

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

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	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг
Завтрак																								
КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	200	5,6	7,9	36,9	242,1	0,05	0,50	0,05	0,33	0,10	0,13	0,00	107,05	30,64	127,94	0,51	0,99	54,30	183,35	9,20	0,02	0,01	184	2008
БУЛОЧКА С ПОВИДЛОМ ОБСЫПНАЯ	50	3,9	7,6	30,5	205,7	0,05	0,09	0,05	0,19	0,13	0,04	0,00	23,07	6,89	39,88	0,40	0,30	9,44	71,70	1,86	0,01	0,01	425	2011
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,4	1,2	15,9	80,4	0,01	0,26	0,01	0,00	0,00	0,06	0,00	55,38	6,55	36,07	0,05	0,20	26,06	73,97	4,50	0,00	0,00	378	2011
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:	550	11,3	17,1	93,6	575,2	0,13	5,85	0,11	0,88	0,23	0,26	0,00	204,50	56,08	219,89	2,96	1,68	103,80	484,02	16,56	0,04	0,02		
Обед																								
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ	60	1,1	0,1	2,4	16,1	0,03	7,24	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00	20,92	19,66	28,70	0,92	0,00	668,38	259,99	0,00	0,00	0,00	70	2011
СУП ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	200/5	5,1	5,2	14,1	125,7	0,10	4,65	0,24	0,80	0,03	0,08	0,39	26,50	34,40	84,29	1,49	0,99	18,89	409,57	5,18	0,03	0,00	93	2008
ПЛОВ ИЗ СВИНИНЫ	200	13,0	28,9	34,7	451,5	0,28	1,39	0,24	3,14	0,00	0,11	0,00	19,96	40,51	163,38	1,65	2,21	48,73	316,12	6,31	0,07	0,01	265	2011
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	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	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:	765	27,3	35,1	116,7	895,4	0,60	14,88	0,48	6,03	0,03	0,30	0,39	100,23	127,07	374,62	9,68	4,28	1 265,55	1 358,53	16,57	0,11	0,01		
Всего за день:		38,6	52,1	210,3	1 470,6	0,73	20,73	0,59	6,91	0,26	0,56	0,39	304,73	183,15	594,51	12,64	5,96	1 369,35	1 842,55	33,13	0,15	0,03		

2 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																								
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150/15	24,8	15,4	35,2	383,0	0,08	0,40	0,09	0,77	0,13	0,33	0,10	241,64	36,61	290,46	1,06	0,79	118,21	256,16	3,66	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	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
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:	515	31,6	18,4	76,8	608,9	0,19	1,10	0,12	0,77	0,13	0,53	0,10	378,84	68,83	429,96	2,06	1,06	383,06	470,96	5,46	0,06	0,03		
Обед																								
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	1,1	5,1	5,2	71,9	0,02	9,69	0,19	2,28	0,00	0,03	0,00	27,07	13,79	26,71	0,60	0,23	248,02	230,50	2,51	0,02	0,00	51	2008
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	200/5	4,6	6,5	9,2	115,7	0,06	8,33	0,22	0,37	0,06	0,08	0,39	43,20	24,54	67,16	1,42	0,97	37,29	369,64	6,76	0,03	0,00	76	2008
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	90	17,8	19,9	14,6	308,3	0,10	0,72	0,09	0,67	0,05	0,15	0,46	43,00	26,39	180,39	2,03	1,92	188,88	242,26	7,15	0,10	0,02	314	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	37,51	30,00	86,56	1,23	0,58	18,64	784,14	8,67	0,04	0,00	335	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	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	33,9	37,4	111,5	922,4	0,49	30,48	0,54	5,82	0,19	0,44	0,85	182,64	123,60	449,08	8,90	4,74	1 019,05	1 833,72	28,70	0,20	0,02		
Всего за день:		65,5	55,8	188,3	1 531,3	0,68	31,58	0,66	6,59	0,32	0,97	0,95	561,48	192,43	879,04	10,96	5,80	1 402,11	2 304,68	34,16	0,26	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 ВЯЗКАЯ "АРТЕКОВСКАЯ"	200/5	8,4	8,5	43,6	285,3	0,14	0,78	0,04	0,83	0,08	0,19	0,00	164,32	44,56	188,89	0,99	1,31	81,02	292,93	14,94	0,02	0,00	328	2008
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,1	4,6	0,3	63,3	0,03	0,00	0,13	0,81	0,89	0,18	0,21	22,17	4,84	77,38	1,01	0,45	54,00	56,42	8,06	0,02	0,01	213	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
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
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ (ВАФЛИ, пряники, шоколад, конфеты, зефир, печенье)	20	0,6	0,7	15,5	70,8	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00	3,20	2,00	7,20	0,30	0,00	9,80	28,00	0,00	0,00	0,00	TK № 16/22	2022
Итого за прием пищи:	502	16,5	14,1	86,8	543,4	0,23	1,90	0,17	1,64	0,97	0,40	0,21	204,81	63,58	301,56	2,96	1,93	275,04	430,36	24,08	0,04	0,01		
Обед																								
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	60	1,0	0,1	2,5	16,1	0,03	3,71	0,01	0,06	0,00	0,03	0,00	25,41	15,47	36,62	0,88	0,14	676,03	173,09	1,87	0,01	0,00	71	2011
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
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	90	16,9	10,0	6,1	182,3	0,14	0,92	0,37	0,80	0,25	0,15	0,05	38,01	29,15	171,93	0,90	0,83	106,51	325,00	40,52	0,31	0,03	241	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	87,05	31,32	62,30	1,87	0,87	26,56	397,64	6,35	0,02	0,00	346	2008
НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ	180	0,2	0,0	13,8	57,1	0,01	4,82	0,00	0,04	0,00	0,01	0,00	14,18	4,09	4,16	0,05	0,04	4,47	40,56	0,40	0,00	0,00	436	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	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:	790	34,1	21,8	96,1	723,6	0,49	49,19	0,79	3,88	0,39	0,40	0,44	214,20	131,62	446,21	8,09	3,81	1 509,11	1 533,42	57,57	0,39	0,03		
Всего за день:		50,6	35,9	182,9	1 267,0	0,72	51,09	0,96	5,52	1,36	0,80	0,65	419,01	195,20	747,77	11,05	5,74	1 784,15	1 963,78	81,65	0,43	0,04		

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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг
Завтрак																								
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	14,7	20,1	2,7	250,3	0,07	0,21	0,33	2,94	2,52	0,46	0,57	100,12	16,65	221,06	2,55	1,39	168,56	214,65	25,66	0,05	0,03	214	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	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(мандарины, яблоки, апельсины, 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	19,5	20,8	47,3	457,6	0,21	38,21	0,34	3,14	2,52	0,52	0,57	152,32	45,87	282,56	3,65	1,66	395,41	438,45	27,46	0,20	0,03		
Обед																								
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ ИЛИ СВЕЖИЙ	60	1,0	0,1	2,5	16,3	0,03	9,02	0,01	0,06	0,00	0,03	0,00	27,69	16,86	39,70	0,96	0,13	675,84	169,76	1,80	0,01	0,00	TK № 35/22	2022
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200	7,8	6,1	17,4	155,9	0,14	9,14	0,18	1,92	0,02	0,11	0,01	31,35	34,77	113,65	1,33	0,72	29,39	708,99	19,52	0,14	0,01	106	2011
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	14,7	15,7	24,3	297,6	0,18	12,63	0,04	1,51	0,06	0,17	1,67	22,54	44,20	180,73	2,87	2,75	50,21	1 075,68	12,49	0,07	0,00	258	2008
СОКИ В АССОРТИМЕНТЕ	200	1,4	0,4	22,1	98,9	0,02	5,92	0,02	0,00	0,00	0,03	0,00	30,60	10,80	32,40	0,54	0,00	20,00	500,00	0,00	0,00	0,00	389	2011
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	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:	765	32,3	23,1	114,8	799,3	0,55	36,71	0,25	5,68	0,08	0,41	1,68	133,58	133,58	456,33	8,90	4,64	1 318,29	2 593,73	36,89	0,23	0,01		
Всего за день:		51,8	43,8	162,1	1 256,9	0,76	74,92	0,59	8,82	2,60	0,93	2,25	285,90	179,45	738,89	12,55	6,30	1 713,70	3 032,18	64,35	0,43	0,04		

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																									
ВАРЕНИКИ ИЗ ПОЛУФАБРИКАТА ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА №395 С ТВОРОГОМ	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	0,00	395	2011
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	
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	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0,00	0,00	0,07	0,22	0,15	0,01	0,00	1,20	0,00	1,90	0,02	0,02	0,70	1,50	0,00	0,00	0,00	14	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:	500	9,3	16,9	44,6	372,8	0,13	1,22	0,14	0,31	0,21	0,32	0,00	241,28	45,28	217,83	1,16	0,64	274,29	367,42	10,44	0,02	0,00			
Обед																									
ПОМИДОР СВЕЖИЙ ИЛИ СОЛЁНЫЙ	60	1,3	0,1	3,8	23,0	0,06	17,60	0,10	0,24	0,00	0,04	0,00	16,38	23,40	30,42	1,17	0,12	1,81	357,57	1,21	0,00	0,00		2008	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	200/5	4,5	6,4	8,4	111,8	0,06	10,11	0,25	0,32	0,06	0,07	0,39	38,46	21,36	63,02	1,16	0,90	22,56	345,74	5,10	0,03	0,00	84	2008	
КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ	90	11,1	17,6	10,5	244,3	0,11	0,13	0,02	0,75	0,10	0,09	0,93	24,51	17,05	111,60	1,55	1,71	126,83	217,66	4,98	0,03	0,00	271	2011	
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ	180	7,0	14,0	25,7	257,4	0,14	12,60	0,35	6,66	0,00	0,00	0,00	34,20	43,20	108,00	1,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	133	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	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	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:	820	32,4	39,3	123,0	998,5	0,57	172,44	0,97	10,16	0,16	0,35	1,32	158,67	138,17	407,48	9,69	3,77	699,10	1 076,19	14,37	0,07	0,00			
Всего за день:		41,7	56,2	167,6	1 371,3	0,70	173,66	1,11	10,47	0,37	0,67	1,32	399,95	183,45	625,31	10,85	4,41	973,39	1 443,61	24,81	0,09	0,00			

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	Мg, 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	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	1,1	0,1	2,5	16,2	0,03	9,00	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00	22,20	20,40	30,00	0,96	0,00	666,60	258,60	0,00	0,00	70	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	33,6	27,5	123,7	879,3	0,74	24,96	110,68	10,51	2,06	0,59	2,70	103,76	103,08	358,70	8,39	4,95	1 201,51	1 275,50	14,70	0,09	0,01		
Всего за день:		47,9	41,5	189,9	1 334,2	0,93	85,74	110,79	11,27	2,14	0,81	2,70	471,23	166,63	651,33	10,17	6,28	1 464,67	1 778,82	32,23	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	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		

8 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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, 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		

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 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		

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	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	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	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		

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	509,1	487,4	1 834,0	13 907,0	7,20	747,52	122,22	84,98	10,66	9,11	57,21	4 207,53	1 854,56	7 312,57	117,42	61,02	13 808,19	20 863,73	457,02	2,78	0,35	
Среднее значение за период	24,2	23,2	87,3	662,2	0,34	35,60	5,82	4,05	0,51	0,43	2,72	200,36	88,31	348,22	5,59	2,91	657,53	993,51	21,76	0,13	0,02	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14,6	31,5	53,9																			

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
7 - 11 лет	517	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.