

СОГЛАСОВАНО

Директор муниципального бюджетного учреждения
средняя общеобразовательная

школа с. Бурлы МР Гафурьевский район РБ



Р. Р. Идрисов

УТВЕРЖДАЮ

Директор
Общества с ограниченной ответственностью

«Мельница Качества»

С. И. Фомина



ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

НА ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД

ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ
МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА ГАФУРИЙСКИЙ РАЙОН РБ

(возрастная категория от 7 до 11 лет)

на 2021 – 2022 учебный год

Неделя 1, вторник	завтрак	475,95	20,2	20-25	446,5-616,8
	Обед	716,45	30,4	30-35	669,7-863,6
Неделя 1, среда	завтрак	562,93	23,9	20-25	446,5-616,8
	Обед	752,83	32,0	30-35	669,7-863,6
Неделя 1, четверг	завтрак	540,63	23,0	20-25	446,5-616,8
	Обед	686,05	29,1	30-35	669,7-863,6
Неделя 1, пятница	завтрак	490,47	20,8	20-25	446,5-616,8
	Обед	690,88	29,3	30-35	669,7-863,6
Неделя 2, понедельник	завтрак	552,79	23,5	20-25	446,5-616,8
	Обед	698,17	29,7	30-35	669,7-863,6
Неделя 2, вторник	завтрак	513,08	21,8	20-25	446,5-616,8
	Обед	689,2	29,3	30-35	669,7-863,6
Неделя 2, среда	завтрак	55,7,6	23,7	20-25	446,5-616,8
	Обед	718,06	30,5	30-35	669,7-863,6
Неделя 2, четверг	завтрак	496,44	21,1	20-25	446,5-616,8
	Обед	777,27	33,0	30-35	669,7-863,6
Неделя 2, пятница	завтрак	492,91	20,9	20-25	446,5-616,8
	Обед	816,13	34,7	30-35	669,7-863,6

Согласно таблице 1 в течение дня не наблюдается отступлений от норм калорийности по отдельным приемам пищи более чем на +/-5%.

По представленному меню распределение пищевой ценности в процентном отношении от суточного рациона за завтраки составило:

средний процент содержания белков составляет 24,0%, при норме 20-25%;

средний процент содержания жиров составляет 23,3%, при норме 20-25%;

средний процент содержания углеводов составляет 20,6%, при норме 20-25%.

По представленному меню распределение пищевой ценности в процентном отношении от суточного рациона за обеды составило:

средний процент содержания белков составляет 32,8%, при норме 30-35%;

средний процент содержания жиров составляет 30,0%, при норме 30-35%;

средний процент содержания углеводов составляет 31,3%, при норме 30-35%.

Несоответствий по массе порций блюд не выявлено.

Суммарный объем блюд по приемам пищи представлен в таблице 2:

Таблица 2		
Прием пищи	Завтрак	Обед
Минимальный вес (г)	500	700
Норма (г) не менее	500	700

Суммарный объем блюд соответствует требованиям п. 8.1.2, прил. 9, табл. 3 СанПиН 2.3/2.4.3590-20.

Выводы: проект основного (организованного) меню для организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях с 7 до 11 лет не противоречит требованиям п. 8.1.4, п.8.1.2.3, п. 8.1.2 прил. 10 табл.3, п. 8.1.9 прил.6, п. 8.1.2 прил. 9 табл. 3, п. 8.1.2. прил. 9, табл. 1 СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг			Fe, мг
Завтрак															
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	30	0,50	2,90	2,20	36,60	0,01	#	0,09	0,06	2,40	3,00	6,00	0,12	364	2008
КОТЛЕТЫ МЯСНЫЕ	60	0,00	3,50	0,00	31,40	0,00	#	0,00	1,50	0,00	0,00	0,10	0,00	272	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	155/0/5	5,30	6,60	36,50	229,60	0,10	#	0,10	1,30	28,40	9,30	45,30	1,10	309	2011
ЧАЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	200	0,10	0,00	9,60	38,80	0,20	#	0,50	1,20	9,50	3,30	3,00	0,30	430	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ ДЛЯ	50	5,50	1,00	27,50	190,00	0,10	#	0,00	1,00	11,50	16,50	42,00	1,00		2008
Итого за прием пищи:	500	11,40	14,00	75,80	526,40	0,41	#	0,69	5,06	51,80	32,10	96,40	2,52		
Обед															
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	200/0/5	1,50	4,80	7,40	84,70	0,00	#	0,20	1,80	36,10	17,10	35,60	0,80	84	2008
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	50/0/50	10,00	5,50	4,40	115,10	0,10	#	0,30	2,40	34,80	40,30	151,60	0,90	231	2008
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	150	3,70	4,60	38,50	209,00	0,03	#	0,03	0,30	12,00	26,00	79,00	0,60	326	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,10	0,00	9,90	39,70	0,00	#	0,00	0,00	9,70	3,30	3,00	0,30	430	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ ДЛЯ	35	3,90	0,70	19,30	133,00	0,10	#	0,00	0,70	8,10	11,60	29,40	0,70		2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	35	3,00	0,30	34,40	152,40	0,10	#	0,00	1,20	9,80	18,90	47,30	1,40		2008
Итого за прием пищи:	725	22,20	15,90	113,90	733,90	0,33	#	0,53	6,40	110,50	117,20	345,90	4,70		
Всего за день:		33,60	29,90	189,70	1 260,30	0,74	#	1,22	11,46	162,30	149,30	442,30	7,22		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг			Fe, мг
Завтрак															
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	30	0,40	0,00	3,40	15,70	0,00	#	0,60	0,20	13,30	10,00	14,40	0,30	41	2012
ОМЛЕТ С СЫРОМ	120	12,30	14,30	1,80	182,70	0,00	#	0,20	2,00	191,30	16,20	197,50	1,50		2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	200/0/5	0,20	0,00	10,10	41,50	0,00	#	0,00	0,00	11,10	3,80	4,10	0,40	377	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	5,50	1,00	27,50	190,00	0,10	#	0,00	1,00	11,50	16,50	42,00	1,00		2008
ЯБЛОКО	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,00	#	0,00	0,60	16,00	8,00	11,00	2,20		2008
Итого за прием пищи:	505	18,80	15,70	52,60	476,90	0,10	#	0,80	3,80	243,20	54,50	269,00	5,40		
Обед															
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	60	0,70	2,90	5,40	51,40	0,00	#	0,20	1,40	22,90	9,70	20,00	0,60	41	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГЕНКАМИ	200/0/15	5,20	3,70	21,40	162,70	0,10	#	0,20	1,60	28,50	26,60	63,60	1,70	99	2008
РАГУ ОВОЩНОЕ С КУРИЦЕЙ	175	14,70	18,90	16,20	306,90	0,20	#	0,40	2,90	29,50	38,40	167,00	2,20	289	2011
КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ С ВИТАМИНОМ С	200	0,40	0,10	15,70	66,70	0,00	#	0,00	0,40	15,30	5,50	11,20	0,70	375	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ ДЛЯ	25	2,80	0,50	13,80	95,00	0,00	#	0,00	0,50	5,80	8,30	21,00	0,50		2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	35	3,00	0,30	34,40	152,40	0,10	#	0,00	1,20	9,80	18,90	47,30	1,40		2008
Итого за прием пищи:	710	26,80	26,40	106,90	835,10	0,40	#	0,80	8,00	111,80	107,40	330,10	7,10		
Всего за день:		45,60	42,10	159,50	1 312,00	0,50	#	1,60	11,80	355,00	161,90	599,10	12,50		

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	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	45/0/45	9,00	4,90	4,00	103,50	0,10 #	0,30	0,30	2,10	31,20	36,40	136,60	0,90	231	2008
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	160	4,00	4,90	41,10	223,20	0,04 #	0,04	0,04	0,32	12,82	27,77	84,37	0,64	326	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,10	0,00	9,90	39,70	0,00 #	0,00	0,00	0,00	9,70	3,30	3,00	0,30	430	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ ДЛЯ	50	5,50	1,00	27,50	190,00	0,10 #	0,00	0,00	1,00	11,50	16,50	42,00	1,00		2008
Итого за прием пищи:	500	18,60	10,80	82,50	556,40	0,24 #	0,34	0,34	3,42	65,22	83,97	265,97	2,84		
Обед															
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	200/0/10	2,00	5,20	12,20	108,70	0,10 #	0,20	0,20	1,80	27,10	19,20	52,10	0,80	96	2011
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ	60	0,00	3,80	0,00	34,10	0,00 #	0,00	0,00	0,10	0,50	0,00	0,70	0,00	308	2012
ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ С МАСЛОМ	150/0/5	15,00	5,50	32,20	266,30	0,50 #	0,00	0,00	7,00	73,00	61,60	155,30	4,80	199	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,10	0,00	9,90	39,70	0,00 #	0,00	0,00	0,00	9,70	3,30	3,00	0,30	430	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ ДЛЯ	40	4,40	0,80	22,00	152,00	0,10 #	0,00	0,00	0,80	9,20	13,20	33,60	0,80		2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	35	3,00	0,30	34,40	152,40	0,10 #	0,00	0,00	1,20	9,80	18,90	47,30	1,40		2008
Итого за прием пищи:	700	24,50	15,60	110,70	753,20	0,80 #	0,20	0,20	10,90	129,30	116,20	292,00	8,10		
Всего за день:		43,10	26,40	193,20	1 309,60	1,04 #	0,54	0,54	14,32	194,52	200,17	557,97	10,94		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, кДж	Витамины			Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг			Fe, мг	
Завтрак																
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	70/0/6	11,70	7,40	12,30	165,00	0,00	#	0,00	0,60	102,90	15,40	128,30	0,40	224	2008	
КАША "АРТЕК" МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	150/5/5	6,40	5,50	31,80	197,50	0,00	#	0,00	0,10	73,90	8,30	51,20	0,10	195	2018	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,10	0,00	9,90	39,70	0,00	#	0,00	0,00	9,70	3,30	3,00	0,30	430	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ ДЛЯ	50	5,50	1,00	27,50	190,00	0,10	#	0,00	1,00	11,50	16,50	42,00	1,00	2008	2008	
ЯБЛОКО	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,00	#	0,00	0,60	16,00	8,00	11,00	2,20		2008	
Итого за прием пищи:	586	24,10	14,30	91,30	639,20	0,10	#	0,00	2,30	214,00	51,50	235,50	4,00			
Обед																
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	200/0/10	1,50	5,00	9,70	97,30	0,00	#	0,20	1,60	39,00	18,40	37,80	1,10	76	2008	
ТЕФТЕЛИ (2-И ВАРИАНТ)	60/30	0,50	2,90	2,20	36,60	0,01	#	0,09	0,06	2,40	3,00	6,00	0,12	284	2008	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ	150/0/5	4,60	5,20	22,10	158,10	0,20	#	0,00	2,60	17,00	68,90	102,40	2,30	323	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,10	0,00	9,90	39,70	0,00	#	0,00	0,00	9,70	3,30	3,00	0,30	430	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ ДЛЯ	35	3,90	0,70	19,30	133,00	0,10	#	0,00	0,70	8,10	11,60	29,40	0,70		2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	35	3,00	0,30	34,40	152,40	0,10	#	0,00	1,20	9,80	18,90	47,30	1,40		2008	
Итого за прием пищи:	725	13,60	14,10	97,60	617,10	0,41	#	0,29	6,16	86,00	124,10	225,90	5,92			
Всего за день:		37,70	28,40	188,90	1 256,30	0,51	#	0,29	8,46	300,00	175,60	461,40	9,92			

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	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг			Fe, мг
Завтрак															
КАША "ДРУЖБА"	150/5/5	4,00	6,50	22,60	169,90	0,00	#	0,00	0,40	79,90	21,70	90,20	0,50	190	2008
ЧАЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	200	0,10	0,00	9,60	38,80	0,20	#	0,50	1,20	9,50	3,30	3,00	0,30	430	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ ДЛЯ	45	5,00	0,90	24,80	171,00	0,10	#	0,00	0,90	10,40	14,90	37,80	0,90		2008
ЙОГУРТ ДЕТСКИЙ С ЧЕТЫРЬМЯ ВИТАМИНАМИ 3,2% СТ	100	3,20	3,20	9,20	80,00	0,00	#	0,10	0,70	122,00	15,00	96,00	0,10		2008
Итого за прием пищи:	505	12,30	10,60	66,20	459,70	0,30	#	0,60	3,20	221,80	54,90	227,00	1,80		
Обед															
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	200	17,70	8,60	14,80	209,60	0,10	#	0,20	1,10	28,80	19,50	136,60	1,30	106	2008
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	60	14,80	15,00	0,10	194,60	0,10	#	0,10	0,20	12,60	13,80	125,60	1,20	307	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	155	3,20	5,50	22,00	150,20	0,20	#	0,00	0,20	36,50	30,00	86,80	1,20	335	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,10	0,00	9,90	39,70	0,00	#	0,00	0,00	9,70	3,30	3,00	0,30	430	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ ДЛЯ	45	5,00	0,90	24,80	171,00	0,10	#	0,00	0,90	10,40	14,90	37,80	0,90		2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	40	3,40	0,30	39,30	174,20	0,10	#	0,00	1,30	11,20	21,60	54,00	1,60		2008
Итого за прием пищи:	700	44,20	30,30	110,90	939,30	0,60	#	0,30	3,70	109,20	103,10	443,80	6,50		
Всего за день:		56,50	40,90	177,10	1 399,00	0,90	#	0,90	6,90	331,00	158,00	670,80	8,30		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность,	Витамины			Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг			P, мг	Fe, мг
Завтрак															
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	40	0,70	3,90	2,90	48,70	0,01 #	0,12	0,08	3,19	3,99	7,98	0,16	2008		
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ	60	0,00	3,10	0,00	27,90	0,00 #	0,00	1,30	0,00	0,00	0,10	0,00	2008		
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	155/0/5	5,30	6,60	36,50	229,60	0,10 #	0,10	1,30	28,40	9,30	45,30	1,10	2011		
ЧАЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	200	0,10	0,00	9,60	38,80	0,20 #	0,50	1,20	9,50	3,30	3,00	0,30	2008		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ ДЛЯ	50	5,50	1,00	27,50	190,00	0,10 #	0,00	1,00	11,50	16,50	42,00	1,00	2008		
Итого за прием пищи:	510	11,60	14,60	76,50	535,00	0,41 #	0,72	4,88	52,59	33,09	98,38	2,56			
Обед															
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГРЕНКАМИ	250/0/10	3,50	3,10	24,60	150,10	0,10 #	0,20	1,50	33,50	33,00	78,10	1,50	2012		
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	180	18,40	25,20	30,70	428,40	0,10 #	0,30	4,50	26,70	38,80	198,70	2,00	2008		
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,10	0,00	9,90	39,70	0,00 #	0,00	0,00	9,70	3,30	3,00	0,30	2008		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ ДЛЯ	40	4,40	0,80	22,00	152,00	0,10 #	0,00	0,80	9,20	13,20	33,60	0,80	2008		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	40	3,40	0,30	39,30	174,20	0,10 #	0,00	1,30	11,20	21,60	54,00	1,60	2008		
Итого за прием пищи:	720	29,80	29,40	126,50	944,40	0,40 #	0,50	8,10	90,30	109,90	367,40	6,20			
Всего за день:		41,40	44,00	203,00	1 479,40	0,81 #	1,22	12,98	142,89	142,99	465,78	8,76			

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	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг			Fe, мг
Завтрак															
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	30	0,50	2,90	2,20	36,50	0,01	#	0,09	0,06	2,39	2,99	5,99	0,12	364	2008
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ	60	0,00	3,80	0,00	34,10	0,00	#	0,00	0,10	0,50	0,00	0,70	0,00	308	2012
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ	130/0/4	3,60	4,00	17,50	123,10	0,10	#	0,00	2,10	13,00	54,40	80,80	1,90	323	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,10	0,00	9,90	39,70	0,00	#	0,00	0,00	9,70	3,30	3,00	0,30	430	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ ДЛЯ ЯБЛОКО	40	4,40	0,80	22,00	152,00	0,10	#	0,00	0,80	9,20	13,20	33,60	0,80		2008
	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,00	#	0,00	0,60	16,00	8,00	11,00	2,20		2008
Итого за прием пищи:	564	9,00	11,90	61,40	432,40	0,21	#	0,09	3,66	50,79	81,89	135,09	5,32		
Обед															
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	60	0,90	5,10	4,90	68,70	0,00	#	0,00	2,20	19,40	11,50	22,60	0,70	33	2012
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	200	18,10	9,00	14,40	212,70	0,10	#	0,20	1,20	36,90	23,00	161,70	1,60	106	2008
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	150/0/30	10,90	13,70	20,40	253,30	0,10	#	0,00	2,20	24,10	35,30	142,20	2,00	258	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,10	0,00	9,90	39,70	0,00	#	0,00	0,00	9,70	3,30	3,00	0,30	430	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ ДЛЯ	35	3,90	0,70	19,30	133,00	0,10	#	0,00	0,70	8,10	11,60	29,40	0,70		2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	35	3,00	0,30	34,40	152,40	0,10	#	0,00	1,20	9,80	18,90	47,30	1,40		2008
Итого за прием пищи:	710	36,90	28,80	103,30	859,80	0,40	#	0,20	7,50	108,00	103,60	406,20	6,70		
Всего за день:		45,90	40,70	164,70	1 292,20	0,61	#	0,29	11,16	158,79	185,49	541,29	12,02		

8 день

о день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг			P, мг	Fe, мг
Завтрак															
ПЛОД ИЗ ПТИЦЫ	170	17,80	23,80	32,30	420,60	0,10	#	0,30	4,30	25,40	39,00	194,60	1,90	311	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,10	0,00	9,90	39,70	0,00	#	0,00	0,00	9,70	3,30	3,00	0,30	430	2008
	30	3,30	0,60	16,50	114,00	0,00	#	0,00	0,60	6,90	9,90	25,20	0,60		2008
	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,00	#	0,00	0,60	16,00	8,00	11,00	2,20		2008
ЯБЛОКО	500	21,60	24,80	68,50	621,30	0,10	#	0,30	5,50	58,00	60,20	233,80	5,00		
Обед															
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	200	6,00	5,70	12,40	130,80	0,10	#	0,20	1,40	28,50	25,10	74,80	1,70	99	2008
ГУЛЯШ	45/0/45	10,80	13,70	5,00	119,70	0,10	#	0,02	1,59	9,00	16,20	108,50	1,19	259	2008
	150/0/5	5,30	6,60	36,50	229,60	0,10	#	0,10	1,30	28,40	9,30	45,30	1,10	309	2011
	200	0,10	0,00	9,90	39,70	0,00	#	0,00	0,00	9,70	3,30	3,00	0,30	430	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	40	4,40	0,80	22,00	152,00	0,10	#	0,00	0,80	9,20	13,20	33,60	0,80		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ ДЛЯ	40	3,40	0,30	39,30	174,20	0,10	#	0,00	1,30	11,20	21,60	54,00	1,60		2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	725	30,00	27,10	125,10	846,00	0,50	#	0,32	6,39	96,00	88,70	319,20	6,69		
Итого за прием пищи:		51,60	51,90	193,60	1 467,30	0,60	#	0,62	11,89	154,00	148,90	553,00	11,69		
Всего за день:															

9 день

9 день															
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества					№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
ТЕФТЕЛИ (2-й ВАРИАНТ) ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ ДЛЯ СЫР (ПОРЦИЯМИ)	60/30	0,50	2,90	2,20	36,60	0,01 #	0,09	0,06	2,40	3,00	6,00	0,12	284	2008	
	160	3,30	5,60	22,60	154,50	0,20 #	0,00	0,20	37,60	31,00	89,60	1,30	335	2008	
	200/0/5	0,20	0,00	10,10	41,50	0,00 #	0,00	0,00	11,10	3,80	4,10	0,40	377	2011	
	40	4,40	0,80	22,00	152,00	0,10 #	0,00	0,80	9,20	13,20	33,60	0,80	2008		
	10	2,60	3,00	0,00	37,50	0,00 #	0,00	0,00	98,00	5,00	58,00	0,10	14	2008	
505	11,00	12,30	56,90	422,10	0,31 #	0,09	1,06	158,30	56,00	191,30	2,72				
Обед															
МАРИНАД ОВОЩНОЙ С ТОМАТОМ СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ ЧАЙ С САХАРОМ	30	0,30	2,90	2,70	42,00	0,00 #	0,30	1,40	11,30	7,60	12,80	0,20	379	2008	
	200/0/10	1,90	4,50	12,80	103,40	0,00 #	0,20	1,50	40,70	23,50	51,00	1,10	76	2008	
	60	0,00	3,90	0,00	34,90	0,00 #	0,00	1,70	0,00	0,00	0,10	0,00	239	2008	
	150/0/5	4,60	5,20	22,10	158,10	0,20 #	0,00	2,60	17,00	68,90	102,40	2,30	323	2008	
	200	0,10	0,00	9,90	39,70	0,00 #	0,00	0,70	9,70	3,30	3,00	0,30	430	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ ДЛЯ ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	35	3,90	0,70	19,30	133,00	0,10 #	0,00	0,70	8,10	11,60	29,40	0,70		2008	
	35	3,00	0,30	34,40	152,40	0,10 #	0,00	1,20	9,80	18,90	47,30	1,40			
	725	13,80	17,50	101,20	663,50	0,40 #	0,50	9,10	96,60	133,80	246,00	6,00			
Итого за прием пищи:		24,80	29,80	158,10	1 085,60	0,71 #	0,59	10,16	254,90	189,80	437,30	8,72			
Всего за день:															

10 день

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг			Fe, мг
Завтрак															
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	150/0/5	3,70	6,40	21,60	160,50	0,00	#	0,00	0,20	84,20	19,20	86,20	0,30	189	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,10	0,00	9,90	39,70	0,00	#	0,00	0,00	9,70	3,30	3,00	0,30	430	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ ДЛЯ	40	4,40	0,80	22,00	152,00	0,10	#	0,00	0,80	9,20	13,20	33,60	0,80		2008
ЙОГУРТ ДЕТСКИЙ С ЧЕТЫРЬМЯ ВИТАМИНАМИ 3.2% СТ	100	3,20	3,20	9,20	80,00	0,00	#	0,10	0,70	122,00	15,00	96,00	0,10		2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,60	3,00	0,00	37,50	0,00	#	0,00	0,00	98,00	5,00	58,00	0,10	14	2008
Итого за прием пищи:	505	14,00	13,40	62,70	469,70	0,10	#	0,10	1,70	323,10	55,70	276,80	1,60		
Обед															
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	200/0/5	1,50	4,80	7,40	84,70	0,00	#	0,20	1,80	36,10	17,10	35,60	0,80	84	2008
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	30	0,50	2,90	2,20	36,60	0,01	#	0,09	0,06	2,40	3,00	6,00	0,12	364	2008
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ	60	0,00	3,10	0,00	27,90	0,00	#	0,00	1,30	0,00	0,00	0,10	0,00	314	2008
ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ С МАСЛОМ	150/0/5	15,00	5,50	32,20	266,30	0,50	#	0,00	7,00	73,00	61,60	155,30	4,80	199	2011
КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОПЛОДНОЙ РЯБИНЫ С ЯБЛОКАМИ С ВИТ С	200	0,40	0,10	15,70	66,70	0,00	#	0,00	0,40	15,30	5,50	11,20	0,70	375	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ ДЛЯ	35	3,90	0,70	19,30	133,00	0,10	#	0,00	0,70	8,10	11,60	29,40	0,70		2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	35	3,00	0,30	34,40	152,40	0,10	#	0,00	1,20	9,80	18,90	47,30	1,40		2008
Итого за прием пищи:	720	24,30	17,40	111,20	767,60	0,71	#	0,29	12,46	144,70	117,70	284,90	8,52		
Всего за день:		38,30	30,80	173,90	1 237,30	0,81	#	0,39	14,16	467,80	173,40	561,70	10,12		

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	Fe, мг
Итого за весь период	418,60	365,10	1 801,50	13 099,00	7,23	178,70	7,66	113,29	2 521,20	1 685,55	100,19
Среднее значение за период	41,90	36,50	180,10	1 309,90	0,72	17,87	0,77	11,33	252,12	168,56	10,02
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период	12,80	25,10	62,10								

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
Льготная категория с	518	716