

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор ОУ

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ

для организации 2-х разового питания учащихся муниципальных
общеобразовательных учреждений Нижневартовского района
(12 лет и старше)

«РАЗРАБОТАНО»:

Директор муниципального автономного
учреждения дополнительного образования
«Спектр»



Н. Сорокина

«СОГЛАСОВАНО»:

Начальник управления образования и
молодежной политики администрации
Нижневартовского района



М. В. Любомирская

1 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																
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	250	7,3	10,5	40,5	287,8	0,1	0,9	0,0	0,3	183,5	36,7	174,2	0,6	189	2008	
БАТОН	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0,1	0,0	0,0	0,0	11,4	7,8	39,0	0,6		2008	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	20	0,1	16,0	0,2	145,1	0,0	0,0	0,1	0,4	2,0	0,0	3,0	0,0	14	2011	
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4,7	5,8	0,0	72,4	0,0	0,0	0,1	0,1	153,3	5,8	82,0	0,2	14	2008	
КАКАО С МОЛОКОМ	200	5,1	5,2	20,8	150,4	0,1	0,8	0,0	0,0	159,1	29,5	126,9	0,8	433	2008	
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ (печенье, вафли, пряники, шоколад)	20	1,5	2,0	14,9	83,4	0,0	0,0	0,0	0,0	5,8	4,0	18,0	0,4		2008	
Итого за прием пищи:	570	23,2	41,2	107,2	896,3	0,3	1,7	0,2	0,8	515,1	83,8	443,1	2,6			
Обед																
ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ИЛИ СОЛЁНЫЕ) В НАРЕЗКЕ	100	2,2	0,2	6,1	37,4	0,1	14,2	0,2	0,4	25,6	36,6	47,5	1,8		2008	
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	250/6	5,4	9,1	10,3	147,1	0,0	7,4	0,2	2,3	39,6	22,0	70,8	1,2	94	2008	
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ, СОУС ТОМАТНЫЙ	100/15	15,2	16,8	15,0	270,5	0,0	1,1	0,1	2,5	41,7	21,6	144,3	1,9	283	2008	
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	180	3,6	7,2	10,4	122,8	0,1	34,2	0,2	3,2	89,9	32,9	62,3	1,9	131	2008	
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	180	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	6,6	1,4	0,0	0,0			
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,2	0,4	20,6	98,9	0,1	0,0	0,0	1,1	7,7	7,6	34,8	1,6	471	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,8	0,1	0,0	0,0	1,0	9,8	13,2	33,6	0,8	471	2008	
Итого за прием пищи:	931	33,3	34,0	86,7	791,5	0,4	56,9	0,7	10,5	220,9	135,3	393,3	9,2			
Всего за день:		56,5	75,2	193,9	1 687,8	0,7	58,6	0,9	11,3	736,0	219,1	836,4	11,8			

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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
*ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩ. МОЛОКОМ	200/20	33,2	20,1	46,6	508,4	0,1	0,5	0,1	0,7	314,8	44,2	374,4	1,0	223	2011	
БАТОН	60	4,4	1,6	29,9	152,5	0,1	0,0	0,0	0,0	9,7	6,2	31,2	0,5		2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	14,0	56,6	0,0	0,0	0,0	0,0	12,4	5,7	7,4	0,7	430	2011	
ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ (апельсин, яблоко, мандарин, банан, груши)	100	0,9	0,2	8,1	43,0	0,0	60,0	0,0	0,2	34,0	13,0	23,0	0,3		2008	
Итого за прием пищи:	580	38,7	21,9	98,6	760,5	0,2	60,5	0,1	0,9	370,9	69,1	436,0	2,5			
Обед																
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100	1,7	6,2	3,0	76,6	0,0	10,7	0,0	2,6	40,3	13,4	27,6	0,6	40	2008	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	9,4	7,7	18,8	183,4	0,3	4,8	0,2	2,2	39,1	36,3	109,7	2,5	99	2008	
ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ	100	20,5	7,4	6,8	175,4	0,2	0,7	0,0	0,5	28,7	36,2	212,4	1,4	242	2008	
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ	180	3,2	7,0	25,3	177,6	0,2	12,9	0,3	1,8	27,3	38,4	92,3	1,8	133	2008	
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,6	0,3	21,5	101,9	0,0	72,0	0,2	0,0	17,3	4,4	2,8	0,5	441	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)	50	3,2	0,4	20,6	98,9	0,1	0,0	0,0	1,1	7,7	7,6	34,8	1,6	471	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,8	0,1	0,0	0,0	1,0	9,8	13,2	33,6	0,8	471	2008	
Итого за прием пищи:	910	42,3	29,3	120,3	928,6	0,9	101,1	0,7	9,2	170,2	149,5	513,2	9,2			
Всего за день:		81,0	51,2	218,9	1 689,1	1,1	161,6	0,8	10,1	541,1	218,6	949,2	11,7			

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																
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	18,9	21,4	3,7	284,4	0,1	0,3	0,3	2,9	130,5	20,3	259,7	2,9	210	2011	
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	50	5,2	4,4	18,7	135,7	0,0	0,0	0,0	0,0	91,3	7,1	65,1	0,4	3	2008	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3,2	3,1	20,2	122,3	0,0	0,5	0,0	0,0	107,7	17,1	84,7	0,4	432	2008	
ЙОГУРТ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	2,7	2,4	4,4	54,8	0,0	0,3	0,0	0,0	102,0	11,2	76,0	0,0		2008	
Итого за прием пищи:	550	30,0	31,3	47,0	597,2	0,1	1,1	0,3	2,9	431,5	55,7	485,5	3,7			
Обед																
ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ(ИЛИ СОЛЁНЫЕ) В НАРЕЗКЕ	100	2,2	0,2	6,2	38,3	0,1	14,6	0,2	0,4	26,2	37,4	48,6	1,8		2008	
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250/6	6,3	10,0	13,2	171,4	0,0	12,9	0,2	2,9	58,8	33,7	91,8	2,0	76	2008	
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	21,5	28,0	38,2	491,2	0,1	2,2	0,3	4,8	30,3	46,3	230,8	2,2	311	2008	
НАПИТОК КЛЮКВЕННЫЙ	180	0,1	0,0	13,9	58,3	0,0	1,3	0,0	0,0	10,5	4,6	2,2	0,1	437	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)	50	3,2	0,4	20,6	98,9	0,1	0,0	0,0	1,1	7,7	7,6	34,8	1,6	471	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,8	0,1	0,0	0,0	1,0	9,8	13,2	33,6	0,8	471	2008	
Итого за прием пищи:	836	37,0	38,9	116,4	972,9	0,4	31,0	0,7	10,2	143,3	142,8	441,8	8,5			
Всего за день:		67,0	70,2	163,4	1 570,1	0,5	32,1	1,0	13,1	574,8	198,5	927,3	12,2			

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																
МАКАРОНЫ С СЫРОМ	200	11,9	14,9	44,5	359,8	0,1	0,0	0,2	1,7	170,9	15,4	136,8	1,4	210	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,8	0,1	0,0	0,0	1,0	9,8	13,2	33,6	0,8	471	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/7	0,3	0,0	14,2	58,9	0,0	1,2	0,0	0,0	15,0	6,5	8,8	0,8	431	2008	
ВАТРУШКА КОРОЛЕВСКАЯ	100	30,9	14,9	24,0	276,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	226	1996	
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ (печенье, вафли, пряники, шоколад)	25	1,5	1,2	18,2	88,8	0,0	0,0	0,0	0,0	2,5	2,1	11,3	0,2		2008	
Итого за прием пищи:	582	48,3	31,3	125,2	898,3	0,2	1,2	0,2	2,7	198,2	37,2	190,5	3,2			
Обед																
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1,3	10,1	6,9	124,6	0,0	12,4	0,3	4,5	38,2	18,6	35,4	0,9	51	2008	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250/20	7,9	7,1	19,8	175,0	0,2	9,9	0,2	2,3	31,5	37,6	121,6	1,5	106	2011	
КОТЛЕТА ОСОБАЯ	100	16,9	19,2	12,9	291,4	0,1	0,1	0,0	0,9	33,5	30,0	175,7	2,6	474	1997	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,7	7,9	25,2	186,4	0,2	12,2	0,1	0,3	45,3	34,3	100,3	1,4	128	2011	
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,9	0,2	17,7	75,1	0,0	1,4	0,0	0,0	11,3	6,5	11,3	2,3	442	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)	50	3,2	0,4	20,6	98,9	0,1	0,0	0,0	1,1	7,7	7,6	34,8	1,6	471	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,8	0,1	0,0	0,0	1,0	9,8	13,2	33,6	0,8	471	2008	
Итого за прием пищи:	930	37,6	45,2	127,4	1 066,2	0,7	36,0	0,6	10,1	177,3	147,8	512,7	11,1			
Всего за день:		85,9	76,5	252,6	1 964,5	0,9	37,2	0,8	12,8	375,5	185,0	703,2	14,3			

5 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																
КАША "ДРУЖБА"	250	8,7	11,5	40,9	304,5	0,2	1,0	0,1	0,7	203,8	44,2	203,1	0,9	190	2008	
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	45	2,3	8,2	11,3	131,1	0,0	0,0	0,1	0,5	5,4	2,7	16,3	0,3	1	2011	
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	3,0	3,1	17,6	110,9	0,0	0,5	0,0	0,0	114,1	16,8	79,4	0,8	429	2011	
ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ (апельсин, яблоко, мандарин, банан, груши)	100	0,9	0,2	8,1	43,0	0,0	60,0	0,0	0,2	34,0	13,0	23,0	0,3		2008	
Итого за прием пищи:	595	14,9	23,0	77,9	589,5	0,2	61,5	0,2	1,4	357,3	76,7	321,8	2,3			
Обед																
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (СОЛЕНЫЙ) В НАРЕЗКЕ	100	1,7	0,2	4,2	27,4	0,0	6,3	0,0	0,1	43,2	26,4	62,4	1,5		2008	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250/6	5,6	10,1	8,8	151,0	0,0	12,1	0,2	2,7	47,4	24,0	74,0	1,5	84	2008	
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	15,9	18,5	24,3	327,4	0,2	12,6	0,0	1,9	26,7	45,9	191,0	3,0	258	2008	
НАПИТОК ИЗ КУРАГИ	180	1,4	0,1	22,1	95,5	0,0	0,4	0,2	0,0	46,4	27,2	35,5	0,8	440	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)	50	3,2	0,4	20,6	98,9	0,1	0,0	0,0	1,1	7,7	7,6	34,8	1,6	471	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,8	0,1	0,0	0,0	1,0	9,8	13,2	33,6	0,8	471	2008	
Итого за прием пищи:	836	31,5	29,6	104,3	815,0	0,4	31,4	0,4	6,8	181,2	144,3	431,3	9,2			
Всего за день:		46,4	52,6	182,2	1 404,5	0,6	92,9	0,6	8,2	538,5	221,0	753,1	11,5			

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 ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	250	8,5	10,6	38,6	284,7	0,3	0,8	0,0	1,1	168,6	45,6	188,6	1,2	189	2008	
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	45	5,7	5,3	14,9	130,4	0,0	0,0	0,0	0,0	119,7	7,4	77,0	0,4	3	2008	
НАПИТОК КОФЕЙНЫЙ С МОЛОКОМ	200	3,2	3,1	20,2	122,3	0,0	0,5	0,0	0,0	108,8	17,3	84,7	0,4		2008	
ЙОГУРТ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	2,7	2,4	4,4	54,8	0,0	0,3	0,0	0,0	102,0	11,2	76,0	0,0		2008	
Итого за прием пищи:	595	20,1	21,4	78,1	592,2	0,3	1,6	0,0	1,1	499,1	81,5	426,3	2,0			
Обед																
ПОМИДОР СВЕЖИЙ (СОЛЁНЫЙ) В НАРЕЗКЕ	100	2,2	0,2	6,0	37,3	0,1	14,2	0,2	0,4	25,5	36,5	47,4	1,8		2008	
РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ СО СМЕТАНОЙ	250/6	5,6	9,2	10,6	149,6	0,1	8,4	0,2	0,3	38,1	25,0	78,5	1,5	90	2008	
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	50/50	14,8	18,1	3,3	235,5	0,0	0,9	0,0	3,0	10,9	17,0	128,0	1,9	259	2008	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	8,7	8,0	39,6	265,2	0,2	0,0	0,1	4,9	25,2	130,0	193,6	4,6	323	2008	
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,9	0,2	18,2	77,4	0,0	3,6	0,0	0,0	12,6	7,2	12,6	2,5	442	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)	50	3,2	0,4	20,6	98,9	0,1	0,0	0,0	1,1	7,7	7,6	34,8	1,6	471	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,8	0,1	0,0	0,0	1,0	9,8	13,2	33,6	0,8	471	2008	
Итого за прием пищи:	916	39,1	36,4	122,6	978,7	0,6	27,1	0,5	10,7	129,8	236,5	528,5	14,7			
Всего за день:		59,2	57,8	200,7	1 570,9	0,9	28,7	0,5	11,8	628,9	318,0	954,8	16,7			

7 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																
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ДЖЕМОМ	200/20	31,9	20,3	48,4	508,6	0,1	8,4	0,1	0,7	267,3	38,9	334,6	1,0	234	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	14,0	56,6	0,0	0,0	0,0	0,0	12,4	5,7	7,4	0,7	430	2008	
БАТОН	60	4,4	1,6	29,9	152,5	0,1	0,0	0,0	0,0	9,7	6,2	31,2	0,5		2008	
ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ (апельсин, яблоко, мандарин, банан, груши)	100	0,9	0,2	8,1	43,0	0,0	60,0	0,0	0,2	34,0	13,0	23,0	0,3		2008	
Итого за прием пищи:	580	37,4	22,1	100,4	760,7	0,2	68,4	0,1	0,9	323,4	63,8	396,2	2,5			
Обед																
ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ИЛИ СОЛЁНЫЕ) В НАРЕЗКЕ	100	1,9	0,1	4,0	26,8	0,0	6,2	0,0	0,0	33,8	31,3	45,9	1,4		2008	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	230	2,3	3,6	18,1	114,6	0,1	9,2	0,2	0,3	25,6	28,0	65,2	1,1	97	2008	
ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ	20	4,3	3,7	0,2	51,4	0,0	0,1	0,0	0,1	3,8	4,5	38,1	0,5	105	2011	
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	50/50	14,6	10,4	3,8	191,0	0,2	11,1	6,6	3,5	20,4	16,4	235,4	5,1	256	2008	
КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	3,9	7,8	41,0	249,5	0,0	0,0	0,1	0,5	16,2	27,3	79,7	0,6	231	2008	
НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ	180	0,2	0,1	15,2	63,6	0,0	6,5	0,0	0,1	16,4	4,9	5,6	0,1	436	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)	50	3,2	0,4	20,6	98,9	0,1	0,0	0,0	1,1	7,7	7,6	34,8	1,6	471	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,8	0,1	0,0	0,0	1,0	9,8	13,2	33,6	0,8	471	2008	
Итого за прием пищи:	910	34,1	26,4	127,2	910,6	0,5	33,1	6,9	6,6	133,7	133,2	538,3	11,2			
Всего за день:		71,5	48,5	227,6	1 671,3	0,7	101,5	7,0	7,5	457,1	197,0	934,5	13,7			

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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	18,9	21,1	3,8	280,9	0,1	0,3	0,3	2,9	130,5	20,3	259,7	2,9	214	2008	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	50	2,8	11,2	18,8	186,9	0,0	0,0	0,1	0,3	7,3	3,9	21,4	0,3	1	2008	
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,8	4,9	20,3	144,6	0,1	0,7	0,0	0,0	148,9	28,4	119,7	0,7	433	2008	
ЙОГУРТ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	2,7	2,4	4,4	54,8	0,0	0,3	0,0	0,0	102,0	11,2	76,0	0,0		2008	
Итого за прием пищи:	550	29,2	39,6	47,3	667,2	0,2	1,3	0,4	3,2	388,7	63,8	476,8	3,9			
Обед																
САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	100	1,6	8,1	8,5	114,8	0,0	6,5	0,5	3,6	23,5	21,5	45,2	0,8	30	2008	
БОРЩ СИБИРСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	250/6	6,9	8,2	11,3	150,4	0,0	7,9	0,2	0,4	54,5	30,6	100,5	2,0	80	2008	
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	200	19,0	22,9	22,3	372,6	0,2	11,6	0,3	1,5	34,6	47,1	214,6	2,8	309	2008	
СОК ПЕРСИКОВЫЙ	180	0,5	0,0	28,8	118,7	0,0	4,3	0,1	0,0	8,1	19,4	24,3	0,4	К/К	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)	50	3,2	0,4	20,6	98,9	0,1	0,0	0,0	1,1	7,7	7,6	34,8	1,6	471	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,8	0,1	0,0	0,0	1,0	9,8	13,2	33,6	0,8	471	2008	
Итого за прием пищи:	836	34,9	39,9	115,8	970,2	0,4	30,3	1,1	7,6	138,2	139,4	453,0	8,4			
Всего за день:		64,1	79,5	163,1	1 637,4	0,6	31,6	1,5	10,8	526,9	203,2	929,8	12,3			

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																
КАША ИЗ СМЕСИ КРУП	250	8,8	11,2	38,4	291,6	0,3	0,9	0,0	1,3	187,1	57,1	203,7	1,5	177	2011	
БАТОН	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0,1	0,0	0,0	0,0	11,4	7,8	39,0	0,6		2008	
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4,8	6,0	0,0	74,6	0,0	0,1	0,1	0,1	180,4	7,2	102,5	0,2	14	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/7	0,3	0,0	14,2	58,9	0,0	1,2	0,0	0,0	15,0	6,5	8,8	0,8	431	2008	
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ (печенье, вафли, пряники, шоколад)	25	1,9	2,5	18,6	104,3	0,0	0,0	0,0	0,0	7,3	5,0	22,5	0,5		2008	
Итого за прием пищи:	562	20,3	21,4	102,0	686,6	0,4	2,2	0,1	1,4	401,2	83,6	376,5	3,6			
Обед																
КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	3,0	0,2	6,4	39,2	0,1	4,0	0,0	1,2	18,2	19,1	56,4	0,6	к/к	к/к	
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	250/6	6,2	10,3	16,7	186,3	0,1	6,7	0,2	3,0	33,0	29,2	99,1	1,6	91	2008	
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100	21,6	9,6	2,4	182,3	0,2	1,7	0,2	1,4	32,4	36,6	205,5	0,8	231	2008	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,7	8,2	25,2	189,3	0,2	12,2	0,1	0,3	46,0	34,4	100,5	1,4	128	2011	
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,6	0,3	21,5	101,9	0,0	72,0	0,2	0,0	17,3	4,4	2,8	0,5	441	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)	50	3,2	0,4	20,6	98,9	0,1	0,0	0,0	1,1	7,7	7,6	34,8	1,6	471	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,8	0,1	0,0	0,0	1,0	9,8	13,2	33,6	0,8	471	2008	
Итого за прием пищи:	916	42,0	29,3	117,1	912,7	0,8	96,6	0,7	8,0	164,4	144,5	532,7	7,3			
Всего за день:		62,3	50,7	219,1	1 599,3	1,2	98,8	0,8	9,4	565,6	228,1	909,2	10,9			

10 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															
ВАРЕНИКИ С КАРТОШКОЙ (П/Ф)	200/10	7,1	17,0	53,0	395,6	0,0	0,0	0,1	0,2	1,0	0,0	1,5	0,0	322	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,8	0,1	0,0	0,0	1,0	9,8	13,2	33,6	0,8	471	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3,2	3,1	20,2	122,3	0,0	0,5	0,0	0,0	109,7	17,5	84,7	0,4	432	2008
ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ (апельсин, яблоко, мандарин, банан, груши)	100	0,9	0,2	8,1	43,0	0,0	60,0	0,0	0,2	34,0	13,0	23,0	0,3		2008
Итого за прием пищи:	560	14,9	20,6	105,6	675,7	0,1	60,5	0,1	1,4	154,5	43,7	142,8	1,5		
Обед															
ИКРА ИЗ КАБАЧКОВ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	1,8	8,7	7,6	116,2	0,0	2,8	0,2	0,0	37,2	13,6	33,6	0,6		2008
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	250/6	5,7	8,3	11,1	144,7	0,1	8,5	0,2	0,5	37,5	25,1	80,9	1,5	95	2008
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	100	25,4	24,0	16,0	381,4	0,1	1,0	0,1	1,1	48,7	36,9	245,4	2,8	314	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	7,0	7,2	44,5	271,1	0,1	0,0	0,1	1,6	17,1	9,7	53,1	1,2	331	2008
КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СВЕЖИХ	180	0,1	0,0	19,9	81,8	0,0	1,1	0,0	0,0	12,3	4,0	7,4	0,1	350	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)	50	3,2	0,4	20,6	98,9	0,1	0,0	0,0	1,1	7,7	7,6	34,8	1,6	471	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,8	0,1	0,0	0,0	1,0	9,8	13,2	33,6	0,8	471	2008
Итого за прием пищи:	916	46,9	48,9	144,0	1 208,9	0,5	13,4	0,6	5,3	170,3	110,1	488,8	8,6		
Всего за день:		61,8	69,5	249,6	1 884,6	0,6	73,9	0,7	6,7	324,8	153,8	631,6	10,1		

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	655,7	631,8	2 071,1	16 679,5	7,8	716,9	14,6	101,7	5 269,2	2 142,3	8 529,1	125,2
Среднее значение за период	65,6	63,2	207,1	1 668,0	0,8	71,7	1,5	10,2	526,9	214,2	852,9	12,5
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	15,7	34,1	50,2									

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
12 лет и старше	572	894