

Утверждено:
Директор МОУ «Вохомская СОШ»
Окуловская Е.П.
(подпись)
« 15 » февраля 2021г



Циклическое меню
для организации двухразового горячего питания учащихся
МОУ «Вохомская СОШ»
на весенний период

с 7 до 11 лет

Сборник рецептуры на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях /под редакцией
М.П.Могильного и В.А.Тутельяна- М.:ДеЛи принт 2011

Используются овощи нового урожая

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															
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С САХАРОМ	60	0,7	0,1	6,8	31,2	0	1,2	1,1	0,4	26,6	19,7	28,5	0,5	41	2011
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ	150	6,0	6,7	27,7	196,0	0,1	0,4	0	1,1	96,5	46,7	150,3	1,3	413	2011
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	30	6,8	8,6	0	105,9	0	0,1	0,1	0,1	224,4	8,4	120	0,2	15	2011
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	40	3	0,2	19,5	91,9	0,1	0	0	0,8	8,3	11,9	30,2	0,7		2008
Итого за прием пищи:	480	19,6	18,0	71,2	528,5	0,2	2,2	1,2	2,4	465,7	103,5	411,4	3,0		
Обед															
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	7,4	6,8	20,2	171,6	0,1	6,6	0,2	1,6	25,0	27,8	95,4	1,7	103	2011
БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ	80	13,2	13,6	12,3	224,3	0	0,1	0	1,9	27,3	20,2	131,2	2,0	289	2011
МАКАРОННЫЕ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	5,6	4,7	35,9	208,5	0,1	0	0	1,2	9,5	7,6	41,9	1	209	2008
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	60	0,72	3,12	5,7	54	0,02	15,6	0,19	1,44	21,6	10,2	16,2	0,66	41	2008
КИСЕЛЬ ФЛОВОДО-ЯГОДНЫЙ	200	0	0	28,2	112,8	0	0	0	0	11,6	1,9	4,3	0	411	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3	0,2	19,5	91,9	0,1	0	0	0,8	8,3	11,9	30,2	0,7		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		2008
Итого за прием пищи:	825	32,52	28,82	138,8	944,7	0,42	22,3	0,39	7,84	110,5	87,2	354,0	7,66		
Всего за день:		52,12	46,82	210,0	1473,2	0,62	24,5	1,59	10,24	576,2	190,7	765,4	10,66		

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																
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	150/20	31,3	21,4	41,5	489,0	0,1	0,5	0,2	2,5	314,7	46,5	380,4	1,7	224	2008	
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	60	0,6	6,12	1,98	65,4	0,03	14,4	0,1	3,06	18	10,8	14,4	0,6	22	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0	0	10,8	43	0	0	0	0	14,3	3,1	0	0	376	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3	0,2	19,5	91,9	0,1	0	0	0,8	8,3	11,9	30,2	0,7		2008	
Итого за прием пищи:	480	34,9	27,72	73,78	689,3	0,23	14,9	0,3	6,36	355,3	72,3	425,0	3,0			
Обед																
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	250/5	7,1	9,3	16,6	181,0	0,1	6,7	0,2	0,6	32,5	29,9	106,5	1,7	91	2008	
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	80	26,8	27,1	0,2	350,6	0,1	1,2	0,1	0,3	22,5	25,0	226,2	2,2	288	2011	
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	150	1,7	11,4	10,1	149,8	0,1	8,7	0,4	2,7	24,8	19,3	42,9	1,1	143	2011	
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МОРКОВЬЮ И ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	60	1,6	4,3	5,8	68,2	0	3,8	0,4	1,8	14,0	13,4	36,2	0,6	40	2011	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ "С"	200	0,2	0,2	27,1	111,1	0	1,6	0	0,3	13,2	4,4	4	0,8	394	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	9,2	13,2	33,6	0,8		2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		2008	
Итого за прием пищи:	825	43,1	52,9	96,9	1037,0	0,5	22,0	1,1	7,4	123,4	112,8	484,2	8,8			
Всего за день:		78,0	80,62	170,68	1726,3	0,73	36,9	1,4	13,76	478,7	185,1	909,2	11,8			

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	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
САЛАТ "ШКОЛЬНЫЕ ГОДЫ"	60	0,9	6,06	2,64	69	0,02	15,6	0,02	2,82	15,6	12	22,2	0,48	29	2008	
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	6,3	6,7	34,3	223,2	0,2	0,4	0	1,1	87,9	37,2	132,8	1,1	184	2008	
КИСЕЛЬ ФЛОВОДО-ЯГОДНЫЙ	200	0	0	28,2	112,8	0	0	0	0	11,6	1,9	4,3	0	411	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3	0,2	19,5	91,9	0,1	0	0	0,8	8,3	11,9	30,2	0,7		2008	
Итого за прием пищи:	455	10,2	12,96	84,64	496,9	0,32	16,0	0,02	4,72	123,4	63,0	189,5	2,28			
Обед																
БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ	250/5	6,5	9,0	12,7	160,9	0	8,0	0,2	0,4	46,9	27,7	85,4	1,8	76	2008	
РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ	80	11,5	4,3	0,3	85,8	0,1	0,5	0	0,8	18,2	20,4	142,1	0,4	227	2011	
РИС ОТВАРНОЙ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	150	3,6	5,9	38,5	222	0	0	0	0,3	4,6	24,1	73,3	0,5	325	2011	
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0,5	0,1	1,5	8,4	0	6	0	0,1	13,8	8,4	25,1	0,6		2008	
РЯЖЕНКА	200	6	2	8,4	80	0,04	1	0	0	248	28	184	0	435	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3	0,2	19,5	91,9	0,1	0	0	0,8	8,3	11,9	30,2	0,7		2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		2008	
Итого за прием пищи:	825	33,7	21,9	97,9	730,6	0,34	15,5	0,2	3,3	347,0	128,1	574,9	5,6			
Всего за день:		43,9	34,86	182,54	1227,5	0,66	31,5	0,22	8,02	470,4	191,1	764,4	7,88			

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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	14,2	25,6	2,7	297,6	0,1	0,2	0,4	2,5	95,5	16,0	214,4	2,3	210	2011	
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С ОГУРЦАМИ	60	0,9	3	5,3	52,7	0	9,1	0	1,3	22,3	7,7	15,8	0,6	35	2008	
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,9	3,3	16,7	113,2	0	0,6	0	0	130,9	23,0	101	0,6	382	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3	0,2	19,5	91,9	0,1	0	0	0,8	8,3	11,9	30,2	0,7		2008	
Итого за прием пищи:	450	22,0	32,1	44,2	555,4	0,2	9,9	0,4	4,6	257,0	58,6	361,4	4,2			
Обед																
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ ИЛИ МОРКОВНАЯ	60	1,4	2,9	7,4	63,2	0	4,0	0	1,4	21,8	17,6	34,1	1,0	54	2011	
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	9,1	3,4	16,5	132,1	0,1	6,2	0,3	0,3	24,9	25,1	55,9	1,0	87	2011	
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ	80	12,0	11,5	8,4	183,7	0	0,5	0,1	0,1	29,5	13,3	109,5	1,0	297	2011	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	8,4	8,2	38,5	261,4	0,2	0	0,1	4,8	22,5	125,9	188,0	4,4	181	2008	
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1	0,2	19,6	83,4	0	1,6	0	0	12,6	7,2	12,6	2,5	389	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3	0,2	19,5	91,9	0,1	0	0	0,8	8,3	11,9	30,2	0,7		2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		2008	
Итого за прием пищи:	825	37,5	26,8	126,9	897,3	0,5	12,3	0,5	8,3	126,8	208,6	465,1	12,2			
Всего за день:		59,5	58,9	171,1	1452,7	0,7	22,2	0,9	12,9	383,8	267,2	826,5	16,4			

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																
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	4,4	6,0	24,1	168,9	0	0,4	0	0,7	86,3	12,8	73,6	0,3	189	2008	
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ И КУРАГОЙ	60	0,6	2,9	4,8	48,6	0	1,1	0,9	1,6	21,2	15,7	22,7	0,5	61	2011	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/10/70	0,1	0	11,0	45,5	0	1,2	0	0	17,1	3,9	1,5	0,1	377	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3	0,2	19,5	91,9	0,1	0	0	0,8	8,3	11,9	30,2	0,7		2008	
Итого за прием пищи:	535	8,1	9,1	59,4	354,9	0,1	2,7	0,9	3,1	132,9	44,3	128,0	1,6			
Обед																
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	250	2,4	2,9	19,3	113,2	0,1	9,6	0,2	1,3	24,7	29,6	69,1	1,2	77	2011	
КОЛБАСА (ПОРЦИЯМИ)	80	9,4	10,1	0	127,9	0	0	0	0,2	27,4	23,8	135,4	1,4	16	2011	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	3,2	5,1	21,4	143,9	0,2	10,3	0	0,2	35,5	29,1	84,2	1,2	335	2008	
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	60	0,7	0,1	2,3	14,5	0	15,1	0,1	0,2	8,4	12,1	15,7	0,6		2008	
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ	200	0	0	23,3	92,9	0	0	0	0	10,0	2,1	0	0	401	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3	0,2	19,5	91,9	0,1	0	0	0,8	8,3	11,9	30,2	0,7		2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		2008	
Итого за прием пищи:	825	21,3	18,8	102,8	665,9	0,5	35,0	0,3	3,6	121,5	116,2	369,4	6,7			
Всего за день:		29,4	27,9	162,2	1020,8	0,6	37,7	1,2	6,7	254,4	160,5	497,4	8,3			

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	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША "ДРУЖБА"	150	4,65	7,5	20,1	168	0,08	1,5	0,06	0,15	136,5	25,5	129	0	190	2008
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	60	0,6	3,6	2,2	43,8	0	4,0	0	1,6	9,9	8,7	18,6	0,6	24	2011
КИСЕЛЬ ФЛОВОДО-ЯГОДНЫЙ	200	0	0	28,2	112,8	0	0	0	0	11,6	1,9	4,3	0	411	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3	0,2	19,5	91,9	0,1	0	0	0,8	8,3	11,9	30,2	0,7		2008
Итого за прием пищи:	450	8,25	11,3	70,0	416,5	0,18	5,5	0,06	2,55	166,3	48,0	182,1	1,3		
Обед															
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ И СМЕТАНОЙ	250/5	6,5	9,1	8,8	145,7	0	12,0	0,2	0,3	46,9	24,8	81,8	1,6	84	2008
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
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	80	21,3	22,5	13,3	340,8	0,1	0,9	0,1	1,5	42,5	28,5	205,5	2,2	294	2011
МАКАРОННЫЕ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	5,6	4,7	35,9	208,5	0,1	0	0	1,2	9,5	7,6	41,9	1	209	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0	0	10,8	43	0	0	0	0	14,3	3,1	0	0	376	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3	0,2	19,5	91,9	0,1	0	0	0,8	8,3	11,9	30,2	0,7		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		2008
Итого за прием пищи:	840	39,8	40,5	110,2	967,4	0,4	15,4	0,5	6,3	143,2	94,8	418,6	7,8		
Всего за день:		48,05	51,8	180,2	1383,9	0,58	20,9	0,56	8,85	309,5	142,8	600,7	9,1		

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															
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	150	9,0	10,6	36,0	276,0	0,1	0	0,1	1,3	131,0	12,8	103,6	1,3	204	2011
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКАМИ	60	0,7	3,1	6,8	59,0	0	14,6	0,2	1,5	22,1	9,5	17,5	0,7	46	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/10/70	0,1	0	11,0	45,5	0	1,2	0	0	17,1	3,9	1,5	0,1	377	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3	0,2	19,5	91,9	0,1	0	0	0,8	8,3	11,9	30,2	0,7		2008
Итого за прием пищи:	530	12,8	13,9	73,3	472,4	0,2	15,8	0,3	3,6	178,5	38,1	152,8	2,8		
Обед															
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	250	10,3	8,5	18,8	192,5	0,3	4,6	0,2	2,2	37,7	37,0	115,9	2,6	99	2008
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ ПАРОВЫЕ	80	9,5	0,7	7,4	73,7	0	0,6	0	0,5	18,2	17,7	115,6	0,5	260	2011
РИС ОТВАРНОЙ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	150	3,6	5,9	38,5	222	0	0	0	0,3	4,6	24,1	73,3	0,5	325	2011
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУКУРУЗОЙ И МОРКОВЬЮ	60	1,1	3,6	4,8	56,0	0	2,8	0,3	1,8	14,4	13,3	30,3	0,4	39	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	15,5	61,9	0	0	0	0	8,5	1,8	0	0	349	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3	0,2	19,5	91,9	0,1	0	0	0,8	8,3	11,9	30,2	0,7		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		2008
Итого за прием пищи:	820	30,1	19,3	121,5	779,6	0,5	8,0	0,5	6,5	98,9	113,4	400,1	6,3		
Всего за день:		42,9	33,2	194,8	1252,0	0,7	23,8	0,8	10,1	277,4	151,5	552,9	9,1		

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	150	3,6	4,5	30,3	176,0	0	0,2	0	0,2	55,5	20,6	79,4	0,3	415	2011	
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ	60	0,6	2,9	5,3	51,2	0	1,4	0,9	1,7	21,9	15,9	23,1	0,7	71	1997	
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	
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	30	6,8	8,6	0	105,9	0	0,1	0,1	0,1	224,4	8,4	120	0,2	15	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3	0,2	19,5	91,9	0,1	0	0	0,8	8,3	11,9	30,2	0,7		2008	
Итого за прием пищи:	480	17,1	18,6	72,3	528,5	0,1	2,2	1,0	2,8	420,0	73,6	335,1	2,2			
Обед																
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	60	0,9	3,6	4,9	54,6	0	2,3	0	1,6	19	11,3	22,2	0,7	33	2011	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	250	7,4	4,7	18,1	145,6	0,1	9,1	0,2	0,6	32,8	37,1	129,3	1,4	125	2011	
ЗРАЗЫ ШКОЛЬНЫЕ	80	12,2	16,5	10,6	238,1	0	0,6	0	3,7	20,1	22,1	130,4	2,1	159	2011	
РАГУ ОВОЩНОЕ	150	2,7	7,0	15,0	136,0	0,1	14,5	0,6	1,3	48,6	32,5	68,0	1,3	351	2008	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,5	0,2	27,5	115,8	0	3,2	0	0,2	34,2	16,7	16,6	0,9	342	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3	0,2	19,5	91,9	0,1	0	0	0,8	8,3	11,9	30,2	0,7		2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		2008	
Итого за прием пищи:	820	29,3	32,6	112,6	863,6	0,4	29,7	0,8	9,1	170,2	139,2	431,5	8,7			
Всего за день:		46,4	51,2	184,9	1392,1	0,5	31,9	1,8	11,9	590,2	212,8	766,6	10,9			

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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
ПЛОВ С ИЗЮМОМ	150	3,6	11,3	48,0	309,4	0	1,2	0,7	0,7	33,7	35,6	95,2	1,4	266	2011
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (2-ОЙ ВАРИАНТ)	60	1,0	9	5,9	109,4	0	27,6	0,1	4,0	15,5	8,9	19,8	0,6	42	2008
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,9	5,1	9,8	110,5	0,1	1,1	0,1	0	215,2	23,6	151,9	0,2	385	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3	0,2	19,5	91,9	0,1	0	0	0,8	8,3	11,9	30,2	0,7		2008
Итого за прием пищи:	450	13,5	25,6	83,2	621,2	0,2	29,9	0,9	5,5	272,7	80,0	297,1	2,9		
Обед															
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250	2,0	5,1	11,1	101,3	0,1	8,5	0,2	0,4	34,4	21,5	49,8	1,0	99	2011
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	60	0,5	1,9	1,5	24,3	0	5,8	0	0,9	13,4	8,1	24,4	0,6	19	2008
ЕЖИКИ МЯСНЫЕ	80	10,8	12,3	10,3	194,3	0	1	0	2,0	15,4	16,2	104,6	1,5	157	2011
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	8,4	8,2	38,5	261,4	0,2	0	0,1	4,8	22,5	125,9	188,0	4,4	181	2008
РЯЖЕНКА	200	6	2	8,4	80	0,04	1	0	0	248	28	184	0	435	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3	0,2	19,5	91,9	0,1	0	0	0,8	8,3	11,9	30,2	0,7		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		2008
Итого за прием пищи:	825	33,3	30,1	106,3	834,8	0,54	16,3	0,3	9,8	349,2	219,2	615,8	9,8		
Всего за день:		46,8	55,7	189,5	1456,0	0,74	46,2	1,2	15,3	621,9	299,2	912,9	12,7		

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																
КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	150	6,21	6,21	30,07	200,79	0,11	0,97	0,04	0,78	101,85	32,01	158,11	1,94	184	2008	
САЛАТ ИЗЮМИНКА	60	0,7	0,1	8,9	40,6	0	3,7	0,9	0,3	24,8	17,0	27,2	0,9	66	2011	
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	2,8	2,4	15,5	95,4	0	0,5	0	0	112,2	13,4	72	0,1	378	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3	0,2	19,5	91,9	0,1	0	0	0,8	8,3	11,9	30,2	0,7		2008	
Итого за прием пищи:	450	12,71	8,91	73,97	428,69	0,21	5,17	0,94	1,88	247,15	74,31	287,51	3,64			
Обед																
СУП-ЛАПША С КУРИЦЕЙ	250	10,4	10,9	14,5	197,5	0	0,6	0,1	0,6	22,2	14,6	89,8	1,2	113	2008	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	3,2	5,1	21,4	143,9	0,2	10,3	0	0,2	35,5	29,1	84,2	1,2	335	2008	
СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ	80	8,5	18,5	0,3	202,5	0,2	0	0	0	25,2	14,4	114,5	1,3	254	2008	
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	60	0,5	0,1	1	7,8	0	3	0	0	13,8	8,4	14,4	0,4		2008	
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1	0,2	19,6	83,4	0	1,6	0	0	12,6	7,2	12,6	2,5	389	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3	0,2	19,5	91,9	0,1	0	0	0,8	8,3	11,9	30,2	0,7		2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		2008	
Итого за прием пищи:	825	29,2	35,4	93,3	808,6	0,6	15,5	0,1	2,5	124,8	93,2	380,5	8,9			
Всего за день:		41,91	44,31	167,27	1237,29	0,81	20,67	1,04	4,38	371,95	167,51	668,01	12,54			

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг
Итого за весь период	489,7	485,4	1 820,0	13 653,0	6,6	297,5	11,8	102,6	4 361,1	1 988,1	7 292,5	109,9
Среднее значение за период	48,97	48,54	182,00	1365,30	0,66	29,75	1,18	10,26	436,11	198,81	729,25	10,99
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14,35	32,00	53,65									

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
7-10 лет	476	826