

Утверждаю

Директор школы  Убутов И.Е.



ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 11 ЛЕТ И СТАРШЕ,ПОСЕЩАЮЩИХ ЛАГЕРЬ ДНЕВНОГО ПРЕБЫВАНИЯ (ЛДП), В СООТВЕТСТВИИ С ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМИ НОРМАМИ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ

МЕНЮ СОСТАВЛЕНО С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ПРОГРАММЫ ВИЖЕН-СОФТ 2023 версия 1.2.8
(Сборник рецептов для обучающихся во всех образовательных учреждениях (под ред. М.П. Могильного и В.А.Тутельяна) 2008-2012г.)

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																				
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ	180	8,0	9,6	33,0	250,8	15,60	0,08	0,00	0,52	0,00	27,60	64,80	24,00	1,32	0,00	0,00	0,00	332	2008	
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	40	1,2	4,3	22,0	132,0	8,00	0,02	0,00	0,03	0,00	8,00	14,00	5,00	0,30	0,00	0,00	0,00	2	2008	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,3	2,4	26,6	142,2	0,52	0,04	0,11	0,02	0,00	111,41	87,89	19,03	0,40	169,61	0,00	0,00	379	2011	
ЙОГУРТ	180	5,0	4,5	8,1	101,7	1,26	0,05	0,31	0,05	0,00	216,00	171,00	25,20	0,00	262,80	0,00	0,04		2008	
Итого за прием пищи:	600	17,6	20,8	89,7	626,7	25,38	0,20	0,42	0,61	0,00	363,01	337,69	73,23	2,02	432,41	0,00	0,04			
Обед																				
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	100	1,0	6,1	3,7	75,3	16,70	0,05	0,04	0,08	0,00	18,49	34,26	16,18	0,95	209,55	0,00	0,01	24	2011	
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,0	4,5	0,3	61,3	0,00	0,02	0,15	0,10	0,89	19,92	69,55	4,35	0,91	56,35	0,01	0,02	209	2011	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	2,8	4,1	7,6	80,0	22,00	0,06	0,00	0,20	0,00	35,00	47,00	21,00	0,80	0,00	0,00	0,00	84	2008	
ФРИКАДЕЛКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ	105	8,7	12,8	10,0	194,9	0,18	0,04	0,06	0,01	0,00	19,97	78,67	11,33	1,26	166,37	0,00	0,02	280	2011	
РИС ОТВАРНОЙ	180	4,4	7,6	39,4	243,6	0,00	0,02	0,00	0,06	0,00	3,60	73,20	22,80	0,72	0,00	0,00	0,00	325	2008	
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ	200	0,3	0,0	32,8	134,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	17,00	12,00	5,00	1,00	0,00	0,00	0,00	401	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,0	0,5	25,4	122,4	0,00	0,11	0,05	0,00	0,00	10,80	52,20	11,40	2,40	81,60	0,00	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	935	26,1	35,6	119,2	911,4	38,88	0,30	0,29	0,46	0,89	124,79	366,89	92,06	8,04	513,87	0,01	0,05			
Полдник																				
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	1,60	0,02	0,02	0,00	0,00	12,60	12,60	7,20	2,52	240,00	0,00	0,00	389	2011	
ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47,0	10,00	0,03	0,02	0,01	0,00	16,00	11,00	8,00	2,20	278,00	0,00	0,01		2008	
ПЕЧЕНЬЕ	50	3,8	4,9	37,2	208,5	0,00	0,04	0,03	0,01	0,00	14,50	45,00	10,00	1,05	55,00	0,00	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	350	5,1	5,5	66,6	338,9	11,60	0,09	0,06	0,01	0,00	43,10	68,60	25,20	5,77	573,00	0,00	0,01			
Всего за день:		48,8	61,9	275,5	1 877,1	75,86	0,58	0,77	1,08	0,89	530,89	773,17	190,49	15,82	1 519,28	0,01	0,10			

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		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																			
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	200	7,2	8,9	31,5	236,3	1,29	0,15	0,00	0,05	0,00	142,01	178,16	46,48	2,58	0,00	0,00	0,00	189	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40	1,8	13,4	12,0	176,0	0,00	0,03	0,00	0,11	0,00	6,40	19,20	3,20	0,32	0,00	0,00	0,00	1	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	16,2	64,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,41	8,65	4,32	1,08	0,00	0,00	0,00	430	2008
ЙОГУРТ	180	5,0	4,5	8,1	101,7	1,26	0,05	0,31	0,05	0,00	216,00	171,00	25,20	0,00	262,80	0,00	0,04		2008
Итого за прием пищи:	620	14,2	27,0	67,8	578,8	2,55	0,24	0,31	0,21	0,00	369,82	377,01	79,20	3,98	262,80	0,00	0,04		
Обед																			
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	100	0,7	10,1	2,3	102,6	9,10	0,03	0,04	0,01	0,00	20,93	38,42	12,74	0,91	128,31	0,00	0,02	19	2008
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	2,0	5,8	12,6	113,3	8,54	0,04	0,05	0,22	0,00	52,20	51,88	25,74	1,26	368,41	0,00	0,03	82	2011
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ	100	13,2	8,5	9,4	166,8	0,37	0,09	0,10	0,07	0,31	55,66	184,97	29,97	1,27	295,30	0,00	0,01	254	2012
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,0	0,5	25,4	122,4	0,00	0,11	0,05	0,00	0,00	10,80	52,20	11,40	2,40	81,60	0,00	0,00		2008
КИСЕЛЬ	200	0,1	0,1	27,9	113,0	2,00	0,01	0,00	0,00	0,00	5,00	8,00	2,00	0,40	0,00	0,00	0,00	411	2008
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	180	3,5	5,7	28,5	180,2	14,40	0,16	0,11	0,03	0,09	27,91	96,13	38,75	1,68	1 023,89	0,00	0,05	310	2011
Итого за прием пищи:	890	23,5	30,7	106,2	798,3	34,40	0,44	0,35	0,34	0,41	172,50	431,60	120,59	7,92	1 897,50	0,00	0,10		
Полдник																			
БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ	70	4,9	10,1	39,1	266,5	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	11,48	40,41	7,54	0,45	64,14	0,01	0,01	425	2011
КЕФИР	180	5,4	0,2	7,2	55,8	1,80	0,07	0,00	0,00	0,00	226,80	176,40	27,00	0,00	0,00	0,00	0,00	435	2008
МАНДАРИН	100	0,8	0,2	7,5	38,0	37,96	0,06	0,03	0,01	0,00	34,97	16,98	10,99	0,10	154,85	0,00	0,15		2008
Итого за прием пищи:	350	11,1	10,4	53,8	360,3	39,76	0,19	0,05	0,01	0,00	273,25	233,79	45,53	0,55	218,98	0,01	0,16		
Всего за день:		48,9	68,1	227,8	1 737,4	76,71	0,87	0,71	0,56	0,41	815,56	1 042,40	245,33	12,45	2 379,28	0,02	0,29		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																			
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	250	29,7	24,7	33,5	483,9	0,54	0,09	0,38	0,14	0,31	271,15	335,24	41,68	1,32	287,02	0,04	0,04	223	2011
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) №327	40	0,8	1,9	5,3	41,8	0,10	0,01	0,02	0,01	0,03	21,74	16,07	2,68	0,04	31,82	0,00	0,00	327	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	16,2	64,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,41	8,65	4,32	1,08	0,00	0,00	0,00	430	2008
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	60	7,7	14,9	12,7	224,6	0,00	0,03	0,00	0,14	0,00	231,43	147,43	12,00	0,51	0,00	0,00	0,00	3	2008
Итого за прием пищи:	550	38,4	41,7	67,6	815,1	0,64	0,13	0,40	0,29	0,34	529,73	507,38	60,68	2,95	318,84	0,04	0,04		
Обед																			
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1,5	5,1	8,9	88,3	17,20	0,02	0,04	0,04	0,00	44,58	24,71	13,25	0,81	172,04	0,00	0,01	45	2011
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	9,0	3,4	16,5	132,9	7,29	0,08	0,09	0,35	0,06	35,20	58,80	26,75	0,98	463,94	0,00	0,03	87	2012
ГУЛЯШ	100	14,9	17,2	3,1	226,2	1,23	0,04	0,09	0,02	0,00	20,53	132,74	19,36	2,04	331,35	0,00	0,04	260	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,7	6,5	24,4	169,2	6,00	0,17	0,00	0,05	0,00	56,40	102,00	34,80	1,32	0,00	0,00	0,00	335	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,46	0,00	1,80	0,00	1,20	0,00	0,00	349	2011
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,0	0,5	25,4	122,4	0,00	0,11	0,05	0,00	0,00	10,80	52,20	11,40	2,40	81,60	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	890	33,1	32,6	97,7	816,4	31,72	0,42	0,26	0,46	0,06	175,97	370,45	107,36	7,55	1 050,14	0,00	0,09		
Полдник																			
ПЕЧЕНЬЕ	50	3,8	4,9	37,2	208,5	0,00	0,04	0,03	0,01	0,00	14,50	45,00	10,00	1,05	55,00	0,00	0,00		2008
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	1,60	0,02	0,02	0,00	0,00	12,60	12,60	7,20	2,52	240,00	0,00	0,00	389	2011
БАНАН	100	1,5	0,5	21,0	96,0	10,00	0,04	0,05	0,03	0,00	8,00	28,00	42,00	0,60	348,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	350	6,2	5,6	77,8	387,9	11,60	0,10	0,09	0,03	0,00	35,10	85,60	59,20	4,17	643,00	0,00	0,00		
Всего за день:		77,7	79,9	243,1	2 019,4	43,96	0,64	0,75	0,78	0,40	740,80	963,44	227,24	14,66	2 011,98	0,04	0,14		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	Se, мг	F, мг				
Завтрак																					
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	200	6,6	9,7	24,4	210,1	1,29	0,13	0,00	0,05	0,00	150,77	188,14	52,84	2,58	0,00	0,00	0,00	189	2008		
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40	1,8	13,4	12,0	176,0	0,00	0,03	0,00	0,11	0,00	6,40	19,20	3,20	0,32	0,00	0,00	0,00	1	2008		
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,3	2,4	26,6	142,2	0,52	0,04	0,11	0,02	0,00	111,41	87,89	19,03	0,40	169,61	0,00	0,00	379	2011		
ЙОГУРТ	180	5,0	4,5	8,1	101,7	1,26	0,05	0,31	0,05	0,00	216,00	171,00	25,20	0,00	262,80	0,00	0,04		2008		
Итого за прием пищи:	620	16,7	30,0	71,1	630,0	3,07	0,25	0,42	0,22	0,00	484,58	466,23	100,27	3,30	432,41	0,00	0,04				
Обед																					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	100	1,1	6,2	3,5	75,8	24,90	0,05	0,05	0,21	0,00	33,08	24,82	18,54	0,95	268,37	0,00	0,02	23	2011		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	3,9	2,8	20,0	121,0	8,00	0,11	0,00	0,20	0,00	23,00	64,00	25,00	1,00	0,00	0,00	0,00	100	2008		
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	100	28,2	7,2	0,8	182,0	18,00	0,08	0,00	0,12	0,00	58,00	216,00	34,00	2,00	0,00	0,00	0,00	307	2008		
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	180	4,6	5,2	11,8	111,6	32,40	0,05	0,00	0,13	0,00	108,00	70,80	34,80	1,44	0,00	0,00	0,00	346	2008		
КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СВЕЖИХ	200	0,1	0,0	26,9	110,2	1,20	0,00	0,00	0,00	0,00	13,65	8,22	4,46	0,11	26,31	0,00	0,00	350	2011		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,0	0,5	25,4	122,4	0,00	0,11	0,05	0,00	0,00	10,80	52,20	11,40	2,40	81,60	0,00	0,00		2008		
Итого за прием пищи:	890	41,8	21,9	88,4	723,0	84,50	0,40	0,10	0,67	0,00	246,54	436,04	128,20	7,90	376,28	0,00	0,02				
Полдник																					
ВАФЛИ	50	1,4	1,7	38,7	177,0	0,00	0,02	0,02	0,00	0,00	8,00	18,00	5,00	0,75	70,00	0,00	0,00		2008		
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	1,60	0,02	0,02	0,00	0,00	12,60	12,60	7,20	2,52	240,00	0,00	0,00	389	2011		
ГРУША	100	0,4	0,3	10,3	47,0	5,00	0,02	0,03	0,00	0,00	19,00	16,00	12,00	2,00	155,00	0,00	0,01		2008		
Итого за прием пищи:	350	2,8	2,1	68,5	307,4	6,60	0,05	0,07	0,00	0,00	39,60	46,60	24,20	5,27	465,00	0,00	0,01				
Всего за день:		61,3	54,1	228,0	1 660,4	94,17	0,70	0,59	0,90	0,00	770,71	948,87	252,66	16,46	1 273,69	0,00	0,06				

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		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																				
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	250	6,3	10,2	34,8	256,5	1,61	0,06	0,00	0,06	0,00	172,60	170,99	37,10	1,61	0,00	0,00	0,00	189	2008	
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	60	1,8	6,5	33,0	198,0	12,00	0,03	0,00	0,05	0,00	12,00	21,00	7,50	0,45	0,00	0,00	0,00	2	2008	
ПРЯНИКИ	40	2,4	1,9	30,0	146,4	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	4,40	20,00	3,60	0,32	28,40	0,00	0,00		2008	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,2	0,0	14,9	61,6	1,14	0,00	0,01	0,00	0,00	13,29	5,10	4,58	0,43	24,87	0,00	0,00	377	2011	
Итого за прием пищи:	550	10,6	18,5	112,8	662,4	14,75	0,13	0,02	0,11	0,00	202,28	217,08	52,78	2,82	53,27	0,00	0,00			
Обед																				
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1 ВАРИАНТ)	100	0,8	6,2	5,3	82,1	12,55	0,04	0,04	0,54	0,00	23,69	30,98	18,14	1,24	216,10	0,00	0,02	48	2011	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250	8,9	5,2	17,4	153,0	11,00	0,14	0,00	0,21	0,00	29,00	126,00	36,00	2,00	0,00	0,00	0,00	97	2008	
КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ	100	11,8	26,2	8,6	317,5	0,09	0,12	0,09	0,05	0,19	16,59	118,02	18,31	2,06	230,04	0,00	0,03	271	2011	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,5	5,6	37,1	225,4	0,00	0,07	0,00	0,00	0,00	4,65	41,82	8,13	0,93	0,00	0,00	0,00	209	2008	
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ	200	0,3	0,0	32,8	134,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	17,00	12,00	5,00	1,00	0,00	0,00	0,00	401	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,0	0,5	25,4	122,4	0,00	0,11	0,05	0,00	0,00	10,80	52,20	11,40	2,40	81,60	0,00	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	890	32,3	43,7	126,7	1 034,3	23,64	0,48	0,18	0,81	0,19	101,73	381,03	96,98	9,63	527,74	0,00	0,05			
Полдник																				
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	50	4,0	4,2	28,6	168,0	0,00	0,05	0,03	0,01	0,07	10,04	34,55	5,82	0,40	50,48	0,01	0,01	422	2011	
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	6,1	5,3	10,1	113,0	3,00	0,08	0,00	0,02	0,00	252,00	189,00	29,00	2,00	0,00	0,00	0,00	434	2008	
ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47,0	10,00	0,03	0,02	0,01	0,00	16,00	11,00	8,00	2,20	278,00	0,00	0,01		2008	
Итого за прием пищи:	350	10,5	9,9	48,5	328,0	13,00	0,16	0,05	0,03	0,07	278,04	234,55	42,82	4,60	328,48	0,01	0,02			
Всего за день:		53,4	72,1	287,9	2 024,8	51,39	0,77	0,24	0,95	0,26	582,05	832,66	192,58	17,05	909,49	0,01	0,07			

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		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																				
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	210	20,2	33,4	3,8	397,3	0,00	0,11	0,00	0,38	0,00	160,46	347,67	26,74	3,82	0,00	0,00	0,00	214	2008	
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	100	2,9	5,2	6,1	82,3	5,30	0,08	0,04	0,01	0,00	19,55	54,06	18,81	0,62	102,05	0,00	0,00	10	2012	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40	1,8	13,4	12,0	176,0	0,00	0,03	0,00	0,11	0,00	6,40	19,20	3,20	0,32	0,00	0,00	0,00	1	2008	
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	200	1,5	1,2	17,0	85,4	0,28	0,01	0,06	0,01	0,00	59,74	39,71	8,97	0,41	86,31	0,00	0,00	378	2011	
Итого за прием пищи:	550	26,4	53,3	38,9	741,1	5,58	0,24	0,10	0,51	0,00	246,15	460,64	57,72	5,17	188,36	0,00	0,00			
Обед																				
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	100	1,1	6,2	3,5	75,8	24,90	0,05	0,05	0,21	0,00	33,08	24,82	18,54	0,95	268,37	0,00	0,02	23	2011	
СУП С КРУПОЙ	250	3,2	4,2	14,8	110,0	1,00	0,03	0,00	0,21	0,00	22,00	77,00	14,00	0,60	0,00	0,00	0,00	107	2008	
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	200	17,1	22,0	17,3	335,6	8,71	0,14	0,17	0,30	0,00	29,89	184,79	38,41	2,28	716,94	0,02	0,13	309	2008	
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	1,60	0,02	0,02	0,00	0,00	12,60	12,60	7,20	2,52	240,00	0,00	0,00	389	2011	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,0	0,5	25,4	122,4	0,00	0,11	0,05	0,00	0,00	10,80	52,20	11,40	2,40	81,60	0,00	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	810	26,3	33,0	80,6	727,2	36,21	0,34	0,29	0,72	0,00	108,37	351,41	89,55	8,75	1 306,91	0,02	0,15			
Полдник																				
КЕФИР	180	5,4	0,2	7,2	55,8	1,80	0,07	0,00	0,00	0,00	226,80	176,40	27,00	0,00	0,00	0,00	0,00	435	2008	
ГРУША	100	0,4	0,3	10,3	47,0	5,00	0,02	0,03	0,00	0,00	19,00	16,00	12,00	2,00	155,00	0,00	0,01		2008	
ПРЯНИКИ	100	5,9	4,7	75,0	366,0	0,00	0,08	0,02	0,00	0,00	11,00	50,00	9,00	0,80	71,00	0,00	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	380	11,7	5,2	92,5	468,8	6,80	0,17	0,05	0,00	0,00	256,80	242,40	48,00	2,80	226,00	0,00	0,01			
Всего за день:			64,4	91,5	212,1	1 937,1	48,59	0,75	0,44	1,24	0,00	611,32	1 054,45	195,27	16,72	1 721,27	0,02	0,16		

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		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																			
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40	5,1	9,9	8,4	149,3	0,00	0,02	0,00	0,09	0,00	153,90	98,04	7,98	0,34	0,00	0,00	0,00	3	2008
ЙОГУРТ	180	5,0	4,5	8,1	101,7	1,26	0,05	0,31	0,05	0,00	216,00	171,00	25,20	0,00	262,80	0,00	0,04		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	16,2	64,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,41	8,65	4,32	1,08	0,00	0,00	0,00	430	2008
КАША ОВСЯНАЯ ЖИДКАЯ	200	6,6	9,7	24,4	210,4	1,29	0,13	0,00	0,05	0,00	151,05	188,49	52,93	2,58	0,00	0,00	0,00	189	2008
Итого за прием пищи:	620	17,0	24,2	57,2	526,4	2,55	0,21	0,31	0,19	0,00	526,35	466,18	90,44	4,01	262,80	0,00	0,04		
Обед																			
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	100	0,8	0,1	2,5	13,9	9,96	0,03	0,04	0,01	0,00	22,91	41,83	13,94	1,00	140,44	0,00	0,02		2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	6,4	4,5	18,6	141,0	6,00	0,16	0,00	0,21	0,00	50,00	139,00	38,00	1,90	0,00	0,00	0,00	99	2008
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	100	10,0	4,6	6,0	108,3	0,88	0,06	0,09	0,50	0,24	42,02	135,34	25,28	0,97	255,99	0,00	0,02	256	2012
СОУС МОЛОЧНЫЙ (ДЛЯ ЗАПЕКАНИЯ ОВОЩЕЙ, МЯСА, РЫБЫ) №328	30	0,8	3,0	3,0	42,5	0,08	0,01	0,02	0,02	0,05	17,44	13,99	2,33	0,05	26,48	0,00	0,00	328	2011
РИС ОТВАРНОЙ	180	4,4	7,6	39,4	243,6	0,00	0,02	0,00	0,06	0,00	3,60	73,20	22,80	0,72	0,00	0,00	0,00	325	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,46	0,00	1,80	0,00	1,20	0,00	0,00	349	2011
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,0	0,5	25,4	122,4	0,00	0,11	0,05	0,00	0,00	10,80	52,20	11,40	2,40	81,60	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	920	26,4	20,3	114,2	749,1	16,92	0,39	0,20	0,80	0,29	155,23	455,57	115,56	7,04	505,71	0,00	0,04		
Полдник																			
БУЛОЧКА ТВОРОЖНАЯ	50	6,7	3,2	25,9	159,6	0,07	0,05	0,07	0,02	0,12	36,75	68,22	9,14	0,50	80,84	0,01	0,01	440	2011
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	1,60	0,02	0,02	0,00	0,00	12,60	12,60	7,20	2,52	240,00	0,00	0,00	389	2011
ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47,0	10,00	0,03	0,02	0,01	0,00	16,00	11,00	8,00	2,20	278,00	0,00	0,01		2008
Итого за прием пищи:	350	8,0	3,8	55,3	290,0	11,67	0,10	0,11	0,03	0,12	65,35	91,82	24,34	5,22	598,84	0,01	0,02		
Всего за день:		51,4	48,3	226,6	1 565,4	31,14	0,69	0,62	1,02	0,41	746,93	1 013,56	230,33	16,26	1 367,35	0,02	0,10		

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		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																			
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ	250	4,5	4,8	19,0	138,1	0,65	0,04	0,14	0,03	0,03	139,37	111,57	22,28	0,28	198,42	0,00	0,01	121	2011
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	45	5,8	11,2	9,5	168,4	0,00	0,03	0,00	0,10	0,00	173,57	110,57	9,00	0,39	0,00	0,00	0,00	3	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3,0	24,4	141,0	0,52	0,03	0,11	0,02	0,00	111,42	95,58	27,49	0,87	207,29	0,00	0,00	382	2011
ЙОГУРТ	180	3,6	2,7	5,4	86,4	1,26	0,05	0,31	0,05	0,00	216,00	171,00	25,20	0,00	262,80	0,00	0,04		2008
Итого за прием пищи:	675	17,7	21,7	58,3	533,9	2,43	0,15	0,56	0,19	0,03	640,36	488,72	83,97	1,54	668,51	0,00	0,04		
Обед																			
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1,5	5,1	8,9	88,3	17,20	0,02	0,04	0,04	0,00	44,58	24,71	13,25	0,81	172,04	0,00	0,01	45	2011
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2,2	5,2	16,4	122,2	6,70	0,08	0,06	0,20	0,00	51,64	69,98	26,54	1,19	485,78	0,00	0,03	96	2011
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	230	19,9	26,9	37,5	471,1	22,08	0,26	0,00	0,04	0,00	33,12	241,05	64,40	3,68	0,00	0,00	0,00	299	2008
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ	200	0,3	0,0	32,8	134,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	17,00	12,00	5,00	1,00	0,00	0,00	0,00	401	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,0	0,5	25,4	122,4	0,00	0,11	0,05	0,00	0,00	10,80	52,20	11,40	2,40	81,60	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	840	27,9	37,7	121,1	937,9	45,98	0,47	0,14	0,28	0,00	157,14	399,94	120,59	9,08	739,43	0,00	0,04		
Полдник																			
ПЕЧЕНЬЕ	50	3,8	4,9	37,2	208,5	0,00	0,04	0,03	0,01	0,00	14,50	45,00	10,00	1,05	55,00	0,00	0,00		2008
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	1,60	0,02	0,02	0,00	0,00	12,60	12,60	7,20	2,52	240,00	0,00	0,00	389	2011
БАНАН	100	1,5	0,5	21,0	96,0	10,00	0,04	0,05	0,03	0,00	8,00	28,00	42,00	0,60	348,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	350	6,2	5,6	77,8	387,9	11,60	0,10	0,09	0,03	0,00	35,10	85,60	59,20	4,17	643,00	0,00	0,00		
Всего за день:		51,8	65,0	257,2	1 859,8	60,01	0,71	0,79	0,51	0,03	832,60	974,26	263,76	14,79	2 050,94	0,00	0,09		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																			
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	250	7,4	10,0	33,4	253,2	1,61	0,10	0,00	0,06	0,00	170,97	141,94	24,19	1,61	0,00	0,00	0,00	189	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40	1,8	13,4	12,0	176,0	0,00	0,03	0,00	0,11	0,00	6,40	19,20	3,20	0,32	0,00	0,00	0,00	1	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,3	2,4	26,6	142,2	0,52	0,04	0,11	0,02	0,00	111,41	87,89	19,03	0,40	169,61	0,00	0,00	379	2011
ПРЯНИКИ	60	3,5	2,8	45,0	219,6	0,00	0,05	0,01	0,00	0,00	6,60	30,00	5,40	0,48	42,60	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	550	16,0	28,7	117,0	791,0	2,13	0,22	0,12	0,19	0,00	295,38	279,02	51,82	2,81	212,21	0,00	0,00		
Обед																			
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	100	1,2	0,1	11,3	52,3	1,94	0,04	0,06	1,93	0,00	44,61	48,02	33,17	0,87	194,15	0,00	0,05	41	2012
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	2,0	5,8	12,6	113,3	8,54	0,04	0,05	0,22	0,00	52,20	51,88	25,74	1,26	368,41	0,00	0,03	82	2011
БИТОЧКИ ПО-БЕЛОРУССКИ	100	21,0	22,4	1,2	290,1	0,00	0,06	0,00	0,02	0,00	18,00	206,05	24,01	4,00	0,00	0,00	0,00	289	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,5	5,6	37,1	225,4	0,00	0,07	0,00	0,00	0,00	4,65	41,82	8,13	0,93	0,00	0,00	0,00	209	2008
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	1,60	0,02	0,02	0,00	0,00	12,60	12,60	7,20	2,52	240,00	0,00	0,00	389	2011
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,0	0,5	25,4	122,4	0,00	0,11	0,05	0,00	0,00	10,80	52,20	11,40	2,40	81,60	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	890	35,7	34,6	107,3	886,9	12,08	0,34	0,17	2,17	0,00	142,86	412,57	109,65	11,99	884,16	0,00	0,07		
Полдник																			
БУЛОЧКА ШКОЛЬНАЯ	70	6,1	2,3	42,1	212,9	0,00	0,08	0,02	0,00	0,00	13,45	46,83	8,92	0,55	73,35	0,02	0,01	428	2011
КЕФИР	180	5,4	0,2	7,2	55,8	1,80	0,07	0,00	0,00	0,00	226,80	176,40	27,00	0,00	0,00	0,00	0,00	435	2008
МАНДАРИН	100	0,8	0,2	7,5	38,0	37,96	0,06	0,03	0,01	0,00	34,97	16,98	10,99	0,10	154,85	0,00	0,15		2008
Итого за прием пищи:	350	12,3	2,7	56,8	306,7	39,76	0,21	0,05	0,01	0,00	275,22	240,21	46,91	0,65	228,20	0,02	0,16		
Всего за день:		64,0	65,9	281,0	1 984,6	53,97	0,76	0,35	2,38	0,00	713,46	931,80	208,38	15,44	1 324,56	0,02	0,23		

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		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																				
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40	1,8	13,4	12,0	176,0	0,00	0,03	0,00	0,11	0,00	6,40	19,20	3,20	0,32	0,00	0,00	0,00	1	2008	
КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	250	10,3	10,3	50,0	333,9	1,61	0,18	0,00	0,06	0,00	169,35	262,89	53,22	3,23	0,00	0,00	0,00	184	2008	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,2	0,0	14,9	61,6	1,14	0,00	0,01	0,00	0,00	13,29	5,10	4,58	0,43	24,87	0,00	0,00	377	2011	
ПЕЧЕНЬЕ	60	4,5	5,9	44,6	250,2	0,00	0,05	0,03	0,01	0,00	17,40	54,00	12,00	1,26	66,00	0,00	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	550	16,7	29,6	121,6	821,6	2,75	0,26	0,04	0,19	0,00	206,43	341,19	73,00	5,24	90,87	0,00	0,00			
Обед																				
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ	100	1,1	10,1	3,6	106,0	58,00	0,05	0,00	0,16	0,00	20,00	22,00	15,00	0,90	0,00	0,00	0,00	25	2008	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	2,8	4,1	7,6	80,0	22,00	0,06	0,00	0,20	0,00	35,00	47,00	21,00	0,80	0,00	0,00	0,00	84	2008	
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	100	15,6	22,5	5,4	296,6	0,99	0,05	0,11	0,03	0,00	40,14	147,63	19,57	2,07	329,76	0,00	0,05	250	2011	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	10,2	8,3	46,5	301,8	0,00	0,25	0,00	0,04	0,00	22,15	243,67	163,37	5,54	0,00	0,00	0,00	181	2008	
КИСЕЛЬ	200	0,1	0,1	27,9	113,0	2,00	0,01	0,00	0,00	0,00	5,00	8,00	2,00	0,40	0,00	0,00	0,00	411	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,0	0,5	25,4	122,4	0,00	0,11	0,05	0,00	0,00	10,80	52,20	11,40	2,40	81,60	0,00	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	890	33,8	45,6	116,5	1 019,8	82,99	0,53	0,15	0,43	0,00	133,09	520,51	232,34	12,11	411,36	0,00	0,05			
Полдник																				
РЯЖЕНКА	180	5,4	1,8	7,6	72,0	0,90	0,04	0,00	0,00	0,00	223,20	165,60	25,20	0,00	0,00	0,00	0,00	435	2008	
ГРУША	100	0,4	0,3	10,3	47,0	5,00	0,02	0,03	0,00	0,00	19,00	16,00	12,00	2,00	155,00	0,00	0,01		2008	
ВАФЛИ	70	2,0	2,3	54,1	247,8	0,00	0,02	0,03	0,00	0,00	11,20	25,20	7,00	1,05	98,00	0,00	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	350	7,8	4,4	72,0	366,8	5,90	0,08	0,06	0,00	0,00	253,40	206,80	44,20	3,05	253,00	0,00	0,01			
Всего за день:			58,3	79,7	310,0	2 208,2	91,64	0,86	0,25	0,62	0,00	592,92	1 068,49	349,54	20,40	755,23	0,00	0,06		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества						
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	Se, мг	F, мг
Итого за весь период	580,0	686,5	2 549,3	18 874,1	627,46	7,34	5,51	10,03	2,39	6 937,25	9 603,11	2 355,58	160,06	15 313,06	0,14	1,29
Среднее значение за период	58,0	68,6	254,9	1 887,4	62,75	0,73	0,55	1,00	0,24	693,72	960,31	235,56	16,01	1 531,31	0,01	0,13
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12,3	32,7	55,0													

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед	Полдник
12-18 лет	589	885	353