

Утверждаю
Директор школы Усманов И.Е.



ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 7 ДО 11 ЛЕТ, 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
(Сборники рецептур 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							№ 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																				
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ	150	6,7	8,0	27,5	209,0	13,00	0,07	0,00	0,43	0,00	23,00	54,00	20,00	1,10	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	150	4,2	3,8	6,8	84,8	1,05	0,05	0,26	0,04	0,00	180,00	142,50	21,00	0,00	219,00	0,00	0,03		2008	
Итого за прием пищи:	540	15,4	18,5	82,9	568,0	22,57	0,17	0,37	0,51	0,00	322,41	298,39	65,03	1,79	388,61	0,00	0,03			
Обед																				
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	60	0,6	3,7	2,2	45,2	10,02	0,03	0,02	0,05	0,00	11,09	20,56	9,71	0,57	125,73	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	200	2,2	3,3	6,1	64,0	17,60	0,05	0,00	0,16	0,00	28,00	37,60	16,80	0,64	0,00	0,00	0,00	84	2008	
ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ	90	7,3	8,9	5,7	137,4	0,12	0,03	0,05	0,02	0,03	16,28	66,98	9,21	1,07	142,94	0,00	0,02	288	2012	
РИС ОТВАРНОЙ	150	3,7	6,3	32,8	203,0	0,00	0,02	0,00	0,05	0,00	3,00	61,00	19,00	0,60	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	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	0,00	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	780	21,7	27,0	96,9	726,4	27,74	0,22	0,26	0,38	0,92	102,49	302,49	71,67	6,39	379,42	0,01	0,04			
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	30	2,3	2,9	22,3	125,1	0,00	0,02	0,02	0,00	0,00	8,70	27,00	6,00	0,63	33,00	0,00	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	330	3,6	3,5	51,7	255,5	11,60	0,07	0,05	0,01	0,00	37,30	50,60	21,20	5,35	551,00	0,00	0,01			
Всего за день:			40,8	49,0	231,5	1 549,9	61,91	0,46	0,67	0,91	0,92	462,20	651,48	157,90	13,54	1 319,03	0,01	0,08		

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		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	150	4,2	3,8	6,8	84,8	1,05	0,05	0,26	0,04	0,00	180,00	142,50	21,00	0,00	219,00	0,00	0,03		2008	
Итого за прием пищи:	590	13,4	26,2	66,5	561,9	2,34	0,23	0,26	0,20	0,00	333,82	348,51	75,00	3,98	219,00	0,00	0,03			
Обед																				
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	60	0,4	6,0	1,4	61,6	5,46	0,02	0,02	0,01	0,00	12,56	23,05	7,64	0,55	76,99	0,00	0,01	19	2008	
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	2,3	3,3	9,4	76,0	8,80	0,04	0,00	0,17	0,00	34,40	41,60	19,20	1,04	0,00	0,00	0,00	76	2008	
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ	90	11,8	7,8	8,4	151,1	0,21	0,09	0,11	0,07	0,28	57,90	181,96	39,87	1,30	311,67	0,01	0,37	254	2012	
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	160	3,1	5,1	25,3	160,1	12,80	0,14	0,10	0,03	0,08	24,81	85,45	34,44	1,49	910,12	0,00	0,04	310	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	
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	
Итого за прием пищи:	770	21,7	22,8	97,8	684,2	29,27	0,41	0,28	0,27	0,36	145,47	392,26	114,56	7,18	1 380,37	0,01	0,42			
Полдник																				
БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ	50	3,5	7,2	27,9	190,4	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	8,25	28,93	5,40	0,32	45,90	0,01	0,01	425	2011	
КЕФИР	150	4,5	0,2	6,0	46,5	1,50	0,06	0,00	0,00	0,00	189,00	147,00	22,50	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:	300	8,8	7,5	41,4	274,8	39,46	0,16	0,05	0,01	0,00	232,22	192,91	38,89	0,42	200,74	0,01	0,16			
Всего за день:		44,0	56,6	205,7	1 520,9	71,08	0,80	0,58	0,49	0,36	711,50	933,68	228,45	11,58	1 800,12	0,02	0,61			

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	200	23,8	19,9	27,0	389,5	0,44	0,07	0,29	0,12	0,25	218,57	269,50	33,57	1,06	231,66	0,03	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:	500	32,5	36,9	61,1	720,6	0,54	0,11	0,32	0,27	0,28	477,15	441,65	52,57	2,69	263,49	0,03	0,04			
Обед																				
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0,9	3,0	5,6	53,9	8,81	0,01	0,02	0,15	0,00	23,79	16,56	9,14	0,49	99,61	0,00	0,01	45	2011	
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	200	7,2	2,7	13,2	106,3	5,83	0,07	0,07	0,28	0,05	28,16	47,04	21,40	0,78	371,15	0,00	0,03	87	2012	
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	90	13,4	15,4	2,8	203,6	1,11	0,04	0,08	0,01	0,00	18,48	119,47	17,42	1,83	298,22	0,00	0,04	260	2011	
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,1	17,0	21,0	249,7	10,17	0,12	0,11	0,06	0,17	41,67	83,56	29,51	1,19	747,32	0,00	0,03	128	2011	
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:	760	28,6	38,7	87,3	813,3	25,92	0,34	0,33	0,51	0,22	131,36	318,82	90,68	6,70	1 599,10	0,00	0,11			
Полдник																				
ПЕЧЕНЬЕ	30	2,3	2,9	22,3	125,1	0,00	0,02	0,02	0,00	0,00	8,70	27,00	6,00	0,63	33,00	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:	330	4,7	3,6	62,9	304,5	11,60	0,08	0,08	0,03	0,00	29,30	67,60	55,20	3,75	621,00	0,00	0,00			
Всего за день:			65,8	79,3	211,4	1 838,5	38,06	0,54	0,72	0,80	0,49	637,80	828,07	198,46	13,13	2 483,59	0,03	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	150	4,9	7,3	18,3	157,5	0,97	0,10	0,00	0,04	0,00	113,08	141,11	39,63	1,94	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	150	4,2	3,8	6,8	84,8	1,05	0,05	0,26	0,04	0,00	180,00	142,50	21,00	0,00	219,00	0,00	0,03		2008
Итого за прием пищи:	540	14,2	26,9	63,7	560,5	2,54	0,21	0,37	0,20	0,00	410,88	390,69	82,86	2,65	388,61	0,00	0,03		
Обед																			
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	60	0,7	3,7	2,1	45,5	14,94	0,03	0,03	0,13	0,00	19,85	14,89	11,12	0,57	161,02	0,00	0,01	23	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	3,1	2,2	16,0	96,8	6,40	0,09	0,00	0,16	0,00	18,40	51,20	20,00	0,80	0,00	0,00	0,00	100	2008
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	90	25,4	6,5	0,7	163,8	16,20	0,07	0,00	0,11	0,00	52,20	194,40	30,60	1,80	0,00	0,00	0,00	307	2008
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,8	4,3	9,8	93,0	27,00	0,04	0,00	0,11	0,00	90,00	59,00	29,00	1,20	0,00	0,00	0,00	346	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
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
Итого за прием пищи:	760	37,0	17,3	81,9	634,5	66,54	0,35	0,08	0,51	0,00	196,25	379,69	104,12	7,17	242,62	0,00	0,01		
Полдник																			
ВАФЛИ	30	0,8	1,0	23,2	106,2	0,00	0,01	0,01	0,00	0,00	4,80	10,80	3,00	0,45	42,00	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:	330	2,2	1,5	53,1	236,6	6,60	0,04	0,06	0,00	0,00	36,40	39,40	22,20	4,97	437,00	0,00	0,01		
Всего за день:		53,4	45,7	198,7	1 431,6	75,68	0,60	0,50	0,71	0,00	643,53	809,78	209,18	14,79	1 068,23	0,00	0,05		

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	200	5,0	8,1	27,9	205,3	1,29	0,05	0,00	0,05	0,00	138,13	136,84	29,69	1,29	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:	500	9,4	16,5	105,8	611,2	14,43	0,12	0,02	0,10	0,00	167,82	182,94	45,37	2,49	53,27	0,00	0,00		
Обед																			
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	60	0,7	3,1	5,7	54,0	15,61	0,02	0,00	0,19	0,00	21,61	16,21	10,21	0,66	0,00	0,00	0,00	41	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200	7,1	4,2	13,9	122,4	8,80	0,11	0,00	0,17	0,00	23,20	100,82	28,80	1,60	0,00	0,00	0,00	97	2008
КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ	90	10,6	23,6	7,8	286,2	0,08	0,11	0,08	0,05	0,17	15,08	106,34	16,52	1,86	207,31	0,00	0,03	271	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,4	4,8	34,7	204,3	0,00	0,07	0,02	0,02	0,08	29,83	42,19	10,55	0,98	64,29	0,01	0,01	309	2011
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:	760	28,1	36,3	120,4	923,3	24,49	0,42	0,15	0,43	0,25	117,53	329,75	82,49	8,50	353,20	0,01	0,04		
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:		48,0	62,7	274,7	1 862,6	51,92	0,69	0,22	0,56	0,31	563,39	747,24	170,68	15,59	734,94	0,02	0,06		

6 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																			
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	19,3	31,8	3,6	378,3	0,00	0,11	0,00	0,36	0,00	152,79	331,05	25,47	3,64	0,00	0,00	0,00	214	2008
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	60	1,7	3,1	3,6	49,4	3,18	0,05	0,02	0,01	0,00	11,73	32,44	11,28	0,37	61,23	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:	500	24,3	49,6	36,3	689,2	3,46	0,20	0,09	0,49	0,00	230,66	422,39	48,92	4,74	147,54	0,00	0,00		
Обед																			
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	60	0,7	3,7	2,1	45,5	14,94	0,03	0,03	0,13	0,00	19,85	14,89	11,12	0,57	161,02	0,00	0,01	23	2011
СУП С КРУПОЙ	200	2,6	3,4	11,8	88,0	0,80	0,02	0,00	0,17	0,00	17,60	61,60	11,20	0,48	0,00	0,00	0,00	107	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:	520	8,2	7,8	59,0	339,3	17,34	0,18	0,10	0,30	0,00	60,85	141,29	40,92	5,97	482,62	0,00	0,01		
Полдник																			
КЕФИР	150	4,5	0,2	6,0	46,5	1,50	0,06	0,00	0,00	0,00	189,00	147,00	22,50	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	50	3,0	2,4	37,5	183,0	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	5,50	25,00	4,50	0,40	35,50	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	300	7,9	2,8	53,8	276,5	6,50	0,12	0,04	0,00	0,00	213,50	188,00	39,00	2,40	190,50	0,00	0,01		
Всего за день:		40,3	60,2	149,1	1 304,9	27,30	0,50	0,22	0,79	0,00	505,01	751,68	128,84	13,11	820,66	0,00	0,02		

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	150	4,2	3,8	6,8	84,8	1,05	0,05	0,26	0,04	0,00	180,00	142,50	21,00	0,00	219,00	0,00	0,03		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:	590	16,1	23,5	55,8	509,4	2,34	0,20	0,26	0,18	0,00	490,35	437,68	86,24	4,01	219,00	0,00	0,03			
Обед																				
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0,5	0,1	1,5	8,4	5,98	0,02	0,02	0,01	0,00	13,75	25,12	8,37	0,60	84,32	0,00	0,01		2008	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	5,1	3,6	14,9	112,8	4,80	0,13	0,00	0,17	0,00	40,00	111,20	30,40	1,52	0,00	0,00	0,00	99	2008	
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	90	11,7	4,9	5,9	114,7	0,82	0,07	0,12	0,41	0,25	47,59	171,82	40,19	0,95	338,68	0,01	0,40	241	2008	
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	150	3,7	6,3	32,8	203,0	0,00	0,02	0,00	0,05	0,00	3,00	61,00	19,00	0,60	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:	790	25,7	18,4	102,8	681,2	11,68	0,36	0,21	0,65	0,30	141,04	435,33	113,49	6,12	532,29	0,01	0,41			
Полдник																				
БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	50	4,4	2,4	17,2	108,6	0,05	0,04	0,05	0,02	0,09	24,13	44,71	6,01	0,32	53,14	0,01	0,01	479	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	
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	5,8	3,0	46,6	239,0	11,65	0,08	0,08	0,02	0,09	52,73	68,31	21,21	5,04	571,14	0,01	0,02			
Всего за день:		47,6	44,9	205,3	1 429,6	25,66	0,63	0,55	0,85	0,39	684,12	941,32	220,94	15,17	1 322,42	0,02	0,46			

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	К, мг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																				
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ	200	3,6	3,8	15,2	110,5	0,52	0,03	0,11	0,02	0,02	111,49	89,25	17,83	0,22	158,74	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	150	4,2	3,8	6,8	84,8	1,05	0,05	0,26	0,04	0,00	180,00	142,50	21,00	0,00	219,00	0,00	0,03		2008	
Итого за прием пищи:	595	17,4	21,8	55,9	504,7	2,09	0,13	0,48	0,18	0,02	576,49	437,90	75,32	1,48	585,03	0,00	0,04			
Обед																				
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0,9	3,0	5,6	53,9	8,81	0,01	0,02	0,15	0,00	23,79	16,56	9,14	0,49	99,61	0,00	0,01	45	2011	
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	1,8	4,2	13,1	97,7	5,36	0,06	0,05	0,16	0,00	41,31	55,98	21,23	0,95	388,63	0,00	0,02	96	2011	
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	200	17,3	23,4	32,6	409,6	19,20	0,22	0,00	0,03	0,00	28,80	209,60	56,00	3,20	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:	720	24,2	31,1	109,6	817,6	33,37	0,41	0,11	0,34	0,00	121,70	346,34	102,77	8,04	569,84	0,00	0,03			
Полдник																				
ПЕЧЕНЬЕ	30	2,3	2,9	22,3	125,1	0,00	0,02	0,02	0,00	0,00	8,70	27,00	6,00	0,63	33,00	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:	330	4,7	3,6	62,9	304,5	11,60	0,08	0,08	0,03	0,00	29,30	67,60	55,20	3,75	621,00	0,00	0,00			
Всего за день:			46,3	56,5	228,4	1 626,8	47,06	0,62	0,67	0,55	0,02	727,49	851,84	233,29	13,27	1 775,87	0,00	0,07		

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	200	5,9	8,0	26,7	202,7	1,29	0,08	0,00	0,05	0,00	136,87	113,63	19,37	1,29	0,00	0,00	0,00	189	2008	
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	40	2,3	9,1	15,5	153,4	0,00	0,03	0,02	0,07	0,15	6,90	21,40	3,90	0,32	29,10	0,00	0,00	1	2011	
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:	500	15,1	22,4	113,9	717,9	1,81	0,20	0,14	0,14	0,15	261,78	252,91	47,70	2,49	241,31	0,00	0,00			
Обед																				
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0,7	0,1	6,8	31,4	1,16	0,03	0,03	1,16	0,00	26,77	28,81	19,90	0,52	116,49	0,00	0,03	41	2012	
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1,6	4,6	10,1	90,7	6,83	0,03	0,04	0,18	0,00	41,76	41,50	20,59	1,01	294,72	0,00	0,02	82	2011	
БИТОЧКИ ПО-БЕЛОРУССКИ	90	18,9	20,2	1,1	261,1	0,00	0,05	0,00	0,02	0,00	16,21	185,46	21,61	3,60	0,00	0,00	0,00	289	2008	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,4	4,8	34,7	204,3	0,00	0,07	0,02	0,02	0,08	29,83	42,19	10,55	0,98	64,29	0,01	0,01	309	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	
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:	760	31,6	30,4	97,7	793,3	9,59	0,31	0,16	1,38	0,08	137,96	362,76	91,25	11,03	797,10	0,01	0,06			
Полдник																				
БУЛОЧКА ШКОЛЬНАЯ	50	4,3	1,7	30,0	152,1	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	9,72	33,60	6,39	0,39	52,62	0,01	0,01	428	2011	
КЕФИР	150	4,5	0,2	6,0	46,5	1,50	0,06	0,00	0,00	0,00	189,00	147,00	22,50	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:	300	9,6	2,0	43,5	236,6	39,46	0,17	0,05	0,01	0,00	233,68	197,59	39,88	0,49	207,47	0,01	0,16			
Всего за день:		56,4	54,8	255,1	1 747,7	50,87	0,68	0,35	1,53	0,23	633,41	813,26	178,83	14,01	1 245,88	0,02	0,22			

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	175,6	0,00	0,03	0,00	0,11	0,00	6,38	19,15	3,19	0,32	0,00	0,00	0,00	1	2008	
КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	200	8,2	8,2	39,9	266,6	1,29	0,14	0,00	0,05	0,00	135,24	209,94	42,50	2,58	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:	500	14,7	27,5	111,5	753,9	2,43	0,22	0,04	0,17	0,00	172,30	288,18	62,27	4,59	90,87	0,00	0,00			
Обед																				
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ	60	0,7	6,1	2,2	63,6	34,80	0,03	0,00	0,10	0,00	12,00	13,20	9,00	0,54	0,00	0,00	0,00	25	2008	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	2,2	3,3	6,1	64,0	17,60	0,05	0,00	0,16	0,00	28,00	37,60	16,80	0,64	0,00	0,00	0,00	84	2008	
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО ГОВЯДИНЫ	90	14,0	13,0	3,6	192,1	0,30	0,04	0,09	0,23	0,00	31,48	126,07	18,89	1,82	279,26	0,00	0,04	245	2011	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,6	4,6	37,7	206,0	0,00	0,03	0,00	0,03	0,00	11,00	78,00	26,00	0,60	0,00	0,00	0,00	323	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:	760	24,5	27,6	102,8	761,1	54,70	0,27	0,14	0,51	0,00	98,28	315,07	84,09	6,40	360,86	0,00	0,04			
Полдник																				
РЯЖЕНКА	150	4,5	1,5	6,3	60,0	0,75	0,03	0,00	0,00	0,00	186,00	138,00	21,00	0,00	0,00	0,00	0,00	435	2008	
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	
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:	300	6,3	3,5	55,3	284,0	5,75	0,07	0,05	0,00	0,00	213,00	172,00	38,00	2,75	225,00	0,00	0,01			
Всего за день:			45,5	58,6	269,6	1 799,0	62,88	0,55	0,23	0,68	0,00	483,58	775,25	184,35	13,74	676,73	0,00	0,05		

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	488,1	568,2	2 229,2	16 111,6	512,42	6,08	4,73	7,89	2,73	6 052,03	8 103,60	1 910,92	137,93	13 247,46	0,13	1,76
Среднее значение за период	48,8	56,8	222,9	1 611,2	51,24	0,61	0,47	0,79	0,27	605,20	810,36	191,09	13,79	1 324,75	0,01	0,18
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12,1	31,7	56,2													

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед	Полдник
7-11 лет	536	738	322