

Утверждаю ООО "Комбинат социального питания"

Руководитель ремонтного подразделения
Теплова Н.А.

Примерное меню для учащихся общеобразовательных школ возрастной группы 7-11 лет.

Меню разработано с учетом требований санитарно-эпидемиологических правил и норм СанПиН 2.3/2.4.4.282-26 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения»

КЛП 760201001
ОГРН 1117602012318

Премия пиши, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины										Минеральные вещества						Не растворимые	Скорость реакции
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	D, мкг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Na, мг					
Завтрак																							
Блинные с фруктов начинкой	210	6,30	10,10	54,60	330,28	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ТХ	2015		
Чай с малин соевым сахаром	200	0,10	0,00	10,00	40,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ТХ			
Хлеб пшеничный	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,03	0,00	0,00	0,00	0,01	4,40	6,60	17,00	0,40	26,20	0,72	0,00	0,00	0,00				
Яблоко	100	0,52	0,52	12,75	61,17	0,04	13,01	0,01	0,00	0,03	20,83	16,41	14,31	2,86	36,176	2,60	0,01	0,00	0,00				
Итого за прием пищи:	530	8,42	11,20	87,53	443,85	0,07	13,04	0,01	0,00	0,04	36,33	18,41	34,14	3,54	387,96	3,32	0,01	0,00	0,00				
Обед																							
Суп картофельный с мясом	200	3,02	4,61	15,38	119,12	0,11	7,79	0,20	0,18	0,31	28,43	24,91	68,52	1,39	552,96	82,74	0,00	0,05	97	2015			
Биточки мясные	90	11,50	18,99	11,50	287,55	0,00	0,24	0,00	0,00	0,09	14,67	18,90	116,03	1,89	96,80	26,10	0,00	0,00	ТХ				
Макаронные изделия отварные	150	6,28	4,09	40,03	226,35	0,08	0,00	12,50	0,08	0,03	28,12	11,21	46,58	1,07	71,59	60,85	0,01	0,01	309	2015			
Суп картофельный с мясом	30	0,26	0,62	2,00	14,71	0,00	0,72	0,06	0,00	0,00	4,16	2,15	4,02	0,09	18,31	12,27	0,00	0,00	587	2004			
Чай с лимонном	200	0,25	0,01	15,16	62,54	0,00	0,54	0,00	0,00	0,01	14,79	6,34	8,41	0,79	34,01	0,00	0,00	0,00	377	2015			
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,04	0,00	0,00	0,00	0,02	4,86	5,13	23,49	1,08	40,80	1,58	0,00	0,00	66121	ТХ			
Итого за прием пищи:	705	23,23	29,68	94,69	752,47	0,23	9,59	12,86	0,26	0,46	95,03	98,64	268,15	6,31	774,47	162,64	0,01	0,06					
Полдник																							
Пирожок с конфитуром	60	3,50	1,40	34,60	164,00	0,05	3,50	0,00	0,00	0,04	0,70	14,30	38,50	11,30	0,00	24,00	0,00	0,00	406	2015			
Сыр фруктовый с маком	200	0,00	0,00	20,20	88,00	0,01	4,00	0,00	0,00	0,20	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00	389	2015			
Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,01	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00					
Итого за прием пищи:	360	3,90	1,80	64,60	299,00	0,09	14,09	0,01	0,00	0,26	30,70	30,30	60,50	16,30	278,00	26,80	0,01	0,00					
Всего за день:		35,61	42,66	246,92	1 545,32	0,39	38,72	16,48	0,26	0,70	162,06	117,35	380,79	26,16	1 440,43	191,96	0,03	0,06					

2 день

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Запрещенные вещества	Витамины										Минеральные вещества					№ расчёт-ных туш	Скорость расщепл																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		Вит. С, мг	Вит. А, мкг	Вит. В1, мкг	Вит. В2, мкг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	L, мг	F, мг	Se, мг																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
Завтрак																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
Начетсы урине	100	13,90	13,50	10,70	219,50	0,07	0,00	55,40	0,00	0,00	21,80	55,90	0,04	1,10	0,00	0,00	0,00	0,00																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																

3 день

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества						№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг	F, мг	Na, мг					
Завтрак																							
Сырники творожные с фруктовой подливой	150/50	22,77	7,79	51,00	384,62	0,08	0,51	28,33	0,26	0,29	195,28	33,01	245,49	1,38	268,41	6,40	0,01	0,00	382		2004		
Чай с низким содержанием сахара	200	0,10	0,00	10,00	40,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28	0,00	0,00	0,00	0,00	376		2015		
Корж молочный	60	3,90	7,05	7,05	240,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00					
Хлеб пшеничный	40	3,90	1,16	20,56	104,80	0,06	0,00	0,00	0,00	0,02	8,80	13,20	34,00	0,80	52,40	1,44	0,00	0,00					
Итого за прием пищи:	500	29,77	16,00	88,61	769,42	0,14	0,54	28,33	0,26	0,31	216,18	47,61	282,29	2,46	320,81	7,84	0,01	0,00					
Обед																							
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/10	1,73	4,90	7,20	83,75	0,05	0,78	6,18	0,00	0,28	44,83	17,21	38,19	1,03	252,90	59,94	0,00	0,05	88		2015		
Плов со свиной	240	14,05	18,93	49,81	441,47	0,11	1,80	0,55	0,00	0,11	35,63	52,71	197,29	2,35	179,94	63,01	0,00	0,00	265		2015		
Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28	0,00	0,00	0,00	0,00	376		2015		
Печенье	20	1,10	6,90	11,90	111,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			ТУ		
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,04	0,00	0,00	0,00	0,02	4,86	5,13	23,49	1,08	40,80	1,68	0,00	0,00	66121				
Итого за прием пищи:	700	18,96	31,09	94,23	748,42	0,20	11,68	6,73	0,00	0,41	96,42	76,45	261,77	4,74	473,64	124,63	0,00	0,05					
Полдник																							
Пирожок с яблоками	60	3,64	3,57	32,38	177,15	0,06	1,01	0,00	0,06	0,06	11,68	6,79	32,49	0,85	114,91	17,52	0,01	0,01	406		2015		
Сок фруктовый в индивидуальном	200	0,00	0,00	20,20	88,00	0,01	4,00	0,00	0,00	0,20	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00	389		2015		
Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,01	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,90	0,01	0,00					
Итого за прием пищи:	360	4,04	3,97	62,38	312,15	0,10	16,01	0,01	0,06	0,27	41,68	22,79	57,49	5,85	392,91	19,52	0,02	0,01					
Всего за день:		52,77	51,06	246,23	1 829,99	0,44	27,23	35,07	0,31	0,99	353,28	146,85	601,55	13,05	1 187,58	151,99	0,03	0,06					

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г		За сутки										За сутки													
					В1, мг	С, мг	А, мкг	В2, мкг	В3, мкг	См, мкг	Мг, мкг	Р, мкг	Са, мкг	К, мкг	Л, мкг	Е, мкг	Со, мкг											
Завтрак																												
Каша Дружба молочная с маслом сливочным	150,3	4,33	3,97	25,75	162,28	0,08	0,34	7,21	0,05	0,08	77,51	24,37	95,32	0,60	139,97	36,77	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	38	2010
Чай с лимоником	200,5	0,25	0,01	15,16	62,54	0,00	0,34	0,00	0,00	0,01	14,79	6,34	8,41	0,79	34,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	377	2015
Рисово	100	0,52	0,52	12,75	61,17	0,04	13,01	0,01	0,00	0,03	20,83	10,41	14,31	2,86	361,76	2,60	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3	2004
Бульбон с супом	150,30	5,73	5,30	15,42	133,20	0,06	0,11	39,00	0,00	0,07	138,60	15,15	106,50	0,75	52,50	1,08	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:	503	10,83	9,80	59,08	419,19	0,16	14,30	46,22	0,05	0,19	251,73	56,27	218,54	5,00	588,24	46,45	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Обед																												
Суп вегетарианский с бобовыми (горохом пшеницы) с маслом	200	4,76	4,46	15,49	121,41	0,16	3,82	0,18	0,00	0,34	32,23	26,42	62,57	1,82	374,59	51,46	0,00	0,06	0,06	0,06	0,06	0,06	0,06	0,06	0,06	0,06	102	2015
Резанье (пюре из овощей с укроп)	240	16,80	7,49	25,06	240,76	0,17	27,78	0,32	0,00	0,17	77,61	52,54	174,30	2,89	969,39	60,55	0,06	0,01	14,31	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	349	2015
Напиток из смеси сухофруктов	200	0,44	0,06	23,85	98,55	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,74	2,55	0,00	0,00	1,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Булочка (сдобная)	18	1,10	3,83	6,53	65,16	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб ржаной	42	2,77	0,50	14,03	73,08	0,06	0,00	0,00	0,00	0,03	6,80	7,18	32,89	1,51	57,12	2,35	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:	700	25,47	16,34	84,96	598,96	0,39	31,60	0,50	0,00	0,54	128,38	88,79	289,76	6,22	1402,50	114,76	0,06	0,07	0,07	0,07	0,07	0,07	0,07	0,07	0,07	0,07	0,07	0,07
Полдник																												
Салат с консервами	60	14,70	20,60	19,60	337,50	0,10	0,00	0,20	2,10	0,30	46,10	9,40	148,30	1,90	135,90	19,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	389	2015
Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	200	0,00	0,00	20,20	88,00	0,01	4,00	0,00	0,00	0,20	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Рисово	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,01	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:	360	15,10	21,00	49,80	472,50	0,14	14,00	0,21	2,10	0,52	75,10	25,40	173,30	6,90	413,90	21,20	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Всего за день:		51,80	47,14	203,64	1450,65	0,71	59,90	46,93	2,15	1,25	455,21	170,46	661,60	18,12	2404,64	176,41	0,10	0,07	0,07	0,07	0,07	0,07	0,07	0,07	0,07	0,07	0,07	0,07

5 день															№ рецеп- туры		Сборник рецептов				
Премии пищи, наименование блока	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества					Туры			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг			Е, мг	Na, мг	
Завтрак																					
Котлета рыбная	90	8,55	6,11	4,14	106,24	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	239	2015		
Рис отварной	150	3,79	7,23	40,11	240,72	0,03	0,00	0,00	0,00	0,02	22,01	74,31	0,53	55,31	60,76	0,00	0,00	302	2015		
Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28	0,00	0,00	0,00	376	2015		
Суп с фасолью основной	30	0,26	0,62	2,00	14,71	0,00	0,72	0,06	0,00	0,00	4,16	2,15	4,02	0,09	18,31	12,27	0,00	0,00	587	2004	
Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	16,42	78,60	0,06	0,00	0,00	0,00	0,02	6,60	9,90	25,50	0,60	39,30	1,08	0,00	0,00			
Итого за прием пищи:	500	14,35	14,83	76,67	600,27	0,08	0,75	0,06	0,00	0,04	43,87	41,06	106,73	1,50	112,92	74,11	0,00	0,00			
Обед																					
Борщ из свежей капусты с картошкой со сметаной	200/10	1,59	4,67	9,94	91,08	0,05	6,27	6,18	0,00	0,27	44,22	18,90	39,90	1,17	266,29	65,12	0,00	0,05	82	2015	
Котлета натуральная из филе курицы паровая/запеченная (Медальон из курицы)	90	18,35	12,57	19,16	266,43	0,10	0,47	0,06	0,26	0,13	25,45	26,12	160,96	2,28	204,99	42,37	0,07	0,01	496	2004	
Макаронные изделия отварные	150	6,28	4,09	40,03	226,35	0,08	0,00	12,60	0,08	0,03	28,12	11,21	46,68	1,07	71,69	60,85	0,01	0,01	309	2015	
Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28	0,00	0,00	0,00	0,00	376	2015	
Хлеб пшеничный	20	1,50	0,56	10,28	62,40	0,03	0,00	0,00	0,00	0,01	4,40	6,60	17,00	0,40	26,20	0,72	0,00	0,00			
Хлеб ржаной	30	1,38	0,36	10,02	52,20	0,04	0,00	0,00	0,00	0,02	4,86	5,13	23,49	1,08	40,80	1,68	0,00	0,00	66121	ТУ	
Итого за прием пищи:	700	23,90	22,27	104,43	748,46	0,30	6,77	18,84	0,34	0,46	118,15	63,36	290,83	6,28	609,87	170,74	0,08	0,07			
Полдник																					
Ватрушка с творогом	75	9,20	5,50	29,20	202,00	0,08	0,04	34,00	0,10	0,10	50,80	21,60	90,20	0,90	0,00	1,90	0,00	0,00	410	2015	
Сыр феттатский в индивидуальной упаковке	200	0,00	0,00	20,20	88,00	0,01	4,00	0,00	0,00	0,20	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00	389	2015	
Рисовое	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,01	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,01			
Итого за прием пищи:	375	9,60	5,90	59,20	337,00	0,12	14,04	34,01	0,10	0,32	80,80	37,60	115,20	5,90	278,00	3,90	0,01	0,01			
Всего за день:		54,45	43,00	240,30	1 886,13	0,50	21,56	52,91	0,44	0,82	242,82	148,02	512,76	13,68	1 000,79	248,75	0,09	0,07			

6 ЛЕНЫ

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Запретные вещества	Витамины										Минеральные вещества										№ расчет- туры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мкг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг											
Завтрак																													
Блины с фруктовой начинкой	210	5,30	10,10	54,60	330,28	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ты	2015
Чай с низким содержанием сахара	200	0,10	0,00	10,00	40,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	375	
Рисово	100	0,52	0,52	12,75	61,17	0,04	13,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	20,83	10,41	14,31	2,86	361,75	2,60	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Хлеб пшеничный	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,03	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	4,40	5,60	17,00	0,40	25,20	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Итого за прием пищи:	530	8,42	11,20	87,83	483,85	0,07	13,04	0,01	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	36,33	18,41	34,14	3,54	387,96	3,32	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Обед																													
Суп картофельный с мясом	200	3,02	4,61	15,98	119,12	0,11	7,79	0,20	0,18	0,31	28,43	24,31	68,52	1,38	552,96	62,74	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	97	2015
Напиток из фруктов	100	13,90	13,50	10,70	219,50	0,07	0,00	55,40	0,00	0,00	21,80	55,90	0,04	1,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	302	2015
Каши гречневая рассыпчатая	150	8,42	5,96	37,96	238,85	0,25	0,00	0,00	0,00	0,00	14,50	132,89	199,49	4,48	0,00	56,58	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	376	2015
Суп красный основной	30	0,25	0,52	2,00	14,71	0,00	0,72	0,06	0,00	0,00	4,15	2,15	4,02	0,09	18,31	12,27	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	376	2015
Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	376	2015
Хлеб пшеничный	20	1,32	0,24	6,48	34,40	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	3,24	3,42	15,66	0,72	27,20	1,12	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	66121	ты
Итого за прием пищи:	700	27,02	24,93	88,22	686,98	0,46	8,54	55,66	0,18	0,41	83,23	220,67	290,53	8,07	598,47	132,71	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Полдник																													
Салат с копченом	50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Сок фруктовый и из ягод	200	0,00	0,00	20,20	88,00	0,01	4,00	0,00	0,00	0,00	0,20	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	388	2015
Рисово	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,60	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Итого за прием пищи:	350	0,40	0,40	30,00	135,00	0,04	14,00	0,01	0,00	0,00	0,22	30,00	16,00	26,00	5,00	278,00	2,60	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Всего за день:		35,84	36,53	205,85	1305,83	0,57	36,58	55,68	0,18	0,67	149,56	255,08	349,67	16,61	1264,43	138,03	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	

7 день

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г		Завтрак										Обед								
					В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	Ф, мг	Na, мг						
Рис, отваренный в томате с овощами	90	11,97	7,29	3,69	128,70	0,11	2,70	0,29	0,00	0,00	19,80	25,20	126,90	0,63	0,00	0,00	0,00	0,00	231				2008
Рис отварной	150	3,79	7,23	40,11	240,72	0,03	0,00	0,00	0,00	0,02	22,01	27,61	74,31	0,53	55,31	60,75	0,00	0,00	302				2015
Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28	0,00	0,00	0,00	0,00	376				2015
Суп: красный основной	30	0,26	0,62	2,00	14,71	0,00	0,72	0,06	0,00	0,00	4,16	2,16	4,02	0,09	18,31	12,27	0,00	0,00	587				2004
Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,05	0,00	0,00	0,00	0,02	6,60	9,90	25,50	0,60	39,30	1,08	0,00	0,00					
Итого за прием пищи:	500	18,37	16,01	76,22	522,73	0,19	3,45	0,35	0,00	0,04	63,67	66,26	233,53	2,13	112,92	74,11	0,00	0,00					
Обед																							
Рассольник Ленинградский со сметаной	200/10	1,90	4,00	9,60	85,60	0,08	5,36	0,00	0,00	0,05	23,36	19,36	46,36	0,72	0,00	51,60	0,00	0,00	96				2015
Борщ: Сочный	90	11,18	14,74	11,66	234,58	0,00	0,49	6,37	0,00	0,00	14,74	21,06	121,01	1,62	44,56	20,09	0,00	0,00	403572				ТТК
Картофельное пюре	150	3,27	4,23	22,09	146,02	0,12	10,42	12,02	0,08	0,12	40,98	29,56	86,36	1,23	766,84	58,58	0,00	0,00	520				2004
Налисок из шпината и картофеля	200	0,40	0,14	22,96	99,40	0,01	30,80	0,06	0,00	0,03	17,19	5,52	9,20	0,38	62,65	0,00	0,00	0,00	348				2015
Булочки (сдобы)	18	1,53	5,33	9,08	90,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	774				
Хлеб ржаной	32	2,11	0,38	10,69	55,68	0,05	0,00	0,00	0,00	0,03	5,18	6,47	25,06	1,16	43,52	1,79	0,00	0,00	66121				ТУ
Итого за прием пищи:	700	20,09	28,82	86,08	710,78	0,26	47,07	19,06	0,08	0,23	107,46	80,37	286,99	5,10	917,56	132,06	0,00	0,00					
Полдник																							
Пирожок с яблоком	60	6,49	7,59	22,61	164,66	0,07	0,00	8,07	0,60	0,14	22,24	7,86	75,55	0,95	76,88	33,61	0,02	0,02	406				2015
Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	200	0,00	0,00	20,20	88,00	0,01	4,00	0,00	0,00	0,20	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00	389				2015
Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,01	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00					
Итого за прием пищи:	360	6,89	7,99	52,61	319,66	0,11	14,00	8,08	0,60	0,36	52,24	23,86	100,55	5,95	384,88	35,61	0,03	0,02					
Всего за день:		46,35	62,82	214,91	1 553,17	0,56	64,52	27,48	0,68	0,63	217,36	177,08	621,07	13,18	1 385,36	241,79	0,03	0,02					

8 день

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Значения энергетической ценности, ккал	Витамины												Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мкг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Со, мг						
Завтрак																								
Суп-фруктово-овощный с фруктовой подливкой	160/60	22,77	7,79	51,00	364,62	0,08	0,51	28,33	0,25	0,29	195,28	33,01	245,49	1,38	268,41	6,40	0,01	0,00	362	2004				
Чай с низким содержанием сахара	200	0,10	0,00	10,00	40,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28	0,00	0,00	0,00	0,00	376	2015				
Корж мюслиный	60	3,90	7,05	7,05	240,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00						
Хлеб пшеничный	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,06	0,00	0,00	0,00	0,02	8,80	13,20	34,00	0,80	62,40	1,44	0,00	0,00						
Итого за прием пищи:	500	23,77	16,00	88,61	769,42	0,14	0,54	28,33	0,26	0,31	215,18	47,61	282,29	2,46	320,81	7,84	0,01	0,00						
Обед																								
Шашлык из свинины с картошкой со сметаной	200/10	1,73	4,90	7,60	63,75	0,05	0,75	6,18	0,00	0,28	44,83	17,21	38,19	1,03	202,90	69,94	0,00	0,05	88	2015				
Гречка из свинины	46/45	9,26	25,07	4,06	307,30	0,02	0,94	0,01	0,00	0,00	13,15	4,14	12,50	0,27	48,06	72,66	0,00	0,00	260	2015				
Макаронные изделия отварные	150	6,28	4,09	40,03	226,35	0,08	0,00	12,60	0,08	0,03	26,12	11,21	46,68	1,07	71,69	60,85	0,01	0,01	309	2015				
Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28	0,00	0,00	0,00	0,00	376	2015				
Хлеб пшеничный	20	1,50	0,58	10,28	62,40	0,03	0,00	0,00	0,00	0,01	4,40	6,60	17,00	0,40	26,20	0,72	0,00	0,00						
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	62,20	0,04	0,00	0,00	0,00	0,02	4,86	5,13	23,49	1,08	40,80	1,68	0,00	0,00	66121	TY				
Итого за прием пищи:	700	20,85	35,00	86,89	762,00	0,22	10,72	18,79	0,08	0,34	106,46	45,69	140,66	4,13	429,54	195,85	0,01	0,06						
Полдник																								
Пирожок с яблоками	60	3,64	3,57	32,39	177,16	0,06	1,01	0,00	0,06	0,06	11,68	6,79	32,49	0,86	114,91	17,52	0,01	0,01	406	2015				
Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	200	0,00	0,00	20,20	88,00	0,01	4,00	0,00	0,00	0,20	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00	389	2015				
Рисово	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,01	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00						
Итого за прием пищи:	360	4,04	3,97	62,39	312,16	0,10	16,01	0,01	0,06	0,27	41,68	22,79	57,49	5,86	392,91	19,52	0,02	0,01						
Всего за день:		64,66	64,97	237,89	1 863,67	0,46	28,77	47,13	0,39	0,92	363,32	116,09	480,44	12,44	1 153,26	223,21	0,04	0,07						

9 день

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества						№ рецептур	Способ приготовления
		Белки, г	Жиры, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Сл, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	l, мг	F, мг	Са, мг					
Завтрак																						
Каша рисовая молочная с маслом сливочным	150,3	3,80	3,89	23,58	151,49	0,04	0,41	7,21	0,05	0,09	87,20	19,86	89,34	0,30	139,48	31,45	0,01	0,01	182	2015		
Чай с лимоном	200,5	0,25	0,01	15,16	62,54	0,00	0,84	0,00	0,00	0,01	14,79	6,34	8,41	0,79	34,01	0,00	0,00	0,00	377	2015		
Рисовое	100	0,52	0,52	12,75	61,17	0,04	13,01	0,01	0,00	0,03	20,83	10,41	14,31	2,86	361,76	2,60	0,01	0,00				
Булочка с сыром	150,0	5,73	5,30	15,42	133,20	0,06	0,11	39,00	0,00	0,07	138,60	15,15	100,50	0,75	52,50	1,08	0,01	0,00	3	2004		
Итого за прием пищи:	503	10,30	9,72	66,91	408,40	0,14	14,37	46,22	0,05	0,20	261,42	51,76	212,95	4,70	687,75	35,13	0,03	0,00				
Обед																						
Суп картофельный с бобовыми (горохом луговым)	200	4,79	3,01	15,54	111,89	0,16	3,82	9,78	0,06	0,34	33,05	26,42	63,46	1,83	375,29	51,46	0,00	0,06	102	2015		
Жаркое по-домашнему с мясом (гов.)	240	9,82	9,26	39,71	281,84	0,24	19,31	0,21	0,00	0,18	46,90	59,62	182,17	3,02	1 440,78	124,54	0,00	0,00	776			
Орзул соевый консервированный	30	0,34	0,00	0,68	3,40	0,00	2,02	0,00	0,00	0,00	5,10	4,42	9,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	70	2015		
Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28	0,00	0,00	0,00	0,00	376	2015		
Пышка сахарная	30	2,81	2,86	19,08	113,48	0,03	0,00	0,00	0,05	0,02	6,15	3,94	23,60	0,28	35,13	12,49	0,01	0,01	424	2015		
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	62,20	0,04	0,00	0,00	0,00	0,02	4,86	5,13	23,49	1,08	40,80	1,88	0,00	0,00	66121	ТУ		
Итого за прием пищи:	730	19,84	15,49	100,03	622,81	0,47	25,18	9,99	0,11	0,56	107,16	100,83	384,72	6,49	1 892,00	190,17	0,01	0,07				
Полдник																						
Пирожок с конфитуром	60	3,50	1,40	34,60	164,00	0,05	0,09	3,60	0,00	0,04	0,70	14,30	35,50	11,30	0,00	24,00	0,00	0,00	405	2015		
Сок фруктовый в наливнике	200	0,00	0,00	20,20	88,00	0,01	4,00	0,00	0,00	0,20	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00	389	2015		
Рисовое	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,01	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00				
Итого за прием пищи:	360	3,90	1,80	64,60	299,00	0,09	14,09	3,61	0,00	0,26	30,70	30,30	60,50	16,30	278,00	26,00	0,01	0,00				
Всего за день:		34,04	27,01	231,54	1 330,21	0,70	53,64	59,82	0,16	1,02	399,28	182,99	577,78	27,49	2 757,75	251,30	0,06	0,07				

10 день

Прим пики, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептов
		Белок, г	Жиры, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	K, мг	L, мг	F, мг	Со, мг					
Завтрак																						
Творог "Венский" с в/р.оск. сорсом	70/60	9,90	16,70	9,70	227,70	0,28	1,70	0,10	0,00	0,10	19,30	20,10	119,70	1,70	66,10	38,00	0,00	0,00				
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,42	5,96	37,86	238,86	0,25	0,00	0,00	0,00	0,08	14,50	132,89	199,49	4,49	0,00	56,58	0,00	0,00	302		2015	
Чай с сахаром	200	0,10	0,00	16,00	60,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28	0,00	0,00	0,00	0,00	376		2015	
Печенье	20	1,10	6,90	11,90	111,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
Хлеб пшеничный	20	1,50	0,66	10,28	62,40	0,03	0,00	0,00	0,00	0,01	4,40	6,60	17,00	0,40	26,20	0,72	0,00	0,00				
Итого за прием пищи:	510	20,92	30,14	84,74	689,96	0,56	1,73	0,10	0,00	0,19	49,30	160,99	338,99	6,87	91,30	96,30	0,00	0,00				
Обед																						
Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/10	1,59	4,67	9,94	91,08	0,05	6,27	6,18	0,00	0,27	44,22	18,90	39,90	1,17	266,29	65,12	0,00	0,05	82		2015	
Пюре со сметаной	240	14,05	18,93	49,81	441,47	0,11	1,90	0,55	0,00	0,11	36,63	62,71	197,29	2,35	179,94	63,01	0,00	0,00	285		2015	
Напиток из смеси сухофруктов	200	0,44	0,06	23,66	98,66	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,74	2,66	0,00	0,00	1,30	0,00	0,00	0,00	349		2015	
Хлеб пшеничный	20	1,50	0,66	10,28	62,40	0,03	0,00	0,00	0,00	0,01	4,40	6,60	17,00	0,40	26,20	0,72	0,00	0,00				
Хлеб ржаной	30	1,98	0,96	10,02	62,30	0,04	0,00	0,00	0,00	0,02	4,86	6,13	23,49	1,08	40,80	1,68	0,00	0,00	66121		ТУ	
Итого за прием пищи:	700	19,66	24,60	103,90	735,70	0,23	8,17	6,73	0,00	0,41	100,86	85,89	277,68	5,00	514,53	130,53	0,00	0,05				
Полдник																						
Варенье с творогом	75	9,20	5,50	29,20	202,00	0,08	0,04	34,00	0,10	0,10	50,80	21,60	90,20	0,90	0,00	1,90	0,00	0,00	410		2015	
Сок фруктовый в индивидуальном	200	0,00	0,00	20,20	88,00	0,01	4,00	0,00	0,00	0,20	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00	389		2015	
Рисовое	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,01	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00				
Итого за прием пищи:	375	9,60	6,90	69,20	337,00	0,12	14,04	34,01	0,10	0,32	80,80	37,60	116,20	5,90	278,00	3,90	0,01	0,00				
Всего за день:		50,18	60,64	247,84	1762,66	0,91	23,94	40,84	0,10	0,92	230,96	264,48	731,87	17,77	883,83	229,73	0,01	0,06				

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины								Минеральные вещества							
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мкг	C, мкг	A, мкг	D, мкг	B2, мкг	Ca, мкг	Mg, мкг	P, мкг	Fe, мкг	K, мкг	I, мкг	F, мкг	Na, мкг			
Итого за весь период	468,31	468,56	2 288,77	15 821,75	6,09	413,84	492,90	5,40	6,73	2 816,91	1 895,72	5 510,29	174,40	14 764,56	2 121,36	0,44	0,55			
Среднее значение за период	46,83	46,66	228,88	1 582,18	0,61	41,38	49,29	0,54	0,67	281,68	189,57	551,03	17,44	1 476,46	212,20	0,04	0,06			
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	11,84	26,54	61,62																	
СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)																				
Категория питающихся	Завтрак				Обед				Полдник											
7-11 лет	508				706				363											