42	42,47	121,63	2,59	1,69	26,85	682,01	7,17	0,05	0,00	99	2008
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	12,9	16,2	4,6	216,2	0,06	1,40	0,02	2,98	0,00	0,08	1,73	13,48	16,35	113,82	1,74	2,36	45,10	288,15	5,69	0,03	0,00	260	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,6	5,4	41,9	242,7	0,08	0,00	0,02	1,42	0,09	0,03	0,00	11,07	8,81	48,80	1,11	0,44	2,25	76,15	0,92	0,01	0,02	209	2008
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ "ВИТОШКА"	200	0,0	0,0	21,6	87,0	0,26	9,20	110,40	2,69	1,93	0,33	0,58	7,29	1,62	0,00	0,00	0,00	1,62	0,54	0,00	0,00	0,00	TK № 37/22	2022
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С	55	4,2	0,3	27,6	130,3	0,09	0,00	0,00	1,08	0,00	0,03	0,00	12,65	18,15	46,20	1,10	0,41	278,30	70,95	0,00	0,01	0,00	TK № 8/22	2022
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	67	4,4	0,6	28,4	136,7	0,12	0,00	0,00	1,47	0,00	0,05	0,00	12,06	12,73	58,29	2,68	0,81	353,09	91,12	3,75	0,00	0,00	TK № 9/22	2022
Итого за прием пищи:	952	40,0	30,4	153,5	1 051,3	0,92	38,07	110,88	12,28	2,10	0,69	2,80	125,57	139,55	440,00	11,19	5,92	710,39	1 811,28	19,65	0,10	0,02		
Всего за день:		59,3	49,5	233,6	1 628,8	1,16	99,05	111,05	13,21	2,19	0,98	2,80	624,11	219,12	831,79	13,51	7,56	1 057,09	2 397,79	41,25	0,13	0,02		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	В12, мкг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																								
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА	200	29,7	19,2	46,5	482,7	0,10	3,32	0,12	0,99	0,25	0,35	0,05	247,27	40,37	324,45	1,33	0,86	119,62	275,91	4,21	0,05	0,03	225	2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/15/7	0,1	0,0	12,8	52,6	0,00	1,12	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,22	1,98	1,39	0,06	0,01	2,12	12,21	0,00	0,00	0,00	431	2008
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ В/С	55	4,4	0,6	27,0	130,9	0,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00	12,65	18,70	48,95	1,10	0,29	234,85	74,80	1,98	0,00	0,00	TK № 10/22	2022
ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ(яблоки,груши,апельсины,мандарины, бананы)	100	0,4	0,3	10,3	47,0	0,02	5,00	0,00	0,36	0,00	0,03	0,00	19,00	12,00	16,00	2,00	0,19	14,00	155,00	1,00	0,01	0,00	TK № 4/22	2022
Итого за прием пищи:	562	34,6	20,0	96,6	713,2	0,21	9,44	0,12	1,35	0,25	0,41	0,05	287,14	73,05	390,79	4,49	1,35	370,59	517,92	7,19	0,06	0,03		
Обед																								
ОГУРЕЦ СОЛЁНЫЙ ИЛИ СВЕЖИЙ	100	1,6	0,2	4,2	27,0	0,05	15,00	0,01	0,10	0,00	0,06	0,00	46,00	28,00	66,00	1,60	0,22	1 119,00	282,00	3,00	0,02	0,00	TK № 35/22	2022
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	250	6,1	11,0	19,3	204,0	0,12	8,09	0,28	3,43	0,00	0,09	0,48	35,93	33,56	107,07	1,61	1,14	227,34	645,90	7,27	0,05	0,00	91	2008
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	50/50	13,7	9,5	3,8	171,7	0,16	10,31	4,68	1,21	0,09	1,15	44,40	18,83	14,01	199,66	4,28	3,74	77,83	232,13	4,93	0,14	0,02	256	2008
РИС ОТВАРНОЙ	180	4,4	7,5	39,2	242,6	0,02	0,00	0,06	0,36	0,00	0,00	0,00	3,59	22,70	72,91	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	325	2008
СОКИ В АССОРТИМЕНТЕ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	0,02	1,60	0,00	0,00	0,00	0,02	0,00	12,60	7,20	12,60	2,52	0,08	12,00	240,00	2,00	0,00	0,00	389	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С	55	4,2	0,3	27,6	130,3	0,09	0,00	0,00	1,08	0,00	0,03	0,00	12,65	18,15	46,20	1,10	0,41	278,30	70,95	0,00	0,01	0,00	TK № 8/22	2022
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	67	4,4	0,6	28,4	136,7	0,12	0,00	0,00	1,47	0,00	0,05	0,00	12,06	12,73	58,29	2,68	0,81	353,09	91,12	3,75	0,00	0,00	TK № 9/22	2022
Итого за прием пищи:	952	35,5	29,3	142,1	995,6	0,58	35,00	5,03	7,65	0,09	1,40	44,88	141,66	136,35	562,73	14,51	6,40	2 067,56	1 562,10	20,95	0,22	0,02		
Всего за день:		70,1	49,3	238,7	1 708,8	0,79	44,44	5,15	9,00	0,34	1,81	44,93	428,80	209,40	953,52	19,00	7,75	2 438,15	2 080,02	28,14	0,28	0,05		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	В12, мкг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																								
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	250	8,0	9,4	36,6	263,8	0,16	0,72	0,05	1,10	0,09	0,17	0,00	155,13	43,92	178,17	1,14	1,18	73,88	280,41	14,05	0,01	0,00	184	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,2	2,4	20,3	116,5	0,04	0,52	0,02	0,00	0,00	0,12	0,00	110,46	17,68	84,71	0,33	0,40	52,50	164,90	9,00	0,00	0,00	379	2011
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40	1,8	13,5	12,0	176,2	0,04	0,00	0,12	0,64	0,00	0,00	0,00	6,41	3,21	19,22	0,32	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1	2008	
ЙОГУРТ 2,5% жирности	100	2,8	2,5	4,5	56,5	0,03	0,70	0,03	0,00	0,00	0,17	0,00	120,00	14,00	95,00	0,00	0,00	50,00	146,00	0,00	0,02	0,00	TK № 28/22	2022
Итого за прием пищи:	590	15,8	27,7	73,5	612,9	0,27	1,94	0,22	1,74	0,09	0,46	0,00	392,00	78,81	377,10	1,79	1,58	176,38	591,31	23,05	0,03	0,00		
Обед																								
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	100	2,2	0,2	6,2	38,0	0,10	35,00	0,17	0,39	0,00	0,07	0,00	28,00	40,00	52,00	2,00	0,20	3,00	580,00	2,00	0,00	0,00	71	2011
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250	5,6	8,8	11,2	150,0	0,08	10,18	0,26	0,47	0,09	0,11	0,48	52,81	29,95	82,07	1,73	1,19	45,57	451,49	8,25	0,04	0,00	76	2008
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	20,6	28,2	34,1	472,7	0,10	1,89	0,29	5,00	0,00	0,17	0,54	25,65	42,17	217,57	2,07	2,79	76,59	299,69	7,59	0,15	0,03	311	2008
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	1,0	0,4	26,3	131,4	0,02	132,00	0,25	0,00	0,00	0,08	0,00	23,72	6,21	4,59	0,81	0,00	5,05	15,92	0,00	0,00	0,00	441	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С	55	4,2	0,3	27,6	130,3	0,09	0,00	0,00	1,08	0,00	0,03	0,00	12,65	18,15	46,20	1,10	0,41	278,30	70,95	0,00	0,01	0,00	TK № 8/22	2022
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	67	4,4	0,6	28,4	136,7	0,12	0,00	0,00	1,47	0,00	0,05	0,00	12,06	12,73	58,29	2,68	0,81	353,09	91,12	3,75	0,00	0,00	TK № 9/22	2022
Итого за прием пищи:	852	38,1	38,6	133,8	1 059,0	0,51	179,07	0,97	8,41	0,09	0,51	1,02	154,89	149,21	460,72	10,39	5,40	761,60	1 509,17	21,59	0,20	0,03		
Всего за день:		53,9	66,3	207,2	1 671,9	0,78	181,01	1,19	10,15	0,18	0,97	1,02	546,89	228,02	837,82	12,18	6,98	937,98	2 100,48	44,64	0,23	0,03		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	В12, мкг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																								
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	19,6	24,9	3,6	316,9	0,09	0,28	0,42	3,88	3,32	0,61	0,76	133,09	22,18	294,33	3,38	1,86	224,53	285,80	34,21	0,07	0,05	214	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,6	2,9	17,6	112,2	0,03	0,52	0,02	0,00	0,00	0,12	0,00	110,61	25,20	92,04	0,76	0,64	51,56	198,03	9,00	0,00	0,00	382	2011
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	60	5,0	8,8	34,7	237,1	0,07	0,08	0,04	0,47	0,16	0,06	0,01	25,07	8,22	49,81	0,48	0,37	11,40	81,06	2,24	0,01	0,01	467	2008
ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ(ЯБЛОКИ,АПЕЛЬСИНЫ,МАНДАРИНЫ,ГРУШИ)	100	0,8	0,2	7,5	38,0	0,06	38,00	0,01	0,20	0,00	0,03	0,00	35,00	11,00	17,00	0,10	0,00	12,00	155,00	0,00	0,15	0,00	TK № 5/22	2022
Итого за прием пищи:	560	29,0	36,7	63,3	704,1	0,25	38,88	0,49	4,55	3,48	0,82	0,77	303,77	66,60	453,18	4,72	2,87	299,49	719,89	45,45	0,23	0,06		
Обед																								
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100	1,7	6,8	2,9	82,1	0,02	28,86	0,04	2,91	0,00	0,03	0,00	51,38	15,59	29,45	0,62	0,37	802,66	284,50	2,59	0,02	0,00	40	2008
СУП ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	250	6,5	6,3	19,2	162,7	0,13	6,72	0,29	1,00	0,04	0,10	0,48	35,63	44,86	110,01	1,96	1,25	23,95	573,10	6,98	0,04	0,00	93	2008
ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ	100	21,1	8,7	9,5	200,5	0,18	3,58	0,07	1,11	0,09	0,18	0,02	48,37	43,07	232,49	1,71	0,90	142,41	436,01	48,45	0,38	0,04	242	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,9	6,1	26,4	176,3	0,15	12,81	0,04	0,29	0,09	0,13	0,00	43,02	35,88	103,46	1,45	0,69	22,14	940,91	10,40	0,05	0,00	335	2008
НАПИТОК ИЗ КУРАГИ	180	1,5	0,1	23,6	102,3	0,02	0,48	0,18	0,00	0,00	0,05	0,00	50,65	29,97	39,42	0,86	0,00	6,81	515,91	0,00	0,02	0,00	440	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С	55	4,2	0,3	27,6	130,3	0,09	0,00	0,00	1,08	0,00	0,03	0,00	12,65	18,15	46,20	1,10	0,41	278,30	70,95	0,00	0,01	0,00	TK № 8/22	2022
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	67	4,4	0,6	28,4	136,7	0,12	0,00	0,00	1,47	0,00	0,05	0,00	12,06	12,73	58,29	2,68	0,81	353,09	91,12	3,75	0,00	0,00	TK № 9/22	2022
Итого за прием пищи:	932	43,3	28,9	137,6	990,8	0,71	52,45	0,62	7,86	0,22	0,57	0,50	253,76	200,25	619,32	10,38	4,43	1 629,36	2 912,50	72,17	0,52	0,04		
Всего за день:		72,3	65,6	200,9	1 694,9	0,96	91,33	1,11	12,41	3,70	1,39	1,27	557,53	266,85	#####	15,10	7,30	1 928,85	3 632,39	117,62	0,75	0,10		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	В12, мкг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																								
МАКАРОНЫ С СЫРОМ	200	12,0	13,7	43,8	348,1	0,09	0,06	0,08	1,59	0,12	0,09	0,34	181,78	15,59	142,25	1,35	1,26	186,59	99,92	0,96	0,02	0,02	210	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,0	0,0	12,6	50,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,70	1,22	0,00	0,00	0,00	1,35	0,80	0,00	0,00	430	2008	
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ В/С	55	4,4	0,6	27,0	130,9	0,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00	12,65	18,70	48,95	1,10	0,29	234,85	74,80	1,98	0,00	0,00	TK № 10/22	2022
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	15	0,2	12,5	0,2	112,5	0,00	0,00	0,11	0,15	0,00	0,00	0,00	1,50	0,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	13	2008	
ЙОГУРТ 2,5% жирности	100	2,8	2,5	4,5	56,5	0,03	0,70	0,03	0,00	0,00	0,17	0,00	120,00	14,00	95,00	0,00	0,00	50,00	146,00	0,00	0,02	0,00	TK № 28/22	2022
Итого за прием пищи:	570	19,3	29,2	88,1	698,4	0,21	0,76	0,22	1,74	0,12	0,29	0,34	321,63	49,51	289,20	2,45	1,55	472,79	321,52	2,94	0,04	0,02		
Обед																								
САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)	100	2,9	6,2	6,1	91,5	0,08	3,87	0,00	3,68	0,00	0,04	0,00	17,42	18,30	54,14	0,61	0,63	348,48	95,83	0,00	0,00	12	2012	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	230	7,1	6,4	18,5	160,6	0,12	10,21	0,22	1,31	0,04	0,12	0,64	32,05	34,54	107,32	1,82	1,36	28,41	744,67	8,39	0,05	0,00	104	2011
ТЕФЕЛИ (2-И ВАРИАНТ)	100	11,8	14,5	10,5	219,8	0,04	1,12	0,00	2,70	0,00	0,08	1,46	23,31	17,73	117,90	1,57	2,21	43,51	257,57	5,92	0,03	0,00	284	2008
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	180	4,5	5,1	13,6	120,8	0,06	40,95	0,19	0,36	0,09	0,11	0,00	106,44	37,69	75,13	2,26	1,05	32,10	477,05	7,63	0,02	0,00	346	2008
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,1	0,1	14,7	60,8	0,01	1,06	0,00	0,17	0,00	0,01	0,00	11,61	3,58	2,61	0,52	0,04	8,67	74,33	0,53	0,00	0,00	438	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С	55	4,2	0,3	27,6	130,3	0,09	0,00	0,00	1,08	0,00	0,03	0,00	12,65	18,15	46,20	1,10	0,41	278,30	70,95	0,00	0,01	0,00	TK № 8/22	2022
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	67	4,4	0,6	28,4	136,7	0,12	0,00	0,00	1,47	0,00	0,05	0,00	12,06	12,73	58,29	2,68	0,81	353,09	91,12	3,75	0,00	0,00	TK № 9/22	2022
Итого за прием пищи:	912	35,1	33,2	119,4	920,4	0,52	57,21	0,41	10,77	0,13	0,44	2,10	215,54	142,72	461,59	10,56	6,51	1 092,56	1 811,52	26,22	0,11	0,00		
Всего за день:		54,4	62,4	207,5	1 618,8	0,73	57,97	0,63	12,51	0,25	0,73	2,44	537,17	192,23	750,79	13,01	8,06	1 565,35	2 133,04	29,16	0,15	0,02		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	В12, мкг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																								
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	250	6,6	8,8	38,8	261,4	0,06	0,76	0,04	0,29	0,09	0,17	0,00	159,00	33,56	155,82	0,48	1,11	79,06	251,22	13,68	0,02	0,01	184	2008
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ В/С	55	4,4	0,6	27,0	130,9	0,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00	12,65	18,70	48,95	1,10	0,29	234,85	74,80	1,98	0,00	0,00	TK № 10/22	2022
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	25	5,8	7,5	0,0	91,3	0,01	0,00	0,08	0,16	0,00	0,00	0,00	221,10	9,21	125,63	0,25	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14	2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	20	0,2	16,6	0,2	150,0	0,00	0,00	0,14	0,20	0,00	0,00	0,00	2,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	13	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,2	2,4	20,3	116,5	0,04	0,52	0,02	0,00	0,00	0,12	0,00	110,46	17,68	84,71	0,33	0,40	52,50	164,90	9,00	0,00	0,00	379	2011
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ (ПРЯНИКИ, вафли, зефир, конфеты, шоколад, печенье)	30	1,8	1,4	22,5	109,8	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00	3,30	2,70	15,00	0,24	0,00	0,60	21,30	0,00	0,00	0,00	TK № 18/22	2022
Итого за прием пищи:	580	22,0	37,2	108,8	859,9	0,22	1,28	0,28	0,65	0,09	0,33	0,00	508,51	81,85	434,11	2,40	1,80	367,01	512,22	24,66	0,02	0,01		
Обед																								
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ	100	1,9	0,1	4,1	27,2	0,06	15,11	0,00	0,00	0,00	0,05	0,00	37,26	34,24	50,35	1,61	0,00	1 118,78	434,02	0,00	0,00	0,00	70	2011
РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ СО СМЕТАНОЙ	250	5,9	8,9	15,0	167,1	0,11	12,17	0,25	2,35	0,00	0,09	0,48	48,10	32,46	93,21	1,66	1,14	229,86	605,02	7,33	0,04	0,00	95	2011
ГОВЯДИНА, тушенная с черносливом	100	15,6	17,9	10,7	267,7	0,04	1,18	0,01	2,62	0,00	0,11	2,16	21,74	32,64	144,57	2,39	2,82	56,50	460,37	6,57	0,04	0,00	263	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	7,6	6,8	34,3	228,2	0,20	0,00	0,02	4,24	0,09	0,11	0,00	23,28	112,84	167,87	3,96	1,28	4,21	236,31	2,04	0,01	0,00	323	2008
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ "ВИТОШКА"	200	0,0	0,0	21,6	87,0	0,26	9,20	110,40	2,69	1,93	0,33	0,58	7,29	1,62	0,00	0,00	0,00	1,62	0,54	0,00	0,00	0,00	TK № 37/22	2022
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С	55	4,2	0,3	27,6	130,3	0,09	0,00	0,00	1,08	0,00	0,03	0,00	12,65	18,15	46,20	1,10	0,41	278,30	70,95	0,00	0,01	0,00	TK № 8/22	2022
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	67	4,4	0,6	28,4	136,7	0,12	0,00	0,00	1,47	0,00	0,05	0,00	12,06	12,73	58,29	2,68	0,81	353,09	91,12	3,75	0,00	0,00	TK № 9/22	2022
Итого за прием пищи:	952	39,7	34,6	141,8	1 044,0	0,88	37,66	110,68	14,45	2,02	0,77	3,22	162,38	244,68	560,49	13,40	6,46	2 042,36	1 898,33	19,69	0,10	0,00		
Всего за день:		61,6	71,8	250,5	1 904,0	1,10	38,94	110,96	15,10	2,11	1,10	3,22	670,89	326,53	994,60	15,80	8,26	2 409,37	2 410,55	44,35	0,12	0,01		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	В12, мкг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																								
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	200	30,3	19,7	43,0	478,7	0,09	0,49	0,12	0,94	0,16	0,41	0,11	294,43	44,64	354,70	1,28	0,98	145,37	318,07	5,05	0,05	0,03	224	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,0	0,0	12,6	50,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,70	1,22	0,00	0,00	0,00	1,35	0,80	0,00	0,00	430	2008	
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ В/С	55	4,4	0,6	27,0	130,9	0,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00	12,65	18,70	48,95	1,10	0,29	234,85	74,80	1,98	0,00	0,00	TK № 10/22	2022
ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ(яблоки,апельсины,мандарины,груши,бананы)	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,03	10,00	0,01	0,63	0,00	0,02	0,00	16,00	8,00	11,00	2,20	0,15	26,00	278,00	2,00	0,01	0,00	TK № 1/22	2022
Итого за прием пищи:	555	35,1	20,6	92,3	706,9	0,21	10,49	0,13	1,57	0,16	0,46	0,11	328,78	72,56	414,65	4,58	1,42	407,57	671,67	9,03	0,06	0,03		
Обед																								
САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	100	1,8	8,5	9,2	121,5	0,08	7,83	0,62	3,91	0,00	0,05	0,00	30,54	24,05	54,17	0,92	0,46	255,29	290,33	3,26	0,03	0,00	30	2008
БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250	7,5	8,9	17,0	182,3	0,12	7,46	0,30	2,43	0,00	0,11	0,48	61,22	40,05	127,38	2,23	1,15	47,46	604,47	8,34	0,04	0,00	84	2011
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100	16,8	10,1	2,6	168,1	0,14	1,70	0,39	2,27	0,00	0,13	0,00	26,72	31,25	163,05	0,75	0,75	62,20	359,43	42,45	0,33	0,04	231	2008
КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	4,3	5,4	44,8	245,1	0,04	0,00	0,02	0,41	0,09	0,03	0,00	14,38	29,49	85,96	0,60	0,90	9,55	63,80	0,87	0,03	0,01	323	2008
СОКИ В АССОРТИМЕНТЕ	200	0,6	0,0	32,0	131,9	0,03	4,80	0,10	0,00	0,00	0,07	0,00	9,00	21,60	27,00	0,36	0,00	12,00	304,00	0,00	0,00	0,00	442	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С	55	4,2	0,3	27,6	130,3	0,09	0,00	0,00	1,08	0,00	0,03	0,00	12,65	18,15	46,20	1,10	0,41	278,30	70,95	0,00	0,01	0,00	TK № 8/22	2022
ХЛЕБ РЖАНОЙ (РЖАНОЙ-ПШЕНИЧНЫЙ)	67	4,4	0,6	28,4	136,7	0,12	0,00	0,00	1,47	0,00	0,05	0,00	12,06	12,73	58,29	2,68	0,81	353,09	91,12	3,75	0,00	0,00		2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	67	4,4	0,6	28,4	136,7	0,12	0,00	0,00	1,47	0,00	0,05	0,00	12,06	12,73	58,29	2,68	0,81	353,09	91,12	3,75	0,00	0,00	TK № 9/22	2022
Итого за прием пищи:	1019	44,0	34,4	190,1	1 252,4	0,74	21,79	1,43	13,04	0,09	0,52	0,48	178,63	190,05	620,34	11,32	5,29	1 370,98	1 875,22	62,42	0,44	0,05		
Всего за день:		79,0	55,0	282,4	1 959,3	0,95	32,28	1,56	14,61	0,25	0,98	0,59	507,41	262,61	#####	15,90	6,71	1 778,55	2 546,89	71,45	0,50	0,08		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	В12, мкг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																								
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	250	8,0	10,4	33,0	258,1	0,16	0,66	0,05	1,33	0,09	0,17	0,00	154,83	58,31	202,89	1,47	1,67	72,77	309,88	13,70	0,02	0,00	189	2008
ВАТРУШКА КОРОЛЕВСКАЯ	70	9,2	12,5	30,6	272,5	0,06	0,06	0,06	0,34	0,18	0,08	0,00	51,86	10,95	84,00	0,47	0,40	15,55	79,79	0,65	0,02	0,02	695	1996
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,6	2,9	17,6	112,2	0,03	0,52	0,02	0,00	0,00	0,12	0,00	110,61	25,20	92,04	0,76	0,64	51,56	198,03	9,00	0,00	0,00	433	2008
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ В/С	55	4,4	0,6	27,0	130,9	0,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00	12,65	18,70	48,95	1,10	0,29	234,85	74,80	1,98	0,00	0,00	TK № 10/22	2022
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ (ШОКОЛАД, конфеты, пряники, вафли, зефир, печенье)	30	2,9	10,4	15,1	166,2	0,02	0,00	0,01	0,23	0,00	0,14	0,00	105,60	20,40	92,70	0,45	0,00	40,80	138,60	1,65	0,00	0,00	TK № 27/22	2022
Итого за прием пищи:	605	28,1	36,8	123,3	939,9	0,36	1,24	0,14	1,90	0,27	0,54	0,00	435,55	133,56	520,56	4,25	3,00	415,53	801,10	26,98	0,04	0,02		
Обед																								
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ ИЛИ СВЕЖИЙ	100	1,6	0,2	4,2	27,0	0,05	15,00	0,01	0,10	0,00	0,06	0,00	46,00	28,00	66,00	1,60	0,22	1 119,00	282,00	3,00	0,02	0,00	TK № 35/22	2022
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	10,1	7,7	25,8	212,9	0,23	8,11	0,34	2,26	0,08	0,12	0,49	44,77	46,72	132,56	2,77	1,77	28,15	778,16	8,13	0,06	0,00	99	2008
ПЕЧЕНЬ, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	100	15,2	9,2	4,1	181,2	0,17	10,93	5,18	3,16	0,00	1,28	49,62	18,68	13,75	217,21	4,75	4,20	89,96	245,69	6,09	0,15	0,02	261	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,9	6,1	26,4	176,3	0,15	12,81	0,04	0,29	0,09	0,13	0,00	45,01	36,00	103,87	1,47	0,69	22,37	940,96	10,40	0,05	0,00	335	2008
НАПИТОК БРУСНИЧНЫЙ	180	0,2	0,1	12,4	53,3	0,01	1,76	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00	11,32	5,62	2,91	0,16	0,00	2,05	35,89	0,00	0,00	0,00	437	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С	55	4,2	0,3	27,6	130,3	0,09	0,00	0,00	1,08	0,00	0,03	0,00	12,65	18,15	46,20	1,10	0,41	278,30	70,95	0,00	0,01	0,00	TK № 8/22	2022
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	67	4,4	0,6	28,4	136,7	0,12	0,00	0,00	1,47	0,00	0,05	0,00	12,06	12,73	58,29	2,68	0,81	353,09	91,12	3,75	0,00	0,00	TK № 9/22	2022
Итого за прием пищи:	932	39,5	24,1	128,9	917,6	0,82	48,61	5,57	8,36	0,17	1,68	50,11	190,49	160,97	627,04	14,53	8,10	1 892,92	2 444,77	31,37	0,29	0,02		
Всего за день:		67,6	60,9	252,2	1 857,5	1,18	49,85	5,71	10,26	0,44	2,22	50,11	626,04	294,53	#####	18,78	11,10	2 308,45	3 245,87	58,35	0,33	0,04		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	В12, мкг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																								
ОМЛЕТ С СЫРОМ	200	23,1	28,9	3,3	367,2	0,09	0,32	0,43	3,40	3,04	0,62	1,04	292,45	26,74	360,85	3,29	2,50	390,01	282,09	31,36	0,07	0,04		2008
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ В/С	55	4,4	0,6	27,0	130,9	0,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00	12,65	18,70	48,95	1,10	0,29	234,85	74,80	1,98	0,00	0,00	TK № 10/22	2022
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/15/7	0,1	0,0	12,8	52,6	0,00	1,12	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,22	1,98	1,39	0,06	0,01	2,12	12,21	0,00	0,00	0,00	431	2008
ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ (ГРУШИ, АПЕЛЬСИНЫ, ЯБЛОКИ, МАНДАРИНЫ)	100	0,9	0,2	8,1	43,0	0,04	60,00	0,01	0,22	0,00	0,03	0,00	34,00	13,00	23,00	0,30	0,20	13,00	197,00	2,00	0,02	0,00	TK № 2/22	2022
Итого за прием пищи:	562	28,5	29,7	51,2	593,7	0,22	61,44	0,44	3,62	3,04	0,68	1,04	347,32	60,42	434,19	4,75	3,00	639,98	566,10	35,34	0,09	0,04		
Обед																								
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	100	2,2	0,2	6,2	38,0	0,10	35,00	0,17	0,39	0,00	0,07	0,00	28,00	40,00	52,00	2,00	0,20	3,00	580,00	2,00	0,00	0,00	70	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200/20	6,9	6,2	17,6	154,2	0,12	9,75	0,22	1,26	0,04	0,12	0,62	30,70	33,09	103,04	1,75	1,33	27,41	712,85	8,04	0,04	0,00	104	2011
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	200	17,7	22,2	20,9	353,8	0,18	10,31	0,29	3,31	0,00	0,19	0,46	31,88	42,73	196,30	2,48	2,34	67,58	829,86	11,57	0,14	0,02	309	2008
КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СВЕЖИХ	180	0,2	0,1	21,0	87,6	0,01	1,76	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00	13,97	5,55	9,15	0,16	0,00	2,48	37,25	0,00	0,00	0,00	350	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С	55	4,2	0,3	27,6	130,3	0,09	0,00	0,00	1,08	0,00	0,03	0,00	12,65	18,15	46,20	1,10	0,41	278,30	70,95	0,00	0,01	0,00	TK № 8/22	2022
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	67	4,4	0,6	28,4	136,7	0,12	0,00	0,00	1,47	0,00	0,05	0,00	12,06	12,73	58,29	2,68	0,81	353,09	91,12	3,75	0,00	0,00	TK № 9/22	2022
Итого за прием пищи:	822	35,5	29,6	121,6	900,4	0,62	58,82	0,68	7,51	0,04	0,47	1,08	129,26	152,25	464,98	10,17	5,09	731,86	2 322,03	25,36	0,19	0,02		
Всего за день:		64,0	59,2	172,8	1 494,1	0,84	118,26	1,12	11,13	3,08	1,15	2,12	476,58	212,67	899,17	14,92	8,09	1 371,84	2 888,13	60,70	0,28	0,06		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	В12, мкг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																								
ВАРЕНИКИ ИЗ ПОЛУФАБРИКАТА ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИВОДСТВА №395 С КАРТОФЕЛЕМ	200	0,0	4,4	0,0	39,9	0,00	0,00	0,02	0,12	0,08	0,01	0,00	0,56	0,00	0,84	0,01	0,01	0,39	0,83	0,00	0,00	0,00	395	2011
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ В/С	55	4,4	0,6	27,0	130,9	0,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00	12,65	18,70	48,95	1,10	0,29	234,85	74,80	1,98	0,00	0,00	TK № 10/22	2022
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	15	0,2	12,5	0,2	112,5	0,00	0,00	0,11	0,15	0,00	0,00	0,00	1,50	0,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	13	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,2	2,4	20,3	116,5	0,04	0,52	0,02	0,00	0,00	0,12	0,00	110,46	17,68	84,71	0,33	0,40	52,50	164,90	9,00	0,00	0,00	379	2011
ЙОГУРТ 2,5 % ЖИРНОСТИ	100	2,8	2,5	4,5	56,5	0,02	0,29	0,02	0,00	0,00	0,13	0,00	105,06	11,54	78,28	0,00	0,00	51,50	150,38	0,00	0,02	0,00		2008
ЙОГУРТ 2,5% жирности	100	2,8	2,5	4,5	56,5	0,03	0,70	0,03	0,00	0,00	0,17	0,00	120,00	14,00	95,00	0,00	0,00	50,00	146,00	0,00	0,02	0,00	TK № 28/22	2022
Итого за прием пищи:	670	13,4	24,8	56,5	512,8	0,18	1,51	0,20	0,27	0,08	0,46	0,00	350,23	61,92	310,78	1,44	0,70	389,24	536,91	10,98	0,04	0,00		
Обед																								
ИКРА КАБАЧКОВАЯ консервированная	100	1,9	8,9	7,7	119,0	0,02	7,00	0,19	0,00	0,00	0,05	0,00	41,00	15,00	37,00	0,70	0,00	700,00	315,00	0,00	0,00	0,00	TK № 36/22	2022
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	250	5,8	8,1	17,0	167,1	0,11	6,85	0,30	0,58	0,07	0,08	0,48	34,30	30,06	99,22	1,47	1,08	185,83	558,31	6,54	0,04	0,00	91	2008
КОТЛЕТА ОСОБАЯ	100	16,2	17,4	14,2	278,1	0,15	0,08	0,00	0,31	0,00	0,11	1,43	28,50	27,16	167,48	2,41	2,44	176,50	320,13	7,01	0,04	0,00	474	1997
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,6	5,6	41,9	244,2	0,08	0,00	0,02	1,42	0,09	0,03	0,00	15,06	9,04	49,64	1,14	0,44	2,72	76,29	0,92	0,01	0,02	331	2008
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	1,0	0,4	26,3	131,4	0,02	132,00	0,25	0,00	0,00	0,08	0,00	23,72	6,21	4,59	0,81	0,00	5,05	15,92	0,00	0,00	0,00	441	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С	55	4,2	0,3	27,6	130,3	0,09	0,00	0,00	1,08	0,00	0,03	0,00	12,65	18,15	46,20	1,10	0,41	278,30	70,95	0,00	0,01	0,00	TK № 8/22	2022
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	67	4,4	0,6	28,4	136,7	0,12	0,00	0,00	1,47	0,00	0,05	0,00	12,06	12,73	58,29	2,68	0,81	353,09	91,12	3,75	0,00	0,00	TK № 9/22	2022
Итого за прием пищи:	932	40,1	41,3	163,0	1 206,7	0,59	145,93	0,76	4,86	0,16	0,43	1,91	167,29	118,35	462,42	10,31	5,18	1 701,49	1 447,72	18,22	0,10	0,02		
Всего за день:		53,5	66,1	219,5	1 719,5	0,77	147,44	0,96	5,13	0,24	0,89	1,91	517,52	180,27	773,20	11,75	5,88	2 090,73	1 984,63	29,20	0,14	0,02		

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	Д, мкг	В2, мг	В12, мкг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Итого за весь период	635,7	606,2	2 265,4	17 257,5	9,26	860,57	239,44	113,51	12,78	12,22	110,41	5 492,94	2 392,23	9 296,00	149,95	77,69	17 886,36	25 419,79	524,86	2,91	0,43
Среднее значение за период	30,3	28,9	107,9	821,8	0,44	40,98	11,40	5,41	0,61	0,58	5,26	261,57	113,92	442,67	7,14	3,70	851,73	1 210,47	24,99	0,14	0,02
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14,7	31,6	53,7																		

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
12 - и старше	589	926

Список, используемой литературы:

1. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под редакцией М. П. Могильного и В.А. Тутельяна. –М.: ДеЛи принт, 2012. -584с.
2. Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. – СПб.: Речь, 2008. -800с.
3. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. –М.: ДеЛи принт, 2011. -544с.
4. Технологические карты.
5. Химический состав Российских продуктов питания и блюд / под редакцией И. М. Скурихина и В. А. Тутельяна. –М.: ДеЛи принт, 2002. -236с.