

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ
для организации 2-х разового питания учащихся муниципальных общеобразовательных учреждений Нижневартовского района
(7 - 11 лет)
ВАРИАНТ 1

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины								Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	В12, мкг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг
Завтрак																								
КАША "ДРУЖБА"	200	6,1	8,0	25,9	200,6	0,08	0,78	0,04	0,42	0,08	0,17	0,00	159,38	29,09	143,57	0,50	0,92	78,01	251,12	14,09	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	0,00	430	2008
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ В/С	40	3,2	0,4	19,6	95,2	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	0,00	9,20	13,60	35,60	0,80	0,21	170,80	54,40	1,44	0,00	0,00	TK № 10/22	2022
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	18	4,2	5,4	0,0	65,7	0,01	0,00	0,06	0,12	0,00	0,00	0,00	159,19	6,64	90,46	0,18	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:	558	14,3	14,0	66,2	454,9	0,19	60,78	0,11	0,76	0,08	0,22	0,00	367,47	63,55	292,63	1,78	1,33	263,16	503,32	17,53	0,03	0,00		
Обед																								
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	60	1,4	0,1	3,8	23,5	0,05	12,55	0,09	0,25	0,00	0,05	0,00	16,66	23,80	30,95	1,19	0,13	1,93	363,78	1,29	0,00	0,00	71	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	7,8	6,1	18,4	159,5	0,17	5,36	0,24	1,79	0,06	0,07	0,39	33,13	33,97	97,27	2,06	1,35	21,47	545,51	5,72	0,04	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	150	5,5	4,5	34,9	202,0	0,07	0,00	0,02	1,18	0,07	0,02	0,00	9,21	7,34	40,66	0,93	0,37	1,87	63,45	0,77	0,01	0,01	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	45	3,4	0,3	22,6	106,6	0,07	0,00	0,00	0,88	0,00	0,02	0,00	10,35	14,85	37,80	0,90	0,33	227,70	58,05	0,00	0,01	0,00	TK № 8/22	2022
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,0	0,4	19,1	91,8	0,08	0,00	0,00	0,99	0,00	0,04	0,00	8,10	8,55	39,15	1,80	0,54	237,15	61,20	2,52	0,00	0,00	TK № 9/22	2022
Итого за прием пищи:	800	33,9	27,6	125,1	886,7	0,76	28,51	110,77	10,76	2,06	0,61	2,70	98,22	106,48	359,65	8,62	5,08	536,84	1 380,68	15,99	0,09	0,01		
Всего за день:		48,2	41,6	191,3	1 341,5	0,95	89,29	110,88	11,52	2,14	0,83	2,70	465,69	170,03	652,28	10,40	6,41	800,00	1 884,00	33,52	0,12	0,01		

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	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																								
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА	150/15	24,4	15,7	38,2	396,5	0,07	2,72	0,09	0,82	0,22	0,28	0,04	200,94	32,94	265,41	1,09	0,69	96,99	223,17	3,21	0,03	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	30	2,4	0,3	14,7	71,4	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	0,00	6,90	10,20	26,70	0,60	0,16	128,10	40,80	1,08	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:	502	27,3	16,4	76,0	567,5	0,14	8,84	0,09	1,18	0,22	0,33	0,04	235,06	57,12	309,50	3,75	1,05	241,21	431,18	5,29	0,04	0,03		
Обед																								
ОГУРЕЦ СОЛЁНЫЙ ИЛИ СВЕЖИЙ	60	1,0	0,1	2,6	16,3	0,03	3,77	0,01	0,06	0,00	0,04	0,00	25,74	15,67	37,28	0,90	0,14	671,75	175,32	1,93	0,01	0,00	71	2011
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	200/5	5,0	8,3	15,8	160,8	0,09	6,64	0,23	2,50	0,00	0,07	0,40	29,46	27,51	87,78	1,31	0,92	186,36	529,75	5,96	0,04	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	150	3,7	6,1	38,8	225,2	0,03	0,00	0,03	0,39	0,11	0,03	0,00	7,91	24,50	74,64	0,53	0,78	7,36	55,14	0,76	0,03	0,01	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	45	3,4	0,3	22,6	106,6	0,07	0,00	0,00	0,88	0,00	0,02	0,00	10,35	14,85	37,80	0,90	0,33	227,70	58,05	0,00	0,01	0,00	TK № 8/22	2022
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,09	0,00	0,00	1,10	0,00	0,04	0,00	9,00	9,50	43,50	2,00	0,61	263,50	68,00	2,80	0,00	0,00	TK № 9/22	2022
Итого за прием пищи:	810	31,1	24,9	124,4	866,0	0,49	22,32	4,95	6,14	0,20	1,37	44,80	113,89	113,24	493,26	12,44	6,60	1 446,50	1 358,39	18,38	0,23	0,03		
Всего за день:		58,4	41,3	200,4	1 433,5	0,63	31,16	5,04	7,32	0,42	1,70	44,84	348,95	170,36	802,76	16,19	7,65	1 687,71	1 789,57	23,67	0,27	0,06		

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	200	6,4	7,5	29,3	210,8	0,12	0,57	0,04	0,88	0,08	0,14	0,00	124,17	35,17	142,58	0,91	0,95	59,11	224,38	11,24	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	30	1,3	10,1	9,0	132,4	0,03	0,00	0,09	0,48	0,00	0,00	0,00	4,82	2,41	14,45	0,24	0,00	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:	530	13,8	22,5	63,2	516,2	0,22	1,79	0,18	1,36	0,08	0,43	0,00	359,45	69,26	336,74	1,48	1,35	161,61	535,28	20,24	0,03	0,00		
Обед																								
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	60	1,3	0,1	3,8	23,0	0,05	8,76	0,09	0,25	0,00	0,05	0,00	15,59	22,27	28,95	1,11	0,13	1,90	358,88	1,27	0,00	0,00	71	2011
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	200/5	4,6	7,3	9,2	123,0	0,06	8,33	0,22	0,39	0,08	0,09	0,39	43,30	24,54	67,31	1,42	0,97	37,36	369,79	6,76	0,03	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	45	3,4	0,3	22,6	106,6	0,07	0,00	0,00	0,88	0,00	0,02	0,00	10,35	14,85	37,80	0,90	0,33	227,70	58,05	0,00	0,01	0,00	TK № 8/22	2022
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,0	0,4	19,1	91,8	0,08	0,00	0,00	0,99	0,00	0,04	0,00	8,10	8,55	39,15	1,80	0,54	237,15	61,20	2,52	0,00	0,00	TK № 9/22	2022
Итого за прием пищи:	735	34,0	36,7	114,9	948,4	0,38	150,98	0,85	7,51	0,08	0,45	0,93	126,71	118,59	395,37	8,11	4,76	585,75	1 163,53	18,14	0,19	0,03		
Всего за день:		47,7	59,2	178,1	1 464,6	0,60	152,77	1,03	8,87	0,16	0,88	0,93	486,16	187,85	732,11	9,59	6,11	747,36	1 698,81	38,38	0,22	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	150	14,7	18,6	2,7	237,3	0,07	0,21	0,32	2,90	2,50	0,46	0,57	98,28	16,55	220,45	2,53	1,39	168,23	214,34	25,66	0,05	0,03	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	50	4,3	7,4	29,0	198,9	0,06	0,08	0,03	0,39	0,13	0,04	0,01	23,35	7,13	43,28	0,41	0,32	10,74	71,15	2,10	0,01	0,01	467	2008
ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ(яблоки,апельсины,мандарины,груши,бананы)	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:	500	23,4	29,1	56,8	586,4	0,22	38,81	0,38	3,49	2,63	0,65	0,58	267,24	59,88	372,77	3,80	2,35	242,53	638,52	36,76	0,21	0,04		
Обед																								
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	60	1,1	4,1	1,8	49,7	0,01	18,16	0,02	1,74	0,00	0,02	0,00	32,17	9,80	18,54	0,39	0,24	507,64	179,10	1,64	0,01	0,00	40	2008
СУП ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	200/5	5,3	5,2	15,8	133,6	0,10	5,50	0,24	0,81	0,03	0,08	0,39	29,25	36,73	90,16	1,60	1,03	19,64	469,84	5,71	0,04	0,00	93	2008
ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ	90	19,0	7,8	8,5	180,1	0,16	3,22	0,06	1,01	0,08	0,16	0,02	42,52	38,66	208,55	1,53	0,80	127,67	390,98	43,52	0,34	0,04	242	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,2	5,1	22,0	146,9	0,13	10,68	0,04	0,24	0,08	0,11	0,00	35,85	29,90	86,22	1,22	0,58	18,45	784,09	8,67	0,04	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	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,08	0,00	0,00	0,98	0,00	0,03	0,00	11,50	16,50	42,00	1,00	0,37	253,00	64,50	0,00	0,01	0,00	TK № 8/22	2022
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,09	0,00	0,00	1,10	0,00	0,04	0,00	9,00	9,50	43,50	2,00	0,61	263,50	68,00	2,80	0,00	0,00	TK № 9/22	2022
Итого за прием пищи:	785	37,2	23,0	117,9	833,0	0,59	38,04	0,54	5,88	0,19	0,49	0,41	210,94	171,06	528,39	8,60	3,63	1 196,71	2 472,42	62,34	0,46	0,04		
Всего за день:		60,6	52,1	174,8	1 419,4	0,81	76,85	0,92	9,37	2,82	1,14	0,99	478,18	230,94	901,16	12,40	5,98	1 439,24	3 110,94	99,10	0,67	0,08		

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	150	9,2	10,1	34,9	268,5	0,08	0,04	0,05	1,25	0,09	0,07	0,25	131,70	11,92	106,28	1,06	0,94	134,47	78,03	0,77	0,02	0,01	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	0,00	430	2008
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ В/С	50	4,0	0,5	24,6	119,0	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00	11,50	17,00	44,50	1,00	0,27	213,50	68,00	1,80	0,00	0,00	TK № 10/22	2022
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75,0	0,00	0,00	0,07	0,10	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	2,00	0,00	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:	510	16,1	21,4	76,7	569,3	0,19	0,74	0,15	1,35	0,09	0,27	0,25	269,90	44,14	247,78	2,06	1,21	399,32	292,83	2,57	0,04	0,01		
Обед																								
САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)	60	1,8	3,7	3,7	54,9	0,05	2,32	0,00	2,21	0,00	0,03	0,00	10,46	10,98	32,49	0,37	0,38	209,16	57,52	0,00	0,00	0,00	12	2012
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200/20	6,9	6,2	17,7	154,4	0,12	9,77	0,22	1,26	0,04	0,12	0,62	30,81	33,14	103,24	1,75	1,33	27,43	713,55	8,05	0,04	0,00	104	2011
ТЕФЕЛИ (2-И ВАРИАНТ)	90	10,6	13,1	9,4	197,7	0,04	1,00	0,00	2,46	0,00	0,07	1,32	19,96	15,84	105,43	1,43	1,98	38,67	230,38	5,24	0,03	0,00	284	2008
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,8	4,2	11,3	100,7	0,06	34,13	0,16	0,31	0,08	0,08	0,00	88,70	31,42	62,64	1,89	0,87	26,76	397,68	6,35	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	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,08	0,00	0,00	0,98	0,00	0,03	0,00	11,50	16,50	42,00	1,00	0,37	253,00	64,50	0,00	0,01	0,00	TK № 8/22	2022
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,09	0,00	0,00	1,10	0,00	0,04	0,00	9,00	9,50	43,50	2,00	0,61	263,50	68,00	2,80	0,00	0,00	TK № 9/22	2022
Итого за прием пищи:	800	30,2	28,1	103,1	788,9	0,45	48,28	0,38	8,49	0,12	0,38	1,94	182,04	120,96	391,91	8,96	5,58	827,19	1 605,96	22,97	0,10	0,00		
Всего за день:		46,3	49,5	179,7	1 358,2	0,64	49,02	0,53	9,84	0,21	0,65	2,19	451,94	165,10	639,69	11,02	6,79	1 226,51	1 898,79	25,54	0,14	0,01		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептур
		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	200/5	5,4	7,2	31,8	214,4	0,05	0,62	0,04	0,24	0,08	0,15	0,00	130,35	27,54	127,80	0,40	0,91	64,84	206,06	11,22	0,01	0,00	184	2008
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ В/С	50	4,0	0,5	24,6	119,0	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00	11,50	17,00	44,50	1,00	0,27	213,50	68,00	1,80	0,00	0,00	TK № 10/22	2022
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4,6	6,0	0,0	73,0	0,01	0,00	0,06	0,13	0,00	0,00	0,00	176,88	7,37	100,50	0,20	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
КОФЕИНЫЙ 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)	25	1,5	1,2	18,8	91,5	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00	2,75	2,25	12,50	0,20	0,00	0,50	17,75	0,00	0,00	0,00	TK № 18/22	2022
Итого за прием пищи:	520	18,9	33,9	95,6	764,4	0,20	1,14	0,26	0,57	0,08	0,31	0,00	433,94	71,84	374,01	2,13	1,58	331,34	456,71	22,02	0,01	0,00		
Обед																								
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ	60	1,2	0,1	2,5	16,3	0,03	7,33	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00	21,20	19,92	29,08	0,94	0,00	678,82	263,34	0,00	0,00	0,00	70	2011
РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ СО СМЕТАНОМ	200/5	4,8	7,3	12,3	136,9	0,08	9,97	0,20	1,92	0,00	0,07	0,39	39,49	26,62	76,46	1,37	0,93	188,43	496,03	6,00	0,04	0,00	95	2011
ГОВЯДИНА, ТУШЕННАЯ С ЧЕРНОСЛИВОМ	90	14,1	16,1	9,6	240,9	0,03	1,06	0,01	2,37	0,00	0,10	1,94	19,54	29,35	130,11	2,17	2,53	50,86	414,25	5,91	0,03	0,00	263	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	6,3	5,7	28,6	190,1	0,17	0,00	0,02	3,53	0,08	0,10	0,00	19,41	94,00	139,85	3,29	1,07	3,51	196,86	1,70	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	45	3,4	0,3	22,6	106,6	0,07	0,00	0,00	0,88	0,00	0,02	0,00	10,35	14,85	37,80	0,90	0,33	227,70	58,05	0,00	0,01	0,00	TK № 8/22	2022
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,09	0,00	0,00	1,10	0,00	0,04	0,00	9,00	9,50	43,50	2,00	0,61	263,50	68,00	2,80	0,00	0,00	TK № 9/22	2022
Итого за прием пищи:	800	33,1	29,8	118,4	879,7	0,73	27,56	110,63	12,49	2,01	0,69	2,91	126,28	195,86	456,80	10,67	5,47	1 414,44	1 497,07	16,41	0,09	0,00		
Всего за день:		52,1	63,7	214,0	1 644,1	0,93	28,70	110,89	13,06	2,09	1,00	2,91	560,22	267,70	830,81	12,80	7,05	1 745,78	1 953,78	38,43	0,10	0,00		

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	150/15	25,0	16,3	35,4	395,0	0,08	0,41	0,10	0,77	0,13	0,34	0,10	243,03	36,81	292,67	1,04	0,81	119,92	262,58	4,19	0,04	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	0,00	430	2008
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ В/С	50	4,0	0,5	24,6	119,0	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00	11,50	17,00	44,50	1,00	0,27	213,50	68,00	1,80	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:	515	29,4	17,2	82,3	611,3	0,19	10,41	0,11	1,40	0,13	0,39	0,10	276,23	63,03	348,17	4,24	1,23	360,77	609,38	7,99	0,05	0,03		
Обед																								
САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	60	1,1	5,1	5,5	73,1	0,05	4,70	0,37	2,35	0,00	0,02	0,00	18,40	14,45	32,54	0,55	0,27	153,25	174,22	1,96	0,02	0,00	30	2008
БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	200/5	6,1	7,3	14,0	149,3	0,10	6,11	0,25	1,99	0,00	0,09	0,39	50,24	32,84	104,38	1,83	0,96	38,92	495,63	6,83	0,04	0,00	84	2011
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	90	16,5	9,5	2,3	160,4	0,14	1,55	0,35	2,04	0,00	0,13	0,00	25,25	29,93	158,79	0,70	0,72	60,66	345,89	41,55	0,33	0,04	231	2008
КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,6	4,5	37,4	204,3	0,03	0,00	0,02	0,34	0,08	0,03	0,00	11,98	24,58	71,64	0,51	0,75	7,96	53,17	0,73	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	45	3,4	0,3	22,6	106,6	0,07	0,00	0,00	0,88	0,00	0,02	0,00	10,35	14,85	37,80	0,90	0,33	227,70	58,05	0,00	0,01	0,00	TK № 8/22	2022
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	55	3,6	0,5	23,3	112,2	0,10	0,00	0,00	1,21	0,00	0,04	0,00	9,90	10,45	47,85	2,20	0,67	289,85	74,80	3,08	0,00	0,00	TK № 9/22	2022
Итого за прием пищи:	805	34,9	27,2	137,1	937,7	0,52	17,16	1,09	8,81	0,08	0,40	0,39	135,12	148,70	480,00	7,05	3,70	790,34	1 505,76	54,15	0,43	0,05		
Всего за день:		64,2	44,4	219,4	1 549,0	0,71	27,57	1,20	10,21	0,21	0,79	0,49	411,35	211,73	828,17	11,29	4,93	1 151,11	2 115,14	62,14	0,48	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	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																								
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	200	6,4	8,3	26,4	206,2	0,13	0,53	0,04	1,06	0,08	0,15	0,00	123,84	46,67	162,35	1,18	1,34	58,21	247,93	10,95	0,02	0,00	189	2008
ВАТРУШКА КОРОЛЕВСКАЯ	60	7,8	11,1	26,2	236,5	0,05	0,05	0,05	0,44	0,16	0,07	0,00	44,27	9,38	71,90	0,39	0,33	13,29	68,34	0,55	0,02	0,02	695	1996
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,6	2,9	17,6	111,9	0,03	0,52	0,02	0,00	0,00	0,12	0,00	110,49	24,82	91,46	0,74	0,63	51,55	196,52	9,00	0,00	0,00	433	2008
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ В/С	30	2,4	0,3	14,7	71,4	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	0,00	6,90	10,20	26,70	0,60	0,16	128,10	40,80	1,08	0,00	0,00	TK № 10/22	2022
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ (ШОКОЛАД, конфеты, пряники, вафли, зефир, печенье)	25	2,5	8,7	12,6	138,5	0,02	0,00	0,01	0,20	0,00	0,11	0,00	88,00	17,00	77,25	0,38	0,00	34,00	115,50	1,38	0,00	0,00	TK № 27/22	2022
Итого за прием пищи:	515	22,7	31,2	97,5	764,5	0,28	1,10	0,12	1,70	0,24	0,47	0,00	373,50	108,07	429,66	3,29	2,46	285,15	669,09	22,96	0,04	0,02		
Обед																								
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ ИЛИ СВЕЖИЙ	60	1,0	0,1	2,6	16,4	0,03	9,13	0,01	0,06	0,00	0,03	0,00	27,94	17,01	40,16	0,97	0,13	675,93	171,31	1,83	0,01	0,00		2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	8,1	6,1	20,7	170,3	0,20	6,49	0,28	1,81	0,06	0,08	0,39	35,84	37,40	106,03	2,23	1,42	22,52	622,55	6,50	0,04	0,00	99	2008
ПЕЧЕНЬ, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	90	13,6	8,2	3,6	162,1	0,14	9,83	4,66	2,84	0,00	1,15	44,64	16,54	12,34	195,20	4,27	3,78	80,79	220,54	5,44	0,14	0,02	261	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,2	5,1	22,0	146,9	0,13	10,68	0,04	0,24	0,08	0,11	0,00	37,51	30,00	86,56	1,23	0,58	18,64	784,14	8,67	0,04	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	45	3,4	0,3	22,6	106,6	0,07	0,00	0,00	0,88	0,00	0,02	0,00	10,35	14,85	37,80	0,90	0,33	227,70	58,05	0,00	0,01	0,00	TK № 8/22	2022
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	55	3,6	0,5	23,3	112,2	0,10	0,00	0,00	1,21	0,00	0,04	0,00	9,90	10,45	47,85	2,20	0,67	289,85	74,80	3,08	0,00	0,00	TK № 9/22	2022
Итого за прием пищи:	780	33,1	20,4	107,1	767,8	0,68	37,89	4,99	7,04	0,14	1,44	45,03	149,40	127,67	516,51	11,96	6,91	1 317,48	1 967,28	25,52	0,24	0,02		
Всего за день:		55,8	51,6	204,6	1 532,3	0,96	38,99	5,11	8,74	0,38	1,91	45,03	522,90	235,74	946,17	15,25	9,37	1 602,63	2 636,37	48,48	0,28	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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																								
ОМЛЕТ С СЫРОМ	160	19,6	34,3	2,7	399,5	0,08	0,27	0,41	2,63	2,64	0,51	0,90	269,92	22,69	308,73	2,69	2,17	349,45	231,52	25,06	0,06	0,03	211	2011
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ В/С	50	4,0	0,5	24,6	119,0	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00	11,50	17,00	44,50	1,00	0,27	213,50	68,00	1,80	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, 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:	517	24,5	35,0	48,2	614,1	0,20	61,39	0,42	2,85	2,64	0,57	0,90	323,64	54,67	377,62	4,05	2,65	578,07	508,73	28,86	0,08	0,03		
Обед																								
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	60	1,4	0,1	3,9	23,7	0,06	21,88	0,11	0,25	0,00	0,05	0,00	17,33	24,75	32,17	1,23	0,13	1,90	358,88	1,27	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	1,78	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	45	3,4	0,3	22,6	106,6	0,07	0,00	0,00	0,88	0,00	0,02	0,00	10,35	14,85	37,80	0,90	0,33	227,70	58,05	0,00	0,01	0,00	TK № 8/22	2022
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	55	3,6	0,5	23,3	112,2	0,10	0,00	0,00	1,21	0,00	0,04	0,00	9,90	10,45	47,85	2,20	0,67	289,85	74,80	3,08	0,00	0,00	TK № 9/22	2022
Итого за прием пищи:	760	33,1	29,3	109,2	837,9	0,54	43,70	0,62	6,91	0,04	0,43	1,08	114,13	131,42	426,31	8,72	4,80	616,92	2 071,69	23,96	0,19	0,02		
Всего за день:		57,6	64,4	157,4	1 452,0	0,74	105,09	1,04	9,76	2,68	1,00	1,98	437,77	186,09	803,93	12,77	7,45	1 194,99	2 580,42	52,82	0,27	0,05		

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	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																								
ВАРЕНИКИ ИЗ ПОЛУФАБРИКАТА ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИВОДСТВА №395 С КАРТОФЕЛЕМ	150	0,0	3,3	0,0	29,8	0,00	0,00	0,02	0,09	0,06	0,00	0,00	0,42	0,00	0,62	0,01	0,01	0,29	0,62	0,00	0,00	0,00	395	2011
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ В/С	50	4,0	0,5	24,6	119,0	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00	11,50	17,00	44,50	1,00	0,27	213,50	68,00	1,80	0,00	0,00	TK № 10/22	2022
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75,0	0,00	0,00	0,07	0,10	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	2,00	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	0,03	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:	510	10,1	17,0	49,5	396,8	0,15	1,22	0,14	0,19	0,06	0,32	0,00	243,38	48,68	226,83	1,34	0,68	316,29	379,52	10,80	0,02	0,00		
Обед																								
ИКРА КАБАЧКОВАЯ консервированная	60	1,1	5,3	4,6	71,4	0,01	4,20	0,11	0,00	0,00	0,03	0,00	24,60	9,00	22,20	0,42	0,00	420,00	189,00	0,00	0,00	0,00	TK № 36/22	2022
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	200/5	4,8	6,6	13,9	136,8	0,07	5,61	0,25	0,48	0,06	0,06	0,39	28,15	24,64	81,35	1,19	0,89	152,69	457,83	5,35	0,04	0,00	91	2008
КОТЛЕТА ОСОБАЯ	90	14,6	16,6	12,8	259,0	0,14	0,07	0,00	0,70	0,00	0,09	1,29	27,86	24,67	151,07	2,17	2,20	159,16	288,15	6,31	0,04	0,00	474	1997
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,5	4,7	34,9	203,5	0,07	0,00	0,02	1,18	0,08	0,03	0,00	12,54	7,54	41,37	0,96	0,37	2,27	63,57	0,77	0,01	0,01	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	45	3,4	0,3	22,6	106,6	0,07	0,00	0,00	0,88	0,00	0,02	0,00	10,35	14,85	37,80	0,90	0,33	227,70	58,05	0,00	0,01	0,00	TK № 8/22	2022
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	55	3,6	0,5	23,3	112,2	0,10	0,00	0,00	1,21	0,00	0,04	0,00	9,90	10,45	47,85	2,20	0,67	289,85	74,80	3,08	0,00	0,00	TK № 9/22	2022
Итого за прием пищи:	785	34,0	34,4	138,3	1 020,9	0,48	141,88	0,63	4,45	0,14	0,35	1,68	137,12	97,36	386,23	8,65	4,46	1 256,72	1 147,32	15,51	0,10	0,01		
Всего за день:		44,2	51,4	187,8	1 417,7	0,63	143,10	0,77	4,64	0,20	0,67	1,68	380,50	146,04	613,06	9,99	5,14	1 573,01	1 526,84	26,31	0,12	0,01		

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	535,1	519,0	1 907,4	14 612,2	7,60	742,54	237,41	93,33	11,31	10,57	103,74	4 543,66	1 971,58	7 750,14	121,70	66,88	13 168,34	21 194,66	448,39	2,67	0,37	
Среднее значение за период	25,5	24,7	90,8	695,8	0,36	35,36	11,31	4,44	0,54	0,50	4,94	216,36	93,88	369,05	5,80	3,18	627,06	1 009,27	21,35	0,13	0,02	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14,6	32,0	53,4																			

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
7 - 11 лет	518	786

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.