



Утверждено

Директор МОУ «Вохомская СОШ»

/Окуловская Е.П./

« 15 » февраля 2021г.

Циклическое меню

для организации двухразового горячего питания учащихся

Муниципального общеобразовательного учреждения «Вохомская средняя общеобразовательная школа» Вохомского муниципального района Костромской области
на осенне-зимний период
с 7 до 11 лет

Справочник

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутьельяна. – 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															
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	5,4	8,2	27,5	205,9	0,10	0,50	0,00	0,70	112,00	29,80	122,70	0,70	184	2008
САЛАТ ИЗЮМИНКА	60	0,7	0,1	8,9	40,6	0,00	3,70	0,90	0,30	24,80	17,00	27,20	0,90	66	2011
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	80	10,4	9,8	25,7	234,0	0,10	0,20	0,10	0,10	258,50	16,40	174,00	0,80	3	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,5	0,0	11,8	50,4	0,00	1,30	0,00	0,00	26,00	11,80	16,40	1,50	377	2011
Итого за прием пищи:	540	17,0	18,1	73,9	530,9	0,20	5,70	1,00	1,10	421,30	75,00	340,30	3,90		
Обед															
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	250	10,3	8,5	18,8	192,5	0,30	4,60	0,20	2,20	37,70	37,00	115,90	2,60	99	2008
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	1,4	3,0	6,6	59,5	0,00	13,00	0,00	1,30	32,90	11,10	23,20	0,70	45	2011
ТЕФТЕЛИ (1-й ВАРИАНТ)	90	16,7	18,1	17,2	298,4	0,00	2,00	0,10	3,20	27,40	32,10	175,90	2,80	283	2008
МАКАРОННЫЕ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	7,3	4,9	46,5	259,2	0,10	0,00	0,00	1,50	12,10	9,80	54,10	1,30	209	2008
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,0	0,2	20,2	86,0	0,00	4,00	0,00	0,00	14,00	8,00	14,00	2,80	442	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,0	0,2	19,5	91,9	0,10	0,00	0,00	0,80	8,30	11,90	30,20	0,70		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,10	0,00	0,00	1,10	9,00	9,50	43,50	2,00		2008
Итого за прием пищи:	840	43,0	35,3	150,0	1 089,5	0,60	23,60	0,30	10,10	141,40	119,40	456,80	12,90		
Всего за день:		60,0	53,4	223,9	1 620,4	0,80	29,30	1,30	11,20	562,70	194,40	797,10	16,80		

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 С ДЖЕМОМ	200	36,0	21,9	47,5	535,1	0,10	4,60	0,10	2,40	281,50	47,40	379,70	1,50	224	2008	
БУЛОЧКА С СЫРОМ	60	9,6	5,9	33,8	226,5	0,10	0,10	0,10	0,00	157,20	14,70	122,70	0,70	434	2011	
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3,0	19,7	121,8	0,00	0,50	0,00	0,00	111,40	27,50	95,60	0,90	433	2008	
БАТОН	50	3,8	1,5	25,7	131,0	0,10	0,00	0,00	0,00	9,50	6,50	32,50	0,50		2008	
Итого за прием пищи:	510	53,2	32,3	126,7	1 014,4	0,30	5,20	0,20	2,40	559,60	96,10	630,50	3,60			
Обед																
БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ	250	6,5	9,0	12,7	160,9	0,00	8,00	0,20	0,40	46,90	27,70	85,40	1,80	76	2008	
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0,5	0,1	1,5	8,4	0,00	6,00	0,00	0,10	13,80	8,40	25,10	0,60	71	2008	
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	90	11,9	11,1	11,3	194,4	0,00	6,10	0,00	1,50	22,60	21,50	118,00	1,80	298	2011	
РИС ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	3,7	6,2	38,9	225,9	0,00	0,00	0,10	0,40	10,00	24,70	75,00	0,50	325	2008	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	200	0,0	0,0	15,5	61,9	0,00	0,00	0,00	0,00	8,50	1,80	0,00	0,00	349	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,0	0,2	19,5	91,9	0,10	0,00	0,00	0,80	8,30	11,90	30,20	0,70		2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,10	0,00	0,00	1,10	9,00	9,50	43,50	2,00		2008	
Итого за прием пищи:	840	28,9	27,0	120,6	845,4	0,20	20,10	0,30	4,30	119,10	105,50	377,20	7,40			
Всего за день:		82,1	59,3	247,3	1 859,8	0,50	25,30	0,50	6,70	678,70	201,60	1 007,70	11,00			

3 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	200	4,7	5,9	40,3	234,1	0,00	0,30	0,00	0,30	74,00	27,60	105,70	0,50	415	2011
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,9	4,5	0,3	61,3	0,00	0,00	0,10	0,80	19,90	4,30	69,60	0,90	209	2011
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	2,8	2,4	15,5	95,4	0,00	0,50	0,00	0,00	112,20	13,40	72,00	0,10	378	2011
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	200	0,8	0,8	19,6	94,0	0,10	20,00	0,00	1,30	32,00	16,00	22,00	4,40		2008
БАТОН	50	3,8	1,5	25,7	131,0	0,10	0,00	0,00	0,00	9,50	6,50	32,50	0,50		2008
Итого за прием пищи:	690	17,0	15,1	101,4	615,8	0,20	20,80	0,10	2,40	247,60	67,80	301,80	6,40		
Обед															
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ И СМЕТАНОЙ	250	6,5	9,1	8,8	145,7	0,00	12,00	0,20	0,30	46,90	24,80	81,80	1,60	84	2008
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ ИЛИ МОРКОВНАЯ	60	1,6	3,0	8,6	69,3	0,00	4,60	0,00	1,40	26,80	20,60	40,00	1,20	54	2011
КОТЛЕТА РЫБНАЯ ПАРОВАЯ	90	17,4	4,8	12,2	160,1	0,10	1,00	0,00	2,30	48,00	35,70	226,10	1,10	257	2011
КАРТОФЕЛЬ, ТУШЕННЫЙ В СОУСЕ	150	4,2	10,3	31,5	242,0	0,20	13,50	0,20	3,70	34,90	40,50	105,40	1,70	142	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТАМИННОМ "С"	200	0,1	0,1	22,3	91,5	0,00	1,20	0,00	0,20	18,50	5,30	3,10	0,60	342	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,0	0,2	19,5	91,9	0,10	0,00	0,00	0,80	8,30	11,90	30,20	0,70		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,10	0,00	0,00	1,10	9,00	9,50	43,50	2,00		2008
Итого за прием пищи:	840	36,1	27,9	124,1	902,5	0,50	32,30	0,40	9,80	192,40	148,30	530,10	8,90		
Всего за день:		53,1	43,0	225,5	1 518,3	0,70	53,10	0,50	12,20	440,00	216,10	831,90	15,30		

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															
ПЛОВ С ИЗЮМОМ	200	4,6	15,1	62,3	403,9	0,00	0,80	0,90	0,90	38,70	44,60	115,50	1,40	266	2011
БУТЕРБРОД С КОЛБАСОЙ	90	10,9	15,9	29,9	306,8	0,10	0,00	0,00	0,00	23,20	15,30	119,10	1,50	6	211
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,1	2,4	17,2	103,5	0,00	0,50	0,00	0,00	109,90	16,80	82,40	0,30	379	2011
Итого за прием пищи:	490	18,6	33,4	109,4	814,2	0,10	1,30	0,90	0,90	171,80	76,70	317,00	3,20		
Обед															
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	250	11,8	4,9	18,1	164,4	0,20	9,20	0,20	0,90	39,10	44,80	182,40	1,50	125	2011
САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	60	2,7	4,3	8,3	81,1	0,00	4,50	0,20	1,70	18,50	16,10	55,20	1,10	40	2011
ЗРАЗЫ ШКОЛЬНЫЕ	90	14,0	18,8	12,0	271,7	0,00	0,60	0,00	4,20	22,70	25,50	149,60	2,50	159	2011
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	6,8	7,4	30,8	217,2	0,20	0,00	0,10	3,90	19,60	101,00	150,70	3,50	181	2008
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,0	0,2	20,2	86,0	0,00	4,00	0,00	0,00	14,00	8,00	14,00	2,80	442	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,10	0,00	0,00	0,80	9,20	13,20	33,60	0,80		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,10	0,00	0,00	1,10	9,00	9,50	43,50	2,00		2008
Итого за прием пищи:	840	42,7	36,2	130,7	1 017,1	0,60	18,30	0,50	12,60	132,10	218,10	629,00	14,20		
Всего за день:		61,3	69,6	240,1	1 831,3	0,70	19,60	1,40	13,50	303,90	294,80	946,00	17,40		

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 ГЕРКУЛЕСОВАЯ	200	6,8	8,2	31,0	227,0	0,10	0,50	0,00	1,20	124,30	50,80	171,10	1,30	413	2011	
БУЛОЧКА ШКОЛЬНАЯ	60	5,5	2,1	38,0	192,4	0,10	0,00	0,00	0,40	12,30	8,30	44,10	0,60	428	2011	
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,9	5,1	9,8	110,5	0,10	1,10	0,10	0,00	215,20	23,60	151,90	0,20	385	2011	
БАТОН	50	3,8	1,5	25,7	131,0	0,10	0,00	0,00	0,00	9,50	6,50	32,50	0,50		2008	
Итого за прием пищи:	510	22,0	16,9	104,5	660,9	0,40	1,60	0,10	1,60	361,30	89,20	399,60	2,60			
Обед																
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	7,4	6,4	20,2	167,9	0,10	6,60	0,20	0,60	25,30	27,80	95,70	1,70	103	2011	
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (2 ВАРИАНТ)	60	1,1	5,0	6,4	76,1	0,00	34,90	0,20	2,40	20,60	11,30	24,30	0,60	49	2011	
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ	90	22,8	22,0	9,6	327,5	0,10	1,00	0,10	0,20	41,40	23,80	201,30	1,90	297	2011	
СОУС ТОМАТНЫЙ С ОВОЩАМИ	30	0,4	1,2	1,9	19,4	0,00	0,50	0,10	0,00	6,60	4,00	7,30	0,20	349	2011	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	3,6	5,2	24,9	160,3	0,20	12,10	0,00	0,30	37,50	33,70	95,70	1,40	335	2008	
РЯЖЕНКА	200	5,6	4,9	8,1	104,8	0,00	0,20	0,10	0,00	210,80	22,40	147,20	0,20	386	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,0	0,2	19,5	91,9	0,10	0,00	0,00	0,80	8,30	11,90	30,20	0,70		2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,10	0,00	0,00	1,10	9,00	9,50	43,50	2,00		2008	
Итого за прием пищи:	870	47,2	45,3	111,8	1 049,9	0,60	55,30	0,70	5,40	359,50	144,40	645,20	8,70			
Всего за день:		69,2	62,2	216,3	1 710,8	1,00	56,90	0,80	7,00	720,80	233,60	1 044,80	11,30			

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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	200	12,0	14,1	48,0	367,6	0,10	0,00	0,20	1,80	174,80	16,80	138,30	1,60	204	2011
ПЕЧЕНЬЕ	50	3,8	4,9	37,2	208,5	0,00	0,00	0,00	0,00	14,50	10,00	45,00	1,10	451	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	3,2	2,4	16,3	100,3	0,00	0,60	0,00	0,00	121,10	21,30	86,90	1,50	378	2011
БАТОН	50	3,8	1,5	25,7	131,0	0,10	0,00	0,00	0,00	9,50	6,50	32,50	0,50		2008
Итого за прием пищи:	500	22,8	22,9	127,2	807,4	0,20	0,60	0,20	1,80	319,90	54,60	302,70	4,70		
Обед															
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	250	7,1	6,5	20,2	167,5	0,10	10,10	0,20	0,40	27,50	35,40	110,50	1,90	77	2011
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	60	0,6	4,0	2,4	48,6	0,00	4,40	0,00	1,80	11,70	9,90	22,00	0,70	24	2011
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	6,8	7,4	30,8	217,2	0,20	0,00	0,10	3,90	19,60	101,00	150,70	3,50	181	2008
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	90	16,1	6,3	6,9	147,6	0,10	0,50	0,00	2,40	70,30	29,40	211,30	0,80	268	2011
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,9	3,3	16,7	113,2	0,00	0,60	0,00	0,00	130,90	23,00	101,00	0,60	382	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,0	0,2	19,5	91,9	0,10	0,00	0,00	0,80	8,30	11,90	30,20	0,70		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,10	0,00	0,00	1,10	9,00	9,50	43,50	2,00		2008
Итого за прием пищи:	840	40,8	28,1	117,7	888,0	0,60	15,60	0,30	10,40	277,30	220,10	669,20	10,20		
Всего за день:		63,6	51,0	244,9	1 695,4	0,80	16,20	0,50	12,20	597,20	274,70	971,90	14,90		

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															
ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С ТВОРОГОМ	200	19,9	13,8	46,3	393,2	0,00	0,20	0,20	0,70	140,50	40,00	248,20	1,40	188	2011
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С КУРАГОЙ	60	0,8	0,1	6,9	32,0	0,00	1,20	1,20	0,40	27,60	20,50	29,70	0,50	42	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	200	2,9	3,1	22,1	128,4	0,00	0,20	0,00	0,10	115,30	17,90	84,90	0,30	380	2011
БАТОН	50	3,8	1,5	25,7	131,0	0,10	0,00	0,00	0,00	9,50	6,50	32,50	0,50		2008
Итого за прием пищи:	510	27,4	18,5	101,0	684,6	0,10	1,60	1,40	1,20	292,90	84,90	395,30	2,70		
Обед															
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	250	7,1	9,5	16,8	183,2	0,10	6,80	0,20	0,60	33,50	30,20	107,80	1,70	91	2008
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С ОГУРЦАМИ	60	1,1	4,1	5,7	64,0	0,00	10,70	0,00	1,70	25,90	9,10	18,50	0,60	35	2008
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	90	21,7	24,7	15,4	369,4	0,10	1,20	0,10	2,30	47,80	30,60	214,70	2,40	294	2011
КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ	150	4,0	9,4	29,8	219,0	0,21	13,80	0,31	0,47	28,62	39,11	102,88	1,75	134	2008
ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ	200	5,4	4,9	8,7	109,6	0,10	0,60	0,10	0,00	204,00	22,40	152,00	0,00	386	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,0	0,2	19,5	91,9	0,10	0,00	0,00	0,80	8,30	11,90	30,20	0,70		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,10	0,00	0,00	1,10	9,00	9,50	43,50	2,00		2008
Итого за прием пищи:	840	45,6	53,2	117,1	1 139,1	0,71	33,10	0,71	6,97	357,12	152,81	669,58	9,15		
Всего за день:		73,0	71,7	218,1	1 823,7	0,81	34,70	2,11	8,17	650,02	237,71	1 064,88	11,85		

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																
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	19,1	26,5	3,6	328,9	0,10	0,30	0,50	3,10	126,20	21,30	284,60	3,30	210	2011	
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	60	3,9	9,8	25,8	205,8	0,10	0,00	0,10	0,20	10,70	6,50	34,40	0,50	1	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,4	0,0	11,6	47,9	0,00	0,10	0,00	0,00	23,20	11,00	14,90	1,40	376	2011	
БАНАН	200	3,0	1,0	42,0	192,0	0,10	20,00	0,10	0,00	16,00	84,00	56,00	1,20		2008	
Итого за прием пищи:	660	26,4	37,3	83,0	774,6	0,30	20,40	0,70	3,30	176,10	122,80	389,90	6,40			
Обед																
СУП-ЛАПША С КУРИЦЕЙ	250	11,8	12,3	14,5	215,0	0,00	0,70	0,10	0,60	23,20	15,80	101,00	1,40	113	2008	
САЛАТ "ШКОЛЬНЫЕ ГОДЫ"	60	0,8	5,0	2,4	59,4	0,00	17,90	0,00	2,20	19,10	10,70	21,40	0,60	29	2008	
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ ПАРОВЫЕ	90	14,7	0,9	8,3	99,9	0,10	0,90	0,00	0,80	26,00	26,70	178,40	0,60	260	2011	
СОУС ТОМАТНЫЙ №348	50	0,7	0,0	3,4	17,0	0,00	0,90	0,10	0,00	7,30	5,40	9,70	0,20	348	2011	
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	150	1,9	11,4	10,9	154,6	0,10	11,70	0,40	2,70	32,00	21,70	47,80	1,20	143	2011	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ ГРУШИ С ВИТАМИННОМ ..С	200	0,2	0,1	23,4	95,6	0,00	0,80	0,00	0,10	20,90	7,30	5,80	0,70	342	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,10	0,00	0,00	0,80	9,20	13,20	33,60	0,80		2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,10	0,00	0,00	1,10	9,00	9,50	43,50	2,00		2008	
Итого за прием пищи:	890	36,5	30,3	104,2	838,2	0,40	32,90	0,60	8,30	146,70	110,30	441,20	7,50			
Всего за день:		62,9	67,6	187,2	1 612,8	0,70	53,30	1,30	11,60	322,80	233,10	831,10	13,90			

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	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА	200	5,6	10,5	31,8	244,7	0,10	0,50	0,10	0,80	105,90	30,40	125,30	0,70	175	2011	
БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	80	3,9	1,5	46,1	209,7	0,10	4,80	0,00	0,00	14,50	9,70	33,60	0,70	2	2011	
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,9	5,1	9,8	110,5	0,10	1,10	0,10	0,00	215,20	23,60	151,90	0,20	385	2011	
Итого за прием пищи:	480	15,4	17,1	87,7	564,9	0,30	6,40	0,20	0,80	335,60	63,70	310,80	1,60			
Обед																
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250	2,9	5,2	14,1	119,0	0,10	17,70	0,20	0,40	55,80	29,60	66,50	1,40	99	2011	
БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ	90	15,3	15,8	14,1	257,8	0,00	0,30	0,00	2,20	32,00	23,60	152,30	2,10	289	2011	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150	7,3	3,9	46,5	249,8	0,10	0,00	0,00	1,50	21,00	10,70	55,40	1,40	203	2011	
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУКУРУЗОЙ И МОРКОВЬЮ	60	1,2	5,0	6,1	74,4	0,00	3,40	0,30	2,40	16,50	15,70	35,40	0,60	39	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,0	0,0	10,8	43,0	0,00	0,00	0,00	0,00	14,30	3,10	0,00	0,00	376	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,10	0,00	0,00	0,80	9,20	13,20	33,60	0,80		2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,10	0,00	0,00	1,10	9,00	9,50	43,50	2,00		2008	
Итого за прием пищи:	840	33,1	30,5	132,9	940,7	0,40	21,40	0,50	8,40	157,80	105,40	386,70	8,30			
Всего за день:		48,5	47,6	220,6	1 505,6	0,70	27,80	0,70	9,20	493,40	169,10	697,50	9,90			

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 МАННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	4,8	7,9	25,6	193,3	0,00	0,50	0,00	0,60	113,20	15,50	90,30	0,30	189	2008
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	60	0,6	3,0	5,0	51,3	0,00	1,80	0,80	1,70	21,70	15,30	22,00	0,90	40	2011
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,9	4,5	0,3	61,3	0,00	0,00	0,10	0,80	19,90	4,30	69,60	0,90	209	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,1	2,4	17,2	103,5	0,00	0,50	0,00	0,00	109,90	16,80	82,40	0,30	379	2011
БАТОН	50	3,8	1,5	25,7	131,0	0,10	0,00	0,00	0,00	9,50	6,50	32,50	0,50		2008
Итого за прием пищи:	550	17,2	19,3	73,8	540,4	0,10	2,80	0,90	3,10	274,20	58,40	296,80	2,90		
Обед															
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	9,1	3,4	16,5	132,1	0,10	6,20	0,30	0,30	24,90	25,10	55,90	1,00	87	2011
СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ	60	5,4	8,6	2,0	107,2	0,00	2,40	0,00	2,70	31,40	15,40	95,00	0,50	76	2011
КОЛБАСА (ПОРЦИЯМИ)	90	10,6	11,3	0,0	143,9	0,10	0,00	0,00	0,30	30,80	26,70	152,30	1,60	16	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,8	5,4	26,7	170,9	0,20	13,10	0,00	0,30	38,10	36,20	101,60	1,40	128	2011
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	0,00	1,60	0,00	0,00	12,60	7,20	12,60	2,50	389	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,0	0,2	19,5	91,9	0,10	0,00	0,00	0,80	8,30	11,90	30,20	0,70		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,10	0,00	0,00	1,10	9,00	9,50	43,50	2,00		2008
Итого за прием пищи:	840	36,2	29,5	105,5	831,4	0,60	23,30	0,30	5,50	155,10	132,00	491,10	9,70		
Всего за день:		53,4	48,8	179,3	1 371,8	0,70	26,10	1,20	8,60	429,30	190,40	787,90	12,60		

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	627,1	574,2	2 203,2	16 549,9	7,41	342,30	10,31	100,37	5 198,82	2 245,51	8 980,78	134,95
Среднее значение за период	62,7	57,4	220,3	1 655,0	0,74	34,20	1,03	10,04	519,88	224,55	898,08	13,50
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	15,2	31,2	53,6									

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
7-11 лет	544	848