



«Согласовано»

И.Н. Шашенкова



«Утверждаю»

Директор школы

Примерное-циклическое 12-ти дневное меню для организации питания детей с 7 до 11 лет в учебных заведениях
г. Курска, сезонность осень-зима

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,1	5,3	4,6	71,4	0	4,2	0,1	0	24,6	9	22,2	0,4		2008	
ПЛОВ ИЗ ФИЛЕ КУР	200	16,3	23,5	33,8	412,4	0,1	1,8	0,3	4,8	22,9	39,6	181,8	1,8	291	2011	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	0,2	0	15,0	61,6	0	1,1	0	0	13,2	4,5	5,1	0,5	377	2011	
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	50	2,9	11,4	19,4	191,8	0	0	0,1	0,3	8,6	4,9	26,8	0,4	1	2011	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	5,7	26,1	1,2		2008	
Итого за прием пищи:	562	22,5	40,5	85,5	798,4	0,2	7,1	0,5	5,8	74,7	63,7	262,0	4,3			
Обед																
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	0,9	3,6	4,9	54,6	0	2,3	0	1,6	19	11,3	22,2	0,7	52	2011	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	4,9	5,4	17,3	136,1	0,2	4,6	0,2	3,8	33,1	30,4	70,4	1,7	102	2011	
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	90	18,9	26,2	14,8	370,0	0,1	0,7	0,1	2,6	44,2	27,3	188,6	2,1	294	2011	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150	2,7	3,3	17,5	110,8	0	0	0	0,6	13,8	4,6	22,2	0,6	203	2011	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	15,5	61,9	0	0	0	0	8,5	1,8	0	0	349	2011	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		2008	
Итого за прием пищи:	790	30,0	38,9	87,0	815,0	0,4	7,6	0,3	9,5	125,8	83,0	338,2	6,7			
Полдник																
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1	0,2	19,6	83,4	0	1,6	0	0	12,6	7,2	12,6	2,5	339	2011	
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,5	45,6	0	4	0	0,6	14,4	7,2	9,9	2	338	2011	
Итого за прием пищи:	300	1,4	0,6	29,1	129,0	0	5,6	0	0,6	27,0	14,4	22,5	4,5			
Всего за день:		53,9	80,0	201,6	1742,4	0,6	20,3	0,8	15,9	227,5	161,1	622,7	15,5			

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	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ	150	5,2	8,2	26,9	202,2	0,1	0,4	0,1	0,9	82,6	29,7	111,7	0,8	182	2011	
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА	50	9,5	7,8	12,9	167,1	0	0,1	0	0,4	76,3	13,8	112,1	0,9	222	2011	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,1	2,4	17,2	103,5	0	0,5	0	0	109,9	16,8	82,4	0,3	379	2011	
БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0	0	0	0	5,7	3,9	19,5	0,3		2008	
ЙОГУРТ М.Ж.Д.2,5 %	95	1,9	1,4	2,9	45,6	0	0,7	0	0	114	13,3	90,3	0		2008	
Итого за прием пищи:	525	22,0	20,7	75,3	597,0	0,1	1,7	0,1	1,3	388,5	77,5	416,0	2,3			
Обед																
САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	60	0,5	3,0	1,7	36,7	0	1,5	0	1,3	13,7	8,0	16,6	0,4	21	2011	
БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ	200	1,6	4,0	11,7	90,2	0	5,4	0,2	1,7	26,6	21,4	43,9	1,1	83	2011	
БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	90	13,5	10,4	14,5	205,0	0,1	0,2	0	4,0	54,9	46,2	201,2	1,3	234	2011	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,2	9,3	20,7	178,8	0,1	9,9	0,1	0,3	36,6	28,2	83,0	1,1	128	2011	
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,7	0,3	20,2	98,1	0	80	0,2	0	19,1	4,9	3,1	0,5	388	2011	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		2008	
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	150	0,6	0,6	14,3	68,4	0	6	0	0,9	21,6	10,8	14,9	3	338	2011	
Итого за прием пищи:	890	22,7	28,0	100,1	758,8	0,3	103,0	0,5	9,1	179,7	127,1	397,5	9,0			
Полдник																
КЕФИР	200	6	5,2	8,3	109,7	0,1	1,4	0,1	0,1	248,4	29	196,7	0,2	386	2011	
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,5	45,6	0	4	0	0,6	14,4	7,2	9,9	2	338	2011	
Итого за прием пищи:	300	6,4	5,6	17,8	155,3	0,1	5,4	0,1	0,7	262,8	36,2	206,6	2,2			
Всего за день:		51,1	54,3	193,2	1511,1	0,5	110,1	0,7	11,1	831,0	240,8	1020,1	13,5			

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ ОТВАРНОЙ	60	1,8	0,1	3,8	23,3	0,1	2,4	0	0,7	10,8	11,3	33,5	0,4	к/к	к/к	
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	9,5	17,2	1,8	198,5	0	0,2	0,2	1,6	63,6	10,7	143,0	1,6	210	2011	
ШНИЦЕЛЬ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	90	25,7	32,5	8,2	427,9	0,1	1	0,2	0,5	24,8	24,7	217,6	2,2	295	2011	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	0,2	0	15,0	61,6	0	1,1	0	0	13,2	4,5	5,1	0,5	377	2011	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	5,7	26,1	1,2		2008	
Итого за прием пищи:	502	39,2	50,1	41,5	772,5	0,3	4,7	0,4	3,5	117,8	56,9	425,3	5,9			
Обед																
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0,8	5,8	4,4	74,9	0	3,7	0,1	2,5	17,3	10,8	23,4	0,6	67	2011	
РАССОЛЬНИК С ПЕРЛОВОЙ КРУПОЙ	200	1,8	4,1	12,4	94,7	0,1	5,2	0,2	1,9	20,1	19,2	49,9	0,8	96	2011	
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	100	17,1	16,7	2,3	227,6	0,1	1,3	0,1	0,6	12,2	20,2	146,6	2,1	246	2011	
РИС ОТВАРНОЙ	150	3,6	5,9	38,5	222	0	0	0	0,3	4,6	24,1	73,3	0,5	304	2011	
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	200	0,1	0,1	25,2	102,0	0	0,8	0	0,1	10,2	2,9	2	0,4	344	2011	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		2008	
Итого за прием пищи:	750	26,0	33,0	99,8	802,8	0,3	11,0	0,4	6,3	71,6	84,8	330,0	6,0			
Полдник																
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,9	5,1	9,8	110,5	0,1	1,1	0,1	0	215,2	23,6	151,9	0,2	385	2011	
БАТОН	100	7,5	2,9	51,4	262	0,1	0	0	0	19	13	65	1		2008	
Итого за прием пищи:	300	13,4	8,0	61,2	372,5	0,2	1,1	0,1	0	234,2	36,6	216,9	1,2			
Всего за день:		78,6	91,1	202,5	1947,8	0,8	16,8	0,9	9,8	423,6	178,3	972,2	13,1			

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
ИКРА МОРКОВНАЯ	60	1,2	4,4	6,2	70,7	0	2,9	0,9	2,2	25,7	22,5	36,8	0,8	75	2011	
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	18,9	21,4	19,5	346,8	0,2	10,2	0	3,6	21,7	43,5	205,0	3,1	259	2011	
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,9	3,3	16,7	113,2	0	0,6	0	0	130,9	23,0	101	0,6	382	2011	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		2008	
Итого за прием пищи:	500	26,6	29,5	59,4	612,3	0,3	13,7	0,9	6,7	185,5	96,6	377,6	6,1			
Обед																
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	60	1,0	3	5,0	52,7	0	15,2	0	1,3	25,3	8,6	18,7	0,4	47	2011	
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	200	7,8	9,4	11,1	158,0	0	0,5	0	1,9	19,8	10,6	66,8	0,7	113	2011	
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100	10,1	5,5	3,0	101,9	0,1	1,4	0,6	2,5	39,3	42,5	153,6	1,0	229	2011	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,2	5,3	21,4	145,7	0,2	10,4	0	0,2	35,0	29,2	84,0	1,2	128	2011	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	15,5	61,9	0	0	0	0	8,5	1,8	0	0	349	2011	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		2008	
БАТОН	50	3,8	1,5	25,7	131	0,1	0	0	0	9,5	6,5	32,5	0,5		2008	
Итого за прием пищи:	800	28,5	25,1	98,7	732,8	0,5	27,5	0,6	6,8	144,6	106,8	390,4	5,4			
Полдник																
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,5	45,6	0	4	0	0,6	14,4	7,2	9,9	2	338	2011	
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1	0,2	19,6	83,4	0	1,6	0	0	12,6	7,2	12,6	2,5	389	2011	
Итого за прием пищи:	300	1,4	0,6	29,1	129,0	0	5,6	0	0,6	27,0	14,4	22,5	4,5			
Всего за день:		56,5	55,2	187,2	1474,1	0,8	46,8	1,5	14,1	357,1	217,8	790,5	16,0			

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ	150	5,9	9,4	22,8	201,2	0,1	0,4	0,1	1,2	93,6	46,1	149,1	1,3	173	2011	
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ И СЫРОМ	50	5,8	9,4	15,4	170,6	0	0,1	0	0,1	138,3	9,2	95,5	0,5	3	2011	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	0,2	0	15,0	61,6	0	1,1	0	0	13,2	4,5	5,1	0,5	377	2011	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	5,7	26,1	1,2		2008	
ЙОГУРТ М.Д.Ж 2,5 %	95	2,7	2,4	4,3	53,7	0	0,7	0	0	114	13,3	90,3	0		2008	
Итого за прием пищи:	547	16,6	21,5	70,2	548,3	0,2	2,3	0,1	2,0	364,5	78,8	366,1	3,5			
Обед																
САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)	60	1,37	0,73	8,58	40,2	0	0	0	0	0	0	0	0	к/к	к/к	
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	200	9,1	2,8	22,2	150,9	0,1	10,2	0,2	0,3	29,6	32,8	75,6	1,2	54-11с-2020	2020	
ПЛОВ	200	22,5	23,3	34,7	438,5	0,1	1,3	0,2	3,7	19,5	45,7	231,7	3,0	265	2008	
КИСЕЛЬ ИЗ ЭКСТРАТА	200	0	0	29,3	117,1	0	0	0	0	13,3	2,1	7,4	0	882	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		2008	
Итого за прием пищи:	700	35,57	27,23	111,78	828,3	0,3	11,5	0,4	4,9	69,6	88,2	349,5	5,8			
Полдник																
ПЕЧЕНЬЕ	100	7,5	9,8	74,4	417	0,1	0	0	0	29	20	90	2,1		2008	
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	200	0,1	0,1	25,2	102,0	0	0,8	0	0,1	10,2	2,9	2	0,4	344	2011	
Итого за прием пищи:	300	7,6	9,9	99,6	519,0	0,1	0,8	0	0,1	39,2	22,9	92	2,5			
Всего за день:		59,77	58,63	281,58	1895,6	0,6	14,6	0,5	7,0	473,3	189,9	807,6	11,8			

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,1	5,3	4,6	71,4	0	4,2	0,1	0	24,6	9	22,2	0,4		2008	
ПЕЛЬМЕНИ МЯСНЫЕ	200	25,7	14,5	68,7	505,7	0,2	0,3	0	0,7	51,4	31,9	222,2	3,2	391	2011	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	0,2	0	15,0	61,6	0	1,1	0	0	13,2	4,5	5,1	0,5	377	2011	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	5,7	26,1	1,2		2008	
Итого за прием пищи:	512	29,0	20,1	101,0	699,9	0,3	5,6	0,1	1,4	94,6	51,1	275,6	5,3			
Обед																
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	60	1,3	4,4	7,1	74,0	0	3,8	0	2,0	20,5	16,4	32,3	0,9	75	2011	
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	200	1,5	4,1	8,8	77,4	0	6,8	0,2	1,9	23,7	16,9	36,9	0,8	99	2011	
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	100	12,6	9,2	3,8	153,3	0,1	0,1	0	2,0	79,8	34,9	178,8	0,8	232	2011	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,2	5,3	21,4	145,7	0,2	10,4	0	0,2	35,0	29,2	84,0	1,2	128	2011	
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,7	0,3	20,2	98,1	0	80	0,2	0	19,1	4,9	3,1	0,5	388	2011	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		2008	
БАТОН	50	3,8	1,5	25,7	131	0,1	0	0	0	9,5	6,5	32,5	0,5		2008	
Итого за прием пищи:	800	25,7	25,2	104,0	761,1	0,5	101,1	0,4	7,0	194,8	116,4	402,4	6,3			
Полдник																
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,5	45,6	0	4	0	0,6	14,4	7,2	9,9	2	338	2011	
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1	0,2	19,6	83,4	0	1,6	0	0	12,6	7,2	12,6	2,5	389	2011	
Итого за прием пищи:	300	1,4	0,6	29,1	129,0	0	5,6	0	0,6	27,0	14,4	22,5	4,5			
Всего за день:		56,1	45,9	234,1	1590,0	0,8	112,3	0,5	9,0	316,4	181,9	700,5	16,1			

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,1	5,3	4,6	71,4	0	4,2	0,1	0	24,6	9	22,2	0,4		2008
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	100	17,2	18,5	2,5	245,2	0,1	1,3	0,1	0,6	12,7	20,3	147,5	2,1	246	2011
РИС ОТВАРНОЙ	150	3,6	5,9	38,5	222	0	0	0	0,3	4,6	24,1	73,3	0,5	304	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	0,2	0	15,0	61,6	0	1,1	0	0	13,2	4,5	5,1	0,5	377	2011
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	5,7	26,1	1,2		2008
Итого за прием пищи:	562	24,1	30,0	73,3	661,4	0,2	6,6	0,2	1,6	60,5	63,6	274,2	4,7		
Обед															
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	60	1,7	3,0	3,6	48,6	0,1	2,7	0	2,0	11,7	11,3	32,4	0,4		2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	200	2,4	2,4	15,3	92,1	0,1	5,3	0,2	1,5	18,5	31,8	60,8	1,2	101	2011
КОТЛЕТЫ МЯСНЫЕ	90	9,5	11,4	10,3	185,0	0	0	0	1,6	16,0	15,1	92,8	1,4	268	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150/5	5,6	4,7	35,9	208,5	0,1	0	0	1,2	18,6	8,5	43,4	1,1	203	2011
СОУС ТОМАТНЫЙ 783	50	0,5	2,4	3,4	37,6	0	1,0	0,1	0	7,9	5,4	9,7	0,2	783	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	15,5	61,9	0	0	0	0	8,5	1,8	0	0	349	2011
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		2008
Итого за прием пищи:	795	22,3	24,3	101,0	715,3	0,4	9,0	0,3	7,2	88,4	81,5	273,9	5,9		
Полдник															
ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ С САХАРОМ	200	1,4	0,3	43,0	188,7	0,1	10,4	0	0,6	58,4	40,7	47	0,8	339	2011
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,9	5,1	9,8	110,5	0,1	1,1	0,1	0	215,2	23,6	151,9	0,2	385	2011
Итого за прием пищи:	400	7,3	5,4	52,8	299,2	0,2	11,5	0,1	0,6	273,6	64,3	198,9	1,0		
Всего за день:		53,7	59,7	227,1	1675,9	0,8	27,1	0,6	9,4	422,5	209,4	747,0	11,6		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
КАША "ДРУЖБА"	150	4,2	7,9	23,8	183,4	0,1	0,4	0,1	0,5	79,5	23,0	93,9	0,6	175	2011	
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	50	6,9	5,9	7,6	112,7	0	0,1	0	0,6	54,6	9,1	74,2	0,2	223	2011	
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,9	3,3	16,7	113,2	0	0,6	0	0	130,9	23,0	101	0,6	382	2011	
ЙОГУРТ М.Д.Ж.2,5 %	95	2,7	2,4	4,3	53,7	0	0,7	0	0	114	13,3	90,3	0		2008	
БАТОН	35	2,6	1	18	91,7	0	0	0	0	6,7	4,6	22,8	0,4		2008	
Итого за прием пищи:	530	20,3	20,5	70,4	554,7	0,1	1,8	0,1	1,1	385,7	73,0	382,2	1,8			
Обед																
САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	60	0,5	3,0	1,7	36,7	0	1,5	0	1,3	13,7	8,0	16,6	0,4	21	2011	
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1,5	4,0	10,0	82,5	0	6,6	0,2	1,8	33,4	20,2	38,3	1,1	82	2011	
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	90	8,4	7,5	12,3	151,2	0	10,0	0	0,4	30,6	20,7	92,1	1,5	2620	2008	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,2	5,3	21,4	145,7	0,2	10,4	0	0,2	35,0	29,2	84,0	1,2	128	2011	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,2	0,2	23,2	95,6	0	1,6	0	0,3	19,9	5,9	4	0,8	342	2011	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		2008	
БАТОН	50	3,8	1,5	25,7	131	0,1	0	0	0	9,5	6,5	32,5	0,5		2008	
Итого за прием пищи:	790	20,2	21,9	111,3	724,3	0,4	30,1	0,2	4,9	149,3	98,1	302,3	7,1			
Полдник																
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1	0,2	19,6	83,4	0	1,6	0	0	12,6	7,2	12,6	2,5	389	2011	
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	100	5,7	22,8	38,8	383,5	0,1	0	0,2	0,6	17,3	9,8	53,6	0,9	1	2011	
Итого за прием пищи:	300	6,7	23,0	58,4	466,9	0,1	1,6	0,2	0,6	29,9	17,0	66,2	3,4			
Всего за день:		47,2	65,4	240,1	1745,9	0,6	33,5	0,5	6,6	564,9	188,1	750,7	12,3			

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	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕНЫМИ	60	0,8	3,5	3,9	51,1	0	1,9	0	1,7	16,4	10,2	21,5	0,6	55	2011	
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	200	17,0	21,8	17,4	335,8	0,2	8,7	0,3	3,3	29,8	38,5	184,8	2,2	309	2008	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,1	2,4	17,2	103,5	0	0,5	0	0	109,9	16,8	82,4	0,3	379	2011	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		2008	
Итого за прием пищи:	500	23,5	28,1	55,5	572,0	0,3	11,1	0,3	5,9	163,3	73,1	323,5	4,7			
Обед																
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МОРКОВЬЮ И ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	60	1,1	3,7	6,4	63,3	0	4,0	0,4	1,7	11,9	13,6	29,5	0,5	40	2011	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	200	3,1	4,1	17,6	118,9	0	3,7	0,2	1,0	22,6	16,4	47,8	0,8	108	2011	
КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ	200	16,9	37,1	13,7	458,7	0,3	29,0	0,1	2,3	78,0	46,9	184,8	3,1	139-256	2011	
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1	0,2	19,6	83,4	0	1,6	0	0	12,6	7,2	12,6	2,5	389	2011	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		2008	
ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	2	14,9	83,4	0	0	0	0	5,8	4	18	0,4		2008	
Итого за прием пищи:	720	26,2	47,5	89,2	889,3	0,4	38,3	0,7	5,9	138,1	95,7	327,5	8,9			
Полдник																
ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ (ОТВАРНЫЕ)	110	8,2	8,0	17,7	176,7	0	0,1	0	0,2	60,7	8,6	82,4	0,4	217	2011	
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,9	3,3	16,7	113,2	0	0,6	0	0	130,9	23,0	101	0,6	382	2011	
Итого за прием пищи:	310	12,1	11,3	34,4	289,9	0	0,7	0	0,2	191,6	31,6	183,4	1,0			
Всего за день:		61,8	86,9	179,1	1751,2	0,7	50,1	1,0	12,0	493,0	200,4	834,4	14,6			

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				по рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	155	4,7	4,4	14,2	116,1	0	0,6	0	0,1	117,3	14,9	93,1	0,3	120	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0	11,0	44,2	0	0	0	0	16,6	5,1	3,7	0,4	376	2011
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	50	5,8	9,4	15,4	170,6	0	0,1	0	0,1	138,3	9,2	95,5	0,5	3	2011
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,5	45,6	0	4	0	0,6	14,4	7,2	9,9	2	338	2011
ЙОГУРТ М.Д.Ж.2,5	95	2,7	2,4	4,3	53,7	0	0,7	0	0	114	13,3	90,3	0		2008
Итого за прием пищи:	600	13,7	16,6	54,4	430,2	0	5,4	0	0,8	400,6	49,7	292,5	3,2		
Обед															
ИКРА МОРКОВНАЯ	60	1,2	4,4	6,2	70,7	0	2,9	0,9	2,2	25,7	22,5	36,8	0,8	75	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200	6,2	5,8	14,3	135,4	0,1	7,2	0,2	1,1	22,3	26,9	88,9	1,4	104	2011
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	100	12,7	8,9	3,8	151,3	0,1	0,2	0	2,4	71,0	21,2	162,3	0,6	232	2011
РИС ОТВАРНОЙ	150	3,6	5,9	38,5	222	0	0	0	0,3	4,6	24,1	73,3	0,5	304	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	15,5	61,9	0	0	0	0	8,5	1,8	0	0	349	2011
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		2008
Итого за прием пищи:	750	26,3	25,4	95,3	722,9	0,3	10,3	1,1	6,9	139,3	104,1	396,1	4,9		
Полдник															
ОЛАДЬИ ИЗ ТВОРОГА	100	11,0	7,7	34,4	248,4	0	0,5	0	1,1	91,2	15,2	119,4	0,7	225	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,3	0	11,5	47,1	0	0,1	0	0	21,9	9,9	12,6	1,3	376	2011
Итого за прием пищи:	300	11,3	7,7	45,9	295,5	0	0,6	0	1,1	113,1	25,1	132,0	2,0		
Всего за день:		51,3	49,7	195,6	1448,6	0,3	16,3	1,1	8,8	653,0	178,9	820,6	10,1		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	60	2,16	6,12	4,68	82,2	0,04	4,8	0,27	2,76	12	12	27,6	0,54	30	2008
МЯСО ТУШЕНОЕ С ОВОЩАМИ В СОУСЕ	100	17,9	19,7	2,8	259,4	0,1	1,0	0,1	2,6	13,1	22,2	153,5	2,2	256	2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ ПЕРЛОВАЯ	150	4,5	4,5	32,1	187,5	0,1	0	0	1,9	17,4	17,8	144,7	0,9	171	2011
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	2,9	2,4	15,7	96,6	0	0,5	0	0	114,5	15,4	75,7	0,5	378	2011
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	5,7	26,1	1,2		2008
Итого за прием пищи:	540	29,46	33,02	67,98	686,9	0,34	6,3	0,37	7,96	162,4	73,1	427,6	5,34		
Обед															
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ	60	2,8	5,7	4,2	79,8	0	2,0	0	1,4	95,7	12,8	63,9	0,7	50	2011
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ	200	1,5	4,1	8,3	75,9	0	6,4	0,2	1,9	25,7	15,6	33,7	0,7	98	2011
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	90	25,4	28,0	14,5	409,8	0,1	1,0	0,1	0,4	49,3	33,2	243,3	2,6	294	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,2	5,3	21,4	145,7	0,2	10,4	0	0,2	35,0	29,2	84,0	1,2	128	2011
СОУС ТОМАТНЫЙ 783	50	0,5	2,4	3,4	37,6	0	1,0	0,1	0	7,9	5,4	9,7	0,2	783	2008
КИСЕЛЬ ИЗ ЭКСТРАТА	200	0	0	29,3	117,1	0	0	0	0	13,3	2,1	7,4	0	882	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		2008
Итого за прием пищи:	790	36,0	45,9	98,1	947,5	0,4	20,8	0,4	4,8	234,1	105,9	476,8	7,0		
Полдник															
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,5	45,6	0	4	0	0,6	14,4	7,2	9,9	2	338	2011
КЕФИР	200	6	5,2	8,3	109,7	0,1	1,4	0,1	0,1	248,4	29	196,7	0,2	386	2011
Итого за прием пищи:	300	6,4	5,6	17,8	155,3	0,1	5,4	0,1	0,7	262,8	36,2	206,6	2,2		
Всего за день:		71,86	84,52	183,88	1789,7	0,84	32,5	0,87	13,46	659,3	215,2	1111,0	14,54		

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	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
САЛАТ ДАЛЬНЕВОСТОЧНЫЙ ИЗ МОРСКОЙ КАПУСТЫ (КОНСЕРВЫ)	60	0,6	0,1	0,3	5	0,02	4	0,03	0,1	30	87	30	8,1	62	2008
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	23,8	23,1	20,7	386,6	0,2	10,9	0	0,9	24,7	50,4	250,4	4,0	259	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,1	2,4	17,2	103,5	0	0,5	0	0	109,9	16,8	82,4	0,3	379	2011
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		2008
Итого за прием пищи:	500	30,1	26,0	55,2	576,7	0,32	15,4	0,03	1,9	171,8	161,8	397,6	14,0		
Обед															
САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	60	0,5	3,0	1,7	36,7	0	1,5	0	1,3	13,7	8,0	16,6	0,4	21	2011
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	200	1,5	4,1	8,8	77,4	0	6,8	0,2	1,9	23,7	16,9	36,9	0,8	99	2011
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ ПО-РУССКИ	200	12,1	6,1	19,6	184,0	0,2	7,8	0	0,5	36,5	54,2	197,6	1,7	502	2008
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1	0,2	19,6	83,4	0	1,6	0	0	12,6	7,2	12,6	2,5	389	2011
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		2008
БАТОН	50	3,8	1,5	25,7	131	0,1	0	0	0	9,5	6,5	32,5	0,5		2008
Итого за прием пищи:	750	21,5	15,3	92,4	594,1	0,4	17,7	0,2	4,6	103,2	100,4	331,0	7,5		
Полдник															
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,9	3,3	16,7	113,2	0	0,6	0	0	130,9	23,0	101	0,6	382	2011
ОЛАДЬИ С ЯБЛОКОМ	100	4,4	8,6	28,4	209,1	0,1	0,4	0	2,2	13,0	7,6	39,2	0,6	403	2011
Итого за прием пищи:	300	8,3	11,9	45,1	322,3	0,1	1,0	0	2,2	143,9	30,6	140,2	1,2		
Всего за день:		59,9	53,2	192,7	1493,1	0,82	34,1	0,23	8,7	418,9	292,8	868,8	22,7		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Итого за весь период	702,8	789,9	2 523,3	20 136,8	8,2	518,7	9,3	125,9	5 865,1	2 463,6	#####	172,2
Среднее значение за период	58,57	65,82	210,27	1678,1	0,68	43,2	0,78	10,49	488,8	205,3	839,0	14,35
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13,96	35,30	50,74									

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед	Полдник
7-11 лет	532	777	309