


Согласовано:

Управление Федеральной службы
по надзору в сфере защиты прав
потребителей и благополучия
человека по Кировской области
в Советском районе


С.В. Зыков
«27» 08 2020 г.

Согласовано:

Начальник Управления образования
Яранского муниципального района
Кировской области


Ю.А. Скрыбина
«27» 08 2020 г.

Утверждаю:

И.о. директора МКОУ ОШ
с. Каракша
с. Каракша ул. Космодемьянская
д. 58 а


Л.И. Коновалова
«27» 08 2020 г.

**Примерное
10-ти дневное меню для обучающихся с 7 до 10 лет
и с 11 до 17 лет
в муниципальном казенном общеобразовательном учреждении
«Основная школа с. Каракша Яранского района Кировской области»
на 2020 – 2021 учебный год**

сезон: осеннее – зимний

*Согласовано:
Председатель совета родителей
Шуф. Шипатникова Т.В.*

г. Яранск,
2020 г.

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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	200/5	5,68	8	38,31	248,97	0,05	1,29	0,05	0,9	122,55	34,83	149,64	1,29	184	2008	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,07	0,1	1	0	2	0	13	2008	
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,5	4,4	0	54,6	0	0,1	0	0	132	5,3	75	0,2	14	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	16,2	65,3	0	0	0	0	13,4	6,2	8,2	0,8	430	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	5,7	26,1	1,2		2008	
Итого за прием пищи:	460	11,48	21,0	67,31	505,07	0,15	1,39	0,12	1,7	274,35	52,03	260,94	3,49			
Обед																
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	1,0	2,9	5,2	51,9	0	9,2	0	1,4	26,2	7,9	14,7	0,6	45	2011	
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	9,2	3,4	16,6	133,0	0,1	7,2	0,3	0,3	28,8	26,5	57,4	1,0	87	2011	
БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ПАРОВЫЕ	75	13,05	7,35	8,25	153	0,06	12	0,12	0,45	58,5	22,5	108	1,5	315	2008	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150/5	3,2	5,3	21,4	145,7	0,2	10,4	0	0,2	35,0	29,2	84,0	1,2	128	2011	
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	19,8	86	0,02	4	0	0,2	14	8	14	2,8	442	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	4	0,5	25,4	122,4	0,1	0	0	1,3	10,8	11,4	52,2	2,4		2008	
ХЛЕБ-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46	0	0	0	0,4	4,1	5,9	15,1	0,4		2008	
Итого за прием пищи:	820	32,95	19,75	106,35	738,0	0,48	42,8	0,42	4,25	177,4	111,4	345,4	9,9			
Всего за день:		44,43	40,75	173,66	1243,07	0,63	44,19	0,54	5,95	451,75	163,43	606,34	13,39			

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	140	13,46	22,23	2,54	264,16	0,08	0	0,25	4,57	106,68	17,78	231,14	2,54	214	2008
ЗЕЛЁНЫЙ ГОРОШЕК КОНСЕРВИРОВАННЫЙ ОТВАРНОЙ	25	0,8	0,1	1,6	9,7	0	1	0	0,3	4,5	4,8	14	0,2		2011
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,07	0,1	1	0	2	0	13	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1,5	1,3	22,4	107	0,02	1	0,01	0	61	7	45	1	432	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		2008
Итого за прием пищи:	405	15,86	31,93	26,64	455,86	0,10	2	0,33	4,97	173,18	29,58	292,14	3,74		
Обед															
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	60	0,5	3,6	1,4	39,2	0	2,3	0	1,6	11,8	7,2	21,6	0,5	20	2011
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	250/5	9,1	11,2	11,1	184,1	0,1	8,5	0,2	0,6	36,9	28,5	109,8	1,9	95	2008
ТЕФТЕЛИ (2-Й ВАРИАНТ)	70/30	11,12	12,17	7,96	186,09	0,04	2,34	0	3,51	10,53	14,04	95,97	1,17	284	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,6	4,6	37,7	206	0,03	0	0,03	0,3	11	26	78	0,6	323	2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180	0,3	0	14,8	61,2	0	1,1	0	0	14,7	6,4	8,8	0,8	431	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	5,7	26,1	1,2		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		2008
Итого за прием пищи:	795	26,62	31,87	85,66	737,79	0,27	14,24	0,23	6,71	90,33	87,84	340,27	6,17		
Всего за день:		42,48	63,80	112,30	1193,65	0,37	16,24	0,56	11,68	263,51	117,42	632,41	9,91		

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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг			
Завтрак																
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ	100	9,5	10,0	20,1	211,7	0	0,5	0,2	2,6	88,5	19,2	113,0	0,6	224	2011	
СОУС СМЕТАННЫЙ №330	15	0,2	0,6	0,9	11,2	0	0	0	0	3,9	0,5	2,7	0	330	2011	
КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,9	2,5	24,8	134	0,04	1	0,01	0	121	14	90	1	433	2008	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,07	0,1	1	0	2	0	13	2008	
ХЛЕБ -ПШЕНИЧНЫЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	5,7	26,1	1,2		2008	
Итого за прием пищи:	355	14,7	21,7	58,6	493,1	0,14	1,5	0,28	3,4	219,8	39,4	233,8	2,8			
Обед																
САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С СОЛЕНЫМИ ОГУРЦАМИ	60	0,8	3,0	5,0	51,0	0	2,9	0,2	1,4	14,1	11,9	23,1	0,4		2011	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ	250/5	9,0	11,2	9,1	175,8	0	12,4	0,2	0,4	48,6	27,8	105,3	1,9	84	2008	
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	80	13,1	5,2	2,5	109,9	0,1	0,3	0,1	1,1	33,7	21,2	166,2	0,8	249	2011	
РИС ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ	150/5	3,7	6,3	32,8	203	0,02	0	0,05	0,3	3	19	61	0,6	325	2008	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,5	0,3	27,3	115,8	0	4,0	0	0,4	33,2	15,3	14,8	1,0	342	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0	0	0	0,4	3,6	3,8	17,4	0,8		2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	5,7	26,1	1,2		2008	
Итого за прием пищи:	800	30,4	26,5	97,9	757,5	0,22	19,6	0,55	4,7	141,6	104,7	413,9	6,7			
Всего за день:		45,1	48,2	156,5	1250,6	0,36	21,1	0,83	8,1	361,4	144,1	647,7	9,5			

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	80	13,1	5,2	2,5	110,1	0,1	0,3	0,1	1,1	33,8	21,2	166,6	0,8	249	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,2	5,3	21,4	145,7	0,2	10,4	0	0,2	35,0	29,2	84,0	1,2	128	2011
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	3,1	2,4	16,2	99,5	0	0,6	0	0	119,8	20,2	84,6	1,4	378	2011
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,07	0,1	1	0	2	0	13	2008
ХЛЕБ -ПШЕНИЧНЫЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	5,7	26,1	1,2		2008
Итого за прием пищи:	470	21,5	21,5	52,9	491,5	0,4	11,3	0,17	2,1	195,0	76,3	363,3	4,6		
Обед															
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ И МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ	80	0,7	8,1	2,4	86,2	0	14,4	0,1	3,6	19,6	12,7	23,7	0,8	23	2008
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250/10	9,0	11,1	13,0	191,0	0	8,4	0,2	0,5	48,6	30,7	108,9	2,1	76	2008
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ	80	8,5	10,0	9,4	164,4	0	0	0	1,5	14,4	13,4	82,7	1,3	268	2011
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,8	4,3	9,8	93	0,04	27	0,11	0,3	90	29	59	1,2	346	2008
КИСЕЛЬ	200	0,1	0,1	27,9	113	0,01	2	0	0,1	5	2	8	0,4	411	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	5,7	26,1	1,2		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0	0	0	0,4	3,6	3,8	17,4	0,8		2008
Итого за прием пищи:	820	25,4	34,1	83,7	749,6	0,15	51,8	0,41	7,1	186,6	97,3	325,8	7,8		
Всего за день:		46,9	55,6	136,6	1241,1	0,55	63,1	0,58	9,2	381,6	173,6	689,1	12,4		

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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
БИТОЧКИ ИЗ КУР	80	12,33	13,99	2,68	186,07	0,01	0,4	0,01	0,44	34,91	13,62	124,1	1,37		2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,4	4,7	34,9	203,5	0,1	0	0	1,2	9,2	7,4	40,8	0,9	331	2008
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	50	0,9	4,9	3,6	61	0,01	1	0,15	0,1	4	5	10	0,2	364	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	16,2	65,3	0	0	0	0	13,4	6,2	8,2	0,8	430	2008
ХЛЕБ -ПШЕНИЧНЫЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	5,7	26,1	1,2		2008
Итого за прием пищи:	510	20,83	23,89	70,08	577,07	0,22	1,4	0,16	2,44	66,91	37,92	209,2	4,47		
Обед															
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	60	0,5	3,0	4,5	48,7	0	1,6	0,6	1,7	18,3	12,8	18,4	0,8	40	2011
СУП ЛАПША ДОМАШНЯЯ	250/10	2,4	5,2	15,4	117,7	0	0,8	0,2	2,6	20,7	10,4	27,0	0,6	111	2011
БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	80	13,92	7,84	8,8	163,2	0,06	12,8	0,13	0,48	62,4	24	115,2	1,6	315	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150/5	5,5	4,8	31,3	191	0,06	0	0,03	0,8	11	7	36	0,8	331	2008
КИСЕЛЬ	200	0,1	0,1	27,9	113	0,01	2	0	0,1	5	2	8	0,4	411	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	5,7	26,1	1,2		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0	0	0	0,4	3,6	3,8	17,4	0,8		2008
Итого за прием пищи:	805	25,72	21,44	109,1	735,6	0,23	17,2	0,96	6,78	126,4	65,7	248,1	6,2		
Всего за день:		46,55	45,33	179,18	1312,67	0,45	18,6	1,12	9,22	193,31	103,62	457,3	10,67		

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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг			
Завтрак																
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	7,4	7,1	22,9	186,9	0,1	0,9	0	0,2	189,3	23,7	150,2	0,5	120	2011	
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,47	4,47	0	54,77	0,01	0	0,05	0,1	132,66	5,53	75,38	0,15	14	2008	
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	442	2008	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0	0	0,1	0,2	1,2	0	1,9	0	14	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ формовой	30	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		2008	
Итого за прием пищи:	505	11,97	20,07	43,2	402,47	0,11	4,9	0,15	0,5	337,16	37,23	241,48	3,45			
Обед																
САЛАТ "СТЕПНОЙ" С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ	60	0,9	6,1	4,6	77,9	0	4,1	0,3	2,7	14,9	12,4	27,6	0,5	30	2008	
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250/5	2,3	4,4	16,4	115,0	0,1	6,7	0,2	0,5	25,9	25,0	65,4	1,1	91	2008	
БИТОЧКИ ПО-БЕЛОРУССКИ	75	15,79	16,84	0,9	218,08	0,05	0	0,02	2,41	13,54	18,05	154,91	3,01	289	2008	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,1	5,4	20,3	141	0,14	5	0,04	0,2	47	29	85	1,1	335	2008	
НАПИТОК ИЗ КУРАГИ	200	1,0	0	28,2	119	0,02	1	0,09	0,9	29	18	28	1	440	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	5,7	26,1	1,2		2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0	0	0	0,4	3,6	3,8	17,4	0,8		2008	
Итого за прием пищи:	790	26,39	33,24	91,6	772,98	0,41	16,8	0,65	7,81	139,34	111,95	404,41	8,71			
Всего за день:		38,36	53,31	134,8	1175,45	0,52	21,7	0,80	8,31	476,50	149,18	645,89	12,16			

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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	80	8,08	8,88	4,96	134,4	0,03	12	0	2,08	30,4	17,6	76	1,6	306	2008	
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ	150	5,85	11,7	21,45	214,5	0,12	10,5	0,29	5,55	28,5	36	90	1,5	133	2008	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,07	0,1	1	0	2	0	13	2008	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,1	2,4	17,2	103,5	0	0,5	0	0	109,9	16,8	82,4	0,3	379	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ формовой	30	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		2008	
Итого за прием пищи:	470	17,13	31,28	43,71	527,4	0,15	23,0	0,36	7,73	169,8	70,4	250,4	3,4			
Обед																
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	60	0,54	6,06	1,74	63,6	0,02	10,8	0,06	2,94	14,4	9,6	17,4	0,54	23	2008	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	6,4	4,5	18,6	141	0,16	6	0,21	0,3	50	38	139	1,9	99	2008	
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100	13,3	8,1	4,1	143	0,12	3	0,32	2,6	22	28	141	0,7	231	2008	
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	150	2,61	12,25	14,89	181,82	0,11	10,3	0,51	2,69	44,69	26,15	66,21	1,26	141	2008	
НАПИТОК КЛЮКВЕННЫЙ	200	0,1	0,1	24,3	99,9	0	1,6	0	0	11,9	5,3	2,5	0,2	437	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	5,7	26,1	1,2		2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0	0	0	0,4	3,6	3,8	17,4	0,8		2008	
Итого за прием пищи:	810	26,25	31,51	84,83	731,32	0,51	31,7	1,10	9,63	151,99	116,55	409,61	6,60			
Всего за день:		43,38	62,79	128,54	1258,72	0,66	54,7	1,46	17,36	321,79	186,95	660,01	10,00			

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	200/5	5,68	8	38,31	248,97	0,05	1,29	0,05	0,9	122,55	34,83	149,64	1,29	184	2008	
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,4	4,3	0	53	0	0	0	0	112,2	4,2	60	0,2	15	2011	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0	0	0,1	0,2	1,2	0	1,9	0	14	2011	
КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,9	2,5	24,8	134	0,04	1	0,01	0	121	14	90	1	433	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	5,7	26,1	1,2		2008	
Итого за прием пищи:	460	14,08	23,4	75,91	571,97	0,19	2,29	0,16	1,8	362,35	58,73	327,64	3,69			
Обед																
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ	60	2,7	5,5	4,2	77,8	0	2	0	1,4	83,5	12,2	54,9	0,7	31	2011	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ	250/5	9,0	11,2	9,1	175,8	0	12,4	0,2	0,4	48,6	27,8	105,3	1,9	84	2008	
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	100	10,1	11,1	6,2	168	0,04	15	0	2,6	38	22	95	2	306	2008	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,2	5,3	21,4	145,7	0,2	10,4	0	0,2	35,0	29,2	84,0	1,2	128	2011	
КИСЕЛЬ	200	0,1	0,1	27,9	113	0,01	2	0	0,1	5	2	8	0,4	411	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	5,7	26,1	1,2		2008	
Итого за прием пищи:	815	27,1	33,5	81,5	741,5	0,35	41,8	0,2	5,4	215,5	98,9	373,3	7,4			
Всего за день:		41,18	56,9	157,41	1313,47	0,54	44,09	0,36	7,2	577,85	157,63	700,94	11,09			

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак															
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ	180	8,04	9,6	33	250,8	0,08	15,6	0,52	1,08	27,6	24	64,8	1,32	332	2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0	0	0,1	0,2	1,2	0	1,9	0	14	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	16,2	65,3	0	0	0	0	13,4	6,2	8,2	0,8	430	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	5,7	26,1	1,2		2008
Итого за прием пищи:	420	10,34	18,2	62,0	452,1	0,18	15,6	0,62	1,98	47,6	35,9	101,0	3,32		
Обед															
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0,8	3,6	4,9	55,9	0	2,5	0,2	1,6	14,5	11,3	24,4	0,7	67	2011
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	200/5	7,4	9,1	9,0	149,4	0	6,8	0,2	0,5	30,4	22,8	88,3	1,5	95	2008
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	50/30	13,4	9,6	5,9	163	0,19	13	5,58	3,2	14	15	231	5	256	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,6	4,6	37,7	206	0,03	0	0,03	0,3	11	26	78	0,6	323	2008
СОК ЧЕРНОСМОРОДИНОВЫЙ	200	1,0	0	14,6	62	0,02	172	0,02	0,8	80	70	40	0,8	К/К	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0	0	0	0,4	3,6	3,8	17,4	0,8		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	5,7	26,1	1,2		2008
Итого за прием пищи:	745	29,5	27,4	93,3	738,3	0,34	194,3	6,03	7,5	158,9	154,6	505,2	10,6		
Всего за день:		39,84	45,6	155,3	1190,4	0,52	209,9	6,65	9,48	206,5	190,5	606,2	13,92		

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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (2 ВАРИАНТ)	80	10,4	13,0	9,6	196,1	0	0,6	0	0,5	10,4	14,9	98,9	1,5	279	2011
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,6	4,6	37,7	206	0,03	0	0,03	0,3	11	26	78	0,6	323	2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180/5	0,2	0	14,8	60,6	0	0,8	0	0	14,1	6,2	8,4	0,8	431	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		2008
Итого за прием пищи:	445	14,2	17,6	62,1	462,7	0,03	1,4	0,03	0,8	35,5	47,1	185,3	2,9		
Обед															
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	1,0	2,9	5,2	51,9	0	9,2	0	1,4	26,2	7,9	14,7	0,6	45	2011
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	200	2,4	3,9	11,7	90,3	0	0,5	0,2	0,3	19,1	6,9	29,1	0,5	106	2008
СУФЛЕ ИЗ КУР	50	8,46	3,82	2,28	76,44	0,05	13,65	0,07	0,27	35,49	14,56	74,62	0,91	321	2008
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ, МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	7,5	11,3	27,2	242,7	0,2	10,1	0,6	0,5	210,2	52,3	202,6	1,5	125	2008
КИСЕЛЬ ФЛОВО-ЯГОДНЫЙ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0	0	25,4	101,5	0	0	0	0	10,4	1,7	3,9	0	411	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	5,7	26,1	1,2		2008
Итого за прием пищи:	675	21,36	22,22	84,48	624,04	0,35	33,45	0,87	3,17	306,79	89,06	351,02	4,71		
■ всего за день:		35,56	39,82	146,58	1086,74	0,38	34,85	0,90	3,97	342,29	136,16	536,32	7,61		

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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг
Итого за весь период	423,8	512,1	1480,9	12265,9	5,0	528,5	13,8	90,5	3576,5	1522,6	6182,2	110,7
Среднее значение за период	26,49	32,01	92,55	766,62	0,31	33,03	0,86	5,65	223,53	95,16	386,39	6,92
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13,82	37,57	48,61									

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
7-10 лет	450	788