

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ «Кореизская средняя школа имени Героя Советского Союза П.П.Кулешова»

 /О.В. Баранов /

« 03 » 06 20 24 г.



УТВЕРЖДАЮ:

Индивидуальный предприниматель

/Е.О. Черненко/

« 03 » 06 20 24 г.

ОСНОВНОЕ ПЕРСПЕКТИВНОЕ 10 – ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ

для обеспечения горячим питанием детей

в пришкольных оздоровительных лагерях

с дневным пребыванием в период летних каникул

Возрастная категория: 7-10 лет

Возрастная категория: 7-10 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
1 ДЕНЬ															
Завтрак															
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С ЛУКОМ	100	1,07	5,98	3,41	79,60	0,04	8,17	0,10	2,85	15,82	16,01	29,59	0,87		2011
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	150	10,39	16,09	28,46	230,95	0,06	0,07	0,07	1,07	206,01	14,22	135,33	1,03	204	2011
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	0,97	0,19	19,59	83,42	0,02	1,60	0,00	0,00	12,60	7,20	12,60	2,52	389	2011
БАТОН	50	3,75	1,45	25,70	131,00	0,06	0,00	0,00	0,00	9,50	6,50	32,50	0,50		2008
Итого за прием пищи:	500	16,18	23,71	77,16	524,97	0,17	9,84	0,17	3,92	243,93	43,93	210,02	4,92		
Обед															
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	60	0,44	3,54	1,38	42,63	0,01	2,28	0,01	1,57	11,80	7,18	21,61	0,51	20	2011
ЩИ ЗЕЛЕННЫЕ СО СМЕТАНОЙ Т/О	250/5	7,28	11,88	8,65	171,28	0,04	2,41	0,02	2,66	19,49	9,68	32,99	0,48	89	2011
КОТЛЕТЫ С СОУСОМ	60/40	10,85	11,74	12,56	198,10	0,05	0,08	0,03	0,34	31,66	13,08	96,95	1,20	268	2011
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	2,94	4,09	23,31	141,85	0,13	11,76	0,03	0,26	13,74	30,43	77,49	1,33	125	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,16	0,16	18,32	76,29	0,01	1,60	0,00	0,25	13,00	4,43	3,96	0,79	342	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	6,42	2,70	26,10	164,40	0,10	0,00	0,00	1,18	13,80	19,80	50,40	1,20		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	5,10	1,98	25,50	155,40	0,11	0,00	0,00	1,32	10,80	11,40	52,20	2,40		2008
ФРУКТЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,03	10,00	0,01	0,63	16,00	8,00	11,00	2,20		2008
Итого за прием пищи:	985	33,59	36,39	126,12	996,95	0,47	28,13	0,09	8,20	130,28	104,00	346,61	10,11		
Всего за день:		49,77	60,10	203,28	1 521,92	0,64	37,97	0,25	12,12	374,21	147,93	556,63	15,03		
2 ДЕНЬ															
Завтрак															
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ	200	8,08	7,06	16,42	151,43	0,06	0,73	0,04	0,11	150,10	22,70	129,75	0,60	121	2011
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,96	4,49	0,27	61,30	0,02	0,00	0,10	0,81	19,92	4,35	69,55	0,91	209	2011
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/15/7	0,39	0,01	12,52	52,91	0,00	1,22	0,00	0,00	18,48	9,31	14,03	1,32	376	2011
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	55	3,27	12,04	20,76	203,95	0,04	0,00	0,11	0,33	9,40	5,20	28,85	0,43	1	2011
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	150	4,20	3,75	6,77	84,77	0,06	1,05	0,04	0,11	180,00	21,00	142,50	0,15	401	2011
Итого за прием пищи:	667	20,90	27,35	56,74	554,36	0,19	3,00	0,30	1,35	377,90	62,56	384,68	3,40		
Обед															
САЛАТ ИЗ РЕДИСА С ЯБЛОКАМИ И ОГУРЦАМИ	60	0,50	3,01	2,79	43,78	0,01	4,24	0,02	1,41	18,17	6,91	17,80	0,70		2011
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	19,96	4,44	17,03	188,09	0,08	7,29	0,35	0,32	28,58	26,36	57,45	0,93	87	2011
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	175	15,00	19,02	16,37	303,04	0,13	8,74	0,41	2,93	29,40	38,14	166,87	2,13	289	2011
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,66	0,27	19,05	93,80	0,01	80,00	0,16	0,00	19,08	4,86	3,06	0,54	388	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	6,42	2,70	26,10	164,40	0,10	0,00	0,00	1,18	13,80	19,80	50,40	1,20		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	5,10	1,98	25,50	155,40	0,11	0,00	0,00	1,32	10,80	11,40	52,20	2,40		2008
ФРУКТЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,03	15,00	0,02	0,32	37,00	26,00	30,00	0,50		2008
Итого за прием пищи:	905	48,04	31,72	117,14	995,51	0,47	115,26	0,97	7,48	156,83	133,47	377,79	8,41		
Всего за день:		68,94	59,07	173,88	1 549,87	0,66	118,26	1,27	8,83	534,73	196,02	762,47	11,81		
3 ДЕНЬ															
Завтрак															
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ	220	10,12	12,08	40,58	303,93	0,19	0,52	0,04	1,50	130,41	57,26	209,58	1,66	174	2011
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	65	7,69	14,79	20,63	210,25	0,05	0,14	0,10	0,17	184,20	12,20	126,95	0,61	3	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	5,25	2,43	16,94	103,50	0,04	0,52	0,02	0,00	111,23	19,03	87,89	0,40	379	2011
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	150	4,20	3,75	6,77	84,77	0,06	1,05	0,04	0,11	180,00	21,00	142,50	0,15	401	2011
Итого за прием пищи:	635	27,26	33,05	84,92	702,45	0,34	2,23	0,20	1,78	605,84	109,49	566,92	2,81		
Обед															
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	60	0,56	3,57	1,79	45,84	0,02	4,58	0,06	1,72	14,46	9,00	16,43	0,51	24	2011
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	7,72	9,94	13,24	178,83	0,07	9,00	0,33	2,66	51,51	35,70	123,57	2,35	82	2011
ПЕЧЕНЬ, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	60/60	16,12	9,72	6,36	195,89	0,19	11,25	5,37	1,34	22,11	15,19	230,92	4,89	261	2008
КАША РАССЫПЧАТАЯ	150	8,09	7,93	46,89	290,70	0,16	0,00	0,02	0,11	34,75	39,52	168,48	2,86	171	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	15,49	61,92	0,00	0,00	0,00	0,00	8,51	1,83	0,00	0,00	349	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	6,42	2,70	26,10	164,40	0,10	0,00	0,00	1,18	13,80	19,80	50,40	1,20		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	5,10	1,98	25,50	155,40	0,11	0,00	0,00	1,32	10,80	11,40	52,20	2,40		2008
ФРУКТЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,03	14,52	0,02	0,31	35,82	25,17	29,04	0,48		2008
Итого за прием пищи:	1000	44,41	36,14	145,67	1 139,98	0,67	39,35	5,82	8,64	191,76	157,59	671,04	14,70		
Всего за день:		71,67	69,19	230,59	1 842,43	1,01	41,58	6,01	10,42	797,59	267,09	1 237,96	17,51		

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	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
4 ДЕНЬ															
Завтрак															
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	160/15	32,98	21,32	36,18	456,99	0,07	0,37	0,12	0,56	262,89	35,91	322,71	0,83	223	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,33	0,00	12,31	50,53	0,00	0,07	0,00	0,00	15,89	8,53	12,61	1,25	376	2011
БАТОН	50	3,75	1,45	25,70	131,00	0,06	0,00	0,00	0,00	9,50	6,50	32,50	0,50		2008
ФРУКТЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,03	10,00	0,01	0,63	16,00	8,00	11,00	2,20		2008
Итого за прием пищи:	525	37,46	23,07	84,48	685,52	0,15	10,44	0,13	1,19	304,28	58,94	378,81	4,78		
Обед															
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0,73	0,06	6,76	31,17	0,03	1,15	1,15	0,36	26,49	19,70	28,51	0,52	41	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	250	7,98	7,36	19,14	177,18	0,12	6,78	0,26	2,14	31,66	48,52	142,21	2,48	101	2011
РЫБА, ТУШЕНАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100	11,60	5,49	3,71	116,65	0,09	2,63	0,40	2,59	32,05	33,92	170,65	0,88	229	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,72	8,07	21,38	171,36	0,12	10,34	0,03	0,24	34,96	28,97	83,67	1,18	128	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,16	0,16	18,32	76,29	0,01	1,60	0,00	0,25	19,72	5,92	3,96	0,79	342	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	6,42	2,70	26,10	164,40	0,10	0,00	0,00	1,18	13,80	19,80	50,40	1,20		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	5,10	1,98	25,50	155,40	0,11	0,00	0,00	1,32	10,80	11,40	52,20	2,40		2008
Итого за прием пищи:	880	35,71	25,82	120,90	892,45	0,56	22,51	1,84	8,08	169,48	168,23	531,60	9,45		
Всего за день:		73,17	48,89	205,39	1 577,97	0,72	32,94	1,96	9,27	473,76	227,17	910,42	14,23		
5 ДЕНЬ															
Завтрак															
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	6,45	6,11	17,47	144,48	0,05	0,52	0,04	0,45	108,68	14,26	85,29	0,38	120	2011
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,96	4,49	0,27	61,30	0,02	0,00	0,10	0,81	19,92	4,35	69,55	0,91	209	2011
КАКАО НА МОЛОКЕ	200	6,75	3,55	15,77	113,92	0,03	0,64	0,02	0,00	133,03	29,79	111,56	0,89	382	2011
БАТОН	50	3,75	1,45	25,70	131,00	0,06	0,00	0,00	0,00	9,50	6,50	32,50	0,50		2008
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	30	2,25	2,94	22,32	125,10	0,02	0,00	0,00	0,00	8,70	6,00	27,00	0,63		2008
Итого за прием пищи:	520	24,16	18,54	81,53	575,80	0,18	1,16	0,17	1,25	279,84	60,89	325,90	3,30		
Обед															
САЛАТ ОВОЩНОЙ С ЯБЛОКАМИ	60	0,68	0,12	4,24	22,37	0,02	5,40	0,16	0,20	19,40	9,24	15,78	0,80	56	2011
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	7,51	9,83	17,06	191,92	0,10	7,22	0,29	2,40	34,32	34,35	132,25	1,73	96	2011
ПЛОВ	180	20,75	21,13	32,25	408,40	0,08	2,16	0,22	3,42	18,10	43,66	213,47	2,78	265	2011
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	0,97	0,19	19,59	83,42	0,02	1,60	0,00	0,00	12,60	7,20	12,60	2,52	389	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	6,42	2,70	26,10	164,40	0,10	0,00	0,00	1,18	13,80	19,80	50,40	1,20		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	5,10	1,98	25,50	155,40	0,11	0,00	0,00	1,32	10,80	11,40	52,20	2,40		2008
ФРУКТЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,03	10,00	0,01	0,63	16,00	8,00	11,00	2,20		2008
Итого за прием пищи:	910	41,83	36,25	135,04	1 072,91	0,44	26,38	0,67	9,15	125,02	133,65	487,70	13,62		
Всего за день:		65,99	54,79	216,57	1 648,71	0,62	27,53	0,84	10,40	404,86	194,54	813,60	16,93		
6 ДЕНЬ															
Завтрак															
БЛИНЧИКИ ФАРШИРОВАННЫЕ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	120/30	6,66	8,57	54,20	309,30	0,06	3,02	0,03	2,22	100,80	17,96	100,29	0,61	446	2011
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	0,97	0,19	19,59	83,42	0,02	1,60	0,00	0,00	12,60	7,20	12,60	2,52	389	2011
БАТОН	50	3,75	1,45	25,70	131,00	0,06	0,00	0,00	0,00	9,50	6,50	32,50	0,50		2008
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	150	4,20	3,75	6,77	84,77	0,06	1,05	0,04	0,11	180,00	21,00	142,50	0,15	401	2011
Итого за прием пищи:	550	15,58	13,96	106,26	608,49	0,19	5,67	0,07	2,33	302,90	52,66	287,89	3,78		
Обед															
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С ЛУКОМ	60	0,64	3,59	2,04	47,76	0,02	4,90	0,06	1,71	9,49	9,60	17,74	0,52		2011
ЩИ ЗЕЛЕННЫЕ СО СМЕТАНОЙ Т/О	250/5	7,27	11,87	8,65	176,22	0,04	2,41	0,02	2,66	19,49	9,68	32,99	0,48	89	2011
РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ С ОВОЩАМИ	120	18,86	6,48	1,49	144,70	0,11	0,40	0,02	2,47	38,38	38,99	264,95	0,82	244	2011
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	3,03	7,60	23,37	173,91	0,13	11,76	0,03	0,26	13,74	30,43	77,49	1,33	125	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	15,49	61,92	0,00	0,00	0,00	0,00	8,51	1,83	0,00	0,00	349	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	6,42	2,70	26,10	164,40	0,10	0,00	0,00	1,18	13,80	19,80	50,40	1,20		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	5,10	1,98	25,50	155,40	0,11	0,00	0,00	1,32	10,80	11,40	52,20	2,40		2008
ФРУКТЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,01	0,63	16,00	8,00	11,00	2,20		2008
Итого за прием пищи:	1005	41,72	34,62	112,44	971,31	0,54	29,47	0,13	10,22	130,21	129,73	506,78	8,95		
Всего за день:		57,30	48,58	218,70	1 579,80	0,73	35,13	0,21	12,55	433,11	182,39	794,67	12,73		

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			
7 ДЕНЬ																
Завтрак																
СУП МОЛОЧНЫЙ И С КРУПОЙ	200	8,08	7,06	16,42	151,43	0,06	0,73	0,04	0,11	150,10	22,70	129,75	0,60	121	2011	
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	60	6,54	12,29	20,63	192,15	0,05	0,11	0,09	0,16	140,20	10,45	101,95	0,56	3	2011	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	5,25	2,43	16,94	103,50	0,04	0,52	0,02	0,00	111,23	19,03	87,89	0,40	379	2011	
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	150	4,20	3,75	6,77	84,77	0,06	1,05	0,04	0,11	180,00	21,00	142,50	0,15	401	2011	
Итого за прием пищи:	610	24,07	25,53	60,76	531,85	0,21	2,40	0,19	0,37	581,52	73,18	462,08	1,70			
Обед																
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	60	0,44	3,54	1,38	42,63	0,01	2,28	0,01	1,57	11,80	7,18	21,61	0,51	20	2011	
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	7,72	9,94	13,24	178,83	0,08	9,01	0,33	2,74	52,60	38,08	143,51	2,63	82	2011	
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	175	15,00	19,02	16,37	303,04	0,13	8,74	0,41	2,93	29,40	38,14	166,87	2,13	289	2011	
КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ	200	0,12	0,12	23,43	95,98	0,01	1,20	0,00	0,19	15,44	4,00	8,51	0,59	352	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	6,42	2,70	26,10	164,40	0,10	0,00	0,00	1,18	13,80	19,80	50,40	1,20		2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	5,10	1,98	25,50	155,40	0,11	0,00	0,00	1,32	10,80	11,40	52,20	2,40		2008	
ФРУКТЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,03	10,00	0,01	0,63	16,00	8,00	11,00	2,20		2008	
Итого за прием пищи:	905	35,20	37,60	116,32	987,27	0,46	31,23	0,76	10,56	149,84	126,60	454,09	11,67			
Всего за день:		59,27	63,13	177,08	1 519,12	0,67	33,63	0,94	10,93	731,36	199,78	916,18	13,37			
8 ДЕНЬ																
Завтрак																
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ МАННАЯ	220	8,42	9,80	44,24	290,12	0,06	0,52	0,04	1,00	112,14	17,55	99,54	0,40	182	2011	
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	55	3,27	12,04	20,76	203,95	0,04	0,00	0,11	0,33	9,40	5,20	28,85	0,43	1	2011	
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,96	4,49	0,27	61,30	0,02	0,00	0,10	0,81	19,92	4,35	69,55	0,91	209	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,33	0,00	12,31	50,53	0,00	0,07	0,00	0,00	15,89	8,53	12,61	1,25	376	2011	
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	150	4,20	3,75	6,77	84,77	0,06	1,05	0,04	0,11	180,00	21,00	142,50	0,15	401	2011	
Итого за прием пищи:	665	21,18	30,08	84,35	690,67	0,19	1,64	0,29	2,24	337,35	56,62	353,04	3,14			
Обед																
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЕМ ГОРОШКОМ	60	0,97	2,43	4,63	46,80	0,02	2,59	0,01	1,33	16,95	10,04	21,79	0,71	34	2011	
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	7,51	9,83	17,06	191,92	0,10	7,22	0,29	2,40	34,32	34,35	132,25	1,73	96	2011	
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	120	18,07	13,61	4,61	233,90	0,21	13,30	6,13	1,47	26,88	17,58	262,26	5,62	255	2011	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,72	8,07	21,38	171,36	0,12	10,34	0,03	0,24	34,96	28,97	83,67	1,18	128	2011	
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	0,97	0,19	19,59	83,42	0,02	1,80	0,00	0,00	12,60	7,20	12,60	2,52	389	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	6,42	2,70	26,10	164,40	0,10	0,00	0,00	1,18	13,80	19,80	50,40	1,20		2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	5,10	1,98	25,50	155,40	0,11	0,00	0,00	1,32	10,80	11,40	52,20	2,40		2008	
ФРУКТЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,03	15,00	0,02	0,32	37,00	26,00	30,00	0,50		2008	
Итого за прием пищи:	1000	43,16	39,11	129,17	1 094,20	0,70	50,06	6,48	8,25	187,30	155,34	645,18	15,86			
Всего за день:		64,34	69,19	213,52	1 784,87	0,89	51,70	6,78	10,49	524,65	211,96	998,22	19,00			
9 ДЕНЬ																
Завтрак																
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	160/15	32,98	21,32	36,18	456,99	0,07	0,37	0,12	0,56	262,89	35,91	322,71	0,83	223	2011	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/7	0,39	0,01	12,52	52,91	0,00	1,22	0,00	0,00	18,48	9,31	14,03	1,32	376	2011	
БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	50	2,97	1,13	27,01	129,20	0,03	1,60	0,00	0,00	8,82	5,94	24,84	0,41	2	2011	
МОЛОКО КИпяченое	150	7,52	3,84	7,37	82,92	0,04	0,82	0,03	0,00	161,47	17,73	113,98	0,13	385	2011	
Итого за прием пищи:	582	43,86	26,30	83,08	722,02	0,15	4,01	0,15	0,56	451,66	68,89	475,56	2,68			
Обед																
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С ЛУКОМ	60	0,64	3,59	2,04	47,76	0,02	4,90	0,06	1,71	9,49	9,60	17,74	0,52		2011	
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250	7,39	9,75	12,64	173,00	0,08	9,48	0,26	2,62	38,50	31,71	117,37	1,94	99	2011	
ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ С СОУСОМ	60/40	11,29	8,34	8,46	159,87	0,08	1,31	0,03	2,83	39,12	24,41	156,88	0,68	235	2011	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150	5,47	7,59	35,62	235,73	0,07	0,00	0,02	1,21	20,42	8,81	43,35	1,01	203	2011	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	15,49	61,92	0,00	0,00	0,00	0,00	8,51	1,83	0,00	0,00	349	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	6,42	2,70	26,10	164,40	0,10	0,00	0,00	1,18	13,80	19,80	50,40	1,20		2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	5,10	1,98	25,50	155,40	0,11	0,00	0,00	1,32	10,80	11,40	52,20	2,40		2008	
ФРУКТЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,03	10,00	0,01	0,63	16,00	8,00	11,00	2,20		2008	
Итого за прием пищи:	980	36,71	34,25	136,15	1 045,08	0,49	25,69	0,38	11,50	156,64	115,56	448,94	9,95			
Всего за день:		80,57	60,55	219,23	1 767,10	0,64	29,70	0,53	12,06	608,30	184,44	924,49	12,63			

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		
10 ДЕНЬ															
Завтрак															
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	1,90	8,90	7,70	119,00	0,02	7,00	0,19	0,00	41,00	15,00	37,00	0,70		2008
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	11,43	13,22	2,01	170,37	0,05	0,16	0,24	1,72	70,96	12,05	161,46	1,84	210	2011
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	0,97	0,19	19,59	83,42	0,02	1,60	0,00	0,00	12,60	7,20	12,60	2,52	389	2011
БАТОН	50	3,75	1,45	25,70	131,00	0,06	0,00	0,00	0,00	9,50	6,50	32,50	0,50		2008
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	50	1,40	1,65	38,65	177,00	0,04	0,00	0,01	0,00	14,50	10,00	45,00	1,05		2008
Итого за прием пищи:	500	19,45	25,41	93,65	680,79	0,18	8,76	0,43	1,72	148,56	50,75	288,56	6,61		
Обед															
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	60	0,44	3,54	1,38	42,63	0,01	2,28	0,01	1,57	11,80	7,18	21,61	0,51	20	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	7,77	7,15	20,36	179,99	0,10	6,78	0,26	1,69	31,57	31,96	123,22	2,03	103	2011
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (1 ВАРИАНТ) С СОУСОМ	60/40	8,81	12,78	10,72	195,97	0,04	0,81	0,02	1,58	21,33	12,28	83,66	1,18	278	2011
РИС ОТВАРНОЙ	150	3,81	7,55	38,56	237,09	0,03	0,00	0,02	0,35	4,37	24,10	73,05	0,49	304	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,16	0,16	18,32	76,29	0,01	1,60	0,00	0,25	13,00	4,43	3,96	0,79	342	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	6,42	2,70	26,10	164,40	0,10	0,00	0,00	1,18	13,80	19,80	50,40	1,20		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	5,10	1,98	25,50	155,40	0,11	0,00	0,00	1,32	10,80	11,40	52,20	2,40		2008
ФРУКТЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,03	10,00	0,01	0,63	16,00	8,00	11,00	2,20		2008
Итого за прием пищи:	980	32,91	36,16	151,24	1 098,77	0,43	21,47	0,32	8,57	122,66	119,14	419,10	10,80		
Всего за день:		52,36	61,57	244,89	1 779,56	0,61	30,23	0,75	10,29	271,22	169,90	707,66	17,41		

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	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Итого за весь период	643,4	595,1	2 103,1	16 571,4	7,18	438,67	19,55	107,34	5 153,80	1 981,23	8 622,29	150,64
Среднее значение за период	64,3	59,5	210,3	1 657,1	0,72	43,87	1,96	10,73	515,38	198,12	862,23	15,06

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
7-10 лет	575	955