Утверждаю:
Директор МОБУ "Свирицкая средняя общеобразовательная школа"
_____Лиходеева Е.А.

Примерное десятидневное меню

Для организации горячего питания обучающихся в МОБУ "Свирицкая средняя общеобразовательная школа"

На 2024-2025 год

День 1 : понедельник
Неделя: первая
Возрастная категория: 7-11 лет

Сборник рецептур	№ техноло-гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	Д, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Завтрак																				
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	8,9	10,2	28,6	248,6	0,1	0,4	95,3	5,4	0,1	40,1	0,1	0,4	0,0	12,6	0,1	1,6	0,016
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	190/10	0,0	0,0	9,7	39,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	5,9	1,3	0,0	0,0	0,7	0,0	0,0	0,0
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40/15	6,5	5,6	20,6	163,2	0,1	0,1	0,0	0,0	0,1	139,6	10,5	101,0	0,6	50,0	0,0	0,0	0,0
2008		ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	45,5	0,0	10,0	0,0	0,0	0,0	16,0	8,0	11,0	2,2	278,0	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:			**505**	**15,8**	**16,2**	**68,7**	**497,1**	**0,2**	**10,5**	**95,3**	**5,4**	**0,2**	**201,6**	**19,9**	**112,4**	**2,8**	**341,3**	**0,1**	**1,6**	**0,0**
II Завтрак																				
2011	385	МОЛОКО 3,2%	200	6,0	5,0	9,4	109,6	0,1	1,1	0,0	0,0	0,2	215,2	23,6	151,9	0,2	8,1	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:			**200**	**6,0**	**5,0**	**9,4**	**109,6**	**0,1**	**1,1**	**0,0**	**0,0**	**0,2**	**215,2**	**23,6**	**151,9**	**0,2**	**8,1**	**0,0**	**0,0**	**0,0**
Обед																				
2008	2	ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	60	0,5	0,1	1,0	7,1	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0	13,8	8,4	14,4	0,4	84,6	0,0	0,0	0,0
2011	102	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	250	7,5	6,9	18,9	172,4	0,2	4,7	0,3	0,0	0,1	36,9	33,8	94,0	2,1	6,5	0,1	0,0	0,0
2011	295	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ БРОЙЛЕРОВ-ЦЫПЛЯТ	100	12,7	16,1	11,4	248,5	0,1	0,4	0,0	0,0	0,1	22,4	18,6	131,1	0,1	16,6	0,1	0,0	0,0
2008	141	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	2,8	2,9	45,8	226,2	0,1	11,7	259,1	0,0	0,1	47,1	13,9	38,1	0,3	45,6	0,1	0,0	0,0
2008	436	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	180	0,1	0,0	14,9	61,5	0,0	2,3	0,0	0,0	0,0	13,3	3,3	2,9	0,1	24,5	0,0	0,0	0,0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	42,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	3,6	3,8	17,4	0,8	27,2	0,1	0,0	0,0
Итого за прием пищи:			**760**	**24,9**	**26,2**	**100,5**	**757,8**	**0,4**	**22,1**	**259,4**	**0,0**	**0,3**	**137,1**	**81,8**	**297,9**	**3,8**	**205,0**	**0,3**	**0,0**	**0,0**
Всего за день:				**46,7**	**47,4**	**178,6**	**1 364,6**	**0,7**	**33,7**	**354,7**	**5,4**	**0,7**	**553,9**	**125,3**	**562,2**	**6,8**	**554,4**	**0,5**	**1,6**	**0,016**
Сбалансированность:				**1**	**1**	**4**														

День 2 : вторник
Неделя: первая
Возрастная категория: 7-11 лет

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	Д, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Завтрак																				
2011	182	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ КУКУРУЗНОЙ КРУПЫ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	11,7	6,1	29,7	226,5	0,0	0,4	123,6	0,1	0,1	120,4	8,4	2,2	0,1	5,3	0,1	0,0	0,016
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/10/5	0,0	0,0	9,8	40,2	0,0	0,8	0,0	0,0	0,0	7,4	1,8	1,0	0,0	8,9	0,0	0,0	0,0
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40/10	3,1	9,4	20,6	184,6	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	6,8	5,2	27,9	0,4	38,3	0,0	0,0	0,0
2008		МАНДАРИН	100	0,8	0,2	7,5	35,9	0,1	7,9	0,0	0,0	0,0	34,9	11,0	17,0	0,1	154,7	0,0	0,1	0,0
Итого за прием пищи:			500	15,60	15,70	67,60	487,13	0,10	9,10	123,70	0,30	0,10	171,89	26,40	48,10	0,60	207,20	0,12	0,10	0,016
II Завтрак																				
2011	385	МОЛОКО 3,2%	200	6,0	5,0	9,4	109,6	0,1	1,1	0,0	0,0	0,2	215,2	23,6	151,9	0,2	8,1	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:			200	6,0	5,0	9,4	109,6	0,1	1,1	0,0	0,0	0,2	215,2	23,6	151,9	0,2	8,1	0,0	0,0	0,0
Обед																				
2008	3	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	60	0,7	0,1	2,3	13,2	0,0	15,1	67,2	0,0	0,0	8,4	12,1	15,7	0,6	174,9	0,0	0,0	0,0
2011	88	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	250	5,0	9,0	29,4	224,7	0,1	3,6	92,7	0,0	0,1	57,4	25,2	65,1	1,2	7,8	0,0	0,0	0,0
2011	284	ФРИКАСЕ ИЗ ФИЛЕ ПТИЦЫ	100	13,6	11,2	15,9	225,1	0,3	1,0	68,6	5,0	0,3	79,2	8,8	182,4	2,7	70,8	0,2	1,4	0,0
2011	305	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	3,6	4,7	37,7	213,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	8,8	24,6	71,7	0,5	53,6	0,1	0,0	0,0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	190/10	0,0	0,0	9,7	39,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	5,9	1,3	0,0	0,0	0,7	0,0	0,0	0,0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	42,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	3,6	3,8	17,4	0,8	27,2	0,1	0,0	0,0
Итого за прием пищи:			780	24,20	25,20	103,50	757,93	0,40	19,70	228,50	5,10	0,40	163,30	75,80	352,30	5,80	335,00	0,42	1,40	0,00
Всего за день:				45,80	45,90	180,50	1 354,70	0,60	29,90	352,30	5,40	0,70	550,69	125,80	552,30	6,60	550,30	0,54	1,50	0,016
Сбалансированность:				1	4	4														

День 3 : среда

Неделя: первая

Возрастная категория: 7-11 лет

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	Д, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Завтрак																				
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	130/20	15,8	15,6	43,9	389,9	0,2	0,3	187,5	0,5	0,3	187,9	15,2	181,4	0,0	8,7	0,0	1,0	0,016
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	190/10	0,0	0,0	9,7	39,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	5,9	1,3	0,0	0,0	0,7	0,0	0,0	0,0
2008		ЯБЛОКО	150	0,6	0,6	14,7	68,3	0,0	15,0	0,0	0,0	0,0	24,0	12,0	16,5	3,3	317,0	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:			500	16,40	16,20	68,30	497,93	0,20	15,30	187,50	0,50	0,30	217,80	28,50	197,90	3,30	326,40	0,00	1,00	0,016
II Завтрак																				
2011	385	МОЛОКО 3,2%	200	6,0	5,0	9,4	109,6	0,1	1,1	0,0	0,0	0,2	215,2	23,6	151,9	0,2	8,1	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:			200	6,0	5,0	9,4	109,6	0,1	1,1	0,0	0,0	0,2	215,2	23,6	151,9	0,2	8,1	0,0	0,0	0,0
Обед																				
2011	47	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	60	1,0	1,9	3,7	36,9	0,0	5,2	95,7	0,1	0,0	25,2	8,6	18,6	0,4	116,4	0,1	0,0	0,0
2011	96	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	8,2	15,2	36,4	324,2	0,1	6,7	45,6	0,0	0,1	35,1	25,5	66,6	0,1	10,3	0,2	0,0	0,0
2012	261	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ ТУШЕНЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	110	10,1	4,7	25,3	188,9	0,1	0,0	0,0	5,0	0,0	17,9	4,6	21,0	0,6	35,1	0,0	0,5	0,0
2011	312	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	2,9	2,9	21,0	125,0	0,1	5,3	26,7	0,0	0,1	36,4	29,4	79,4	1,2	26,3	0,1	0,0	0,0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	190/10	0,0	0,0	9,7	39,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	5,9	1,3	0,0	0,0	0,7	0,0	0,0	0,0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	42,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	3,6	3,8	17,4	0,8	27,2	0,1	0,0	0,0
Итого за прием пищи:			790	23,50	24,90	104,60	756,78	0,30	17,20	169,00	5,05	0,20	124,10	73,20	203,00	3,10	216,00	0,50	0,50	0,00
Всего за день:				45,90	46,10	182,30	1 364,36	0,60	33,60	356,50	5,55	0,70	557,10	125,30	552,80	6,60	550,50	0,50	1,50	0,016
Сбалансированность:				1	1	4														

День 4 : четверг
Неделя: первая
Возрастная категория: 7-11 лет

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	Д, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Завтрак																				
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	11,7	6,1	22,4	196,5	0,0	0,4	134,1	4,1	0,1	70,1	0,2	6,4	0,3	5,0	0,2	1,2	0,0
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/10/5	0,0	0,0	9,8	40,2	0,0	0,8	0,0	0,0	0,0	7,4	1,8	1,0	0,0	8,9	0,0	0,0	0,0
2008		БАТОН	30	1,6	8,8	10,4	131,0	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	5,0	2,6	14,9	0,2	19,9	0,0	0,0	0,0
2008		БАНАН	150	2,3	0,8	31,5	146,0	0,1	15,0	0,0	0,0	0,1	12,0	43,0	42,0	0,9	122,2	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:			530	15,6	15,7	74,1	513,8	0,1	15,2	134,2	4,3	0,2	94,5	47,6	64,3	1,4	156,0	0,2	1,2	0,0
II Завтрак																				
2011	385	МОЛОКО 3,2%	200	6,0	5,0	9,4	109,6	0,1	1,1	0,0	0,0	0,2	215,2	23,6	151,9	0,2	8,1	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:			200	6,0	5,0	9,4	109,6	0,1	1,1	0,0	0,0	0,2	215,2	23,6	151,9	0,2	8,1	0,0	0,0	0,0
Обед																				
2008	1	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0,5	0,1	1,5	9,1	0,0	6,0	86,7	0,0	0,0	13,8	0,4	25,1	0,6	84,3	0,2	0,3	0,0
2011	82	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250	2,1	6,5	23,7	166,2	0,0	0,5	63,7	1,2	0,1	155,9	0,1	50,3	0,3	53,9	0,0	0,0	0,0
2011	255	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	100	12,7	13,2	13,6	230,6	0,2	5,3	4,6	0,0	0,1	32,4	8,6	92,3	1,9	39,6	0,0	0,1	0,0
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,4	4,2	38,2	230,1	0,2	0,0	68,2	0,0	0,1	22,3	38,1	149,6	1,3	160,4	0,0	0,0	0,0
2008	436	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	180	0,1	0,0	14,9	61,5	0,0	2,3	0,0	0,0	0,0	13,3	3,3	2,9	0,1	24,5	0,0	0,0	0,0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	42,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	3,6	3,8	17,4	0,8	27,2	0,1	0,0	0,0
Итого за прием пищи:			760	25,1	24,2	100,4	739,6	0,4	14,1	223,2	1,2	0,3	241,3	54,3	337,6	5,0	389,9	0,3	0,4	0,0
Всего за день:				46,7	44,9	183,9	1 363,0	0,6	31,4	357,4	5,5	0,7	551,0	125,5	553,8	6,6	554,0	0,5	1,6	0,016
Сбалансированность:				1	1	4														

День 5 : пятница
Неделя: первая
Возрастная категория: 7-11 лет

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Завтрак																				
2011	401	ОЛАДЬИ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	130/30	15,1	15,3	45,3	389,9	0,2	0,1	163,7	3,2	0,5	159,4	25,8	173,9	0,2	0,2	0,0	1,0	0,0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	190/10	0,0	0,0	9,7	39,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	5,9	1,3	0,0	0,0	0,7	0,0	0,0	0,0
2008		ЯБЛОКО	140	0,6	0,6	13,7	64,2	0,0	14,0	0,0	0,0	0,0	22,4	11,2	15,4	3,1	247,6	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:			500	15,7	15,9	68,7	493,9	0,2	14,1	163,7	3,2	0,5	187,7	38,3	189,3	3,3	248,5	0,0	1,0	0,016
II Завтрак																				
2011	385	МОЛОКО 3,2%	200	6,0	5,0	9,4	109,6	0,1	1,1	0,0	0,0	0,2	215,2	23,6	151,9	0,2	8,1	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:			200	6,0	5,0	9,4	109,6	0,1	1,1	0,0	0,0	0,2	215,2	23,6	151,9	0,2	8,1	0,0	0,0	0,0
Обед																				
2008	3	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	60	0,7	0,1	2,3	13,2	0,0	15,1	67,2	0,0	0,0	8,4	12,1	15,7	0,6	174,9	0,0	0,0	0,0
2012	77	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ РЫБОЙ	250	5,5	4,9	15,6	132,1	0,1	1,6	108,2	0,0	0,0	97,3	18,8	72,1	0,2	0,7	0,0	0,6	0,0
2008	272	КОТЛЕТЫ ИЗ СВИНИНЫ	100	11,2	13,2	14,9	229,8	0,1	0,0	22,8	0,0	0,0	0,0	11,5	47,5	0,9	9,6	0,0	0,0	0,0
2011	309	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,4	4,8	34,4	207,8	0,1	0,0	24,1	2,1	0,0	29,7	10,5	41,9	0,0	3,8	0,0	0,0	0,0
2008	438	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,1	0,1	16,7	69,8	0,0	0,9	0,0	0,0	0,0	11,1	3,3	2,2	0,4	63,6	0,5	0,0	0,0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	42,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	3,6	3,8	17,4	0,6	27,2	0,1	0,0	0,0
2008		БАТОН	20	1,5	0,6	10,3	54,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	3,8	2,6	13,0	0,2	18,4	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:			780	25,7	23,9	102,7	748,7	0,3	17,6	222,3	2,1	0,0	153,9	62,6	209,8	3,1	298,2	0,6	0,6	0,0
Всего за день:				47,4	44,8	180,8	1 352,3	0,6	32,8	358,6	5,3	0,7	556,8	124,5	551,0	6,6	554,8	0,6	1,6	0,016
Сбалансированность:				1	1	4														

СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД ПО МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД ЗА 5 ДНЕЙ (неделя первая)

ИТОГО	Пищевые вещества				Витамины					Минеральные вещества							
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Итого за весь период	232,50	229,10	906,10	6 798,89	3,10	161,40	1 771,40	27,15	3,50	2 768,80	626,40	2 772,10	33,20	2 764,00	2,69	7,80	0,08
Среднее значение за период	46,50	45,82	181,22	1 359,78	0,62	32,28	354,28	5,43	0,70	553,76	125,28	554,42	6,64	552,80	0,54	1,56	0,016
Сбалансированность	1	1	4														

День 6 : понедельник
Неделя: вторая
Возрастная категория: 7-11 лет

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	Д, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Завтрак																				
2008	184	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	8,2	9,9	29,5	246,6	0,1	1,0	79,6	2,2	0,2	53,6	19,6	98,3	0,9	0,0	0,1	0,5	0,016
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/10/5	0,0	0,0	9,8	40,2	0,0	0,8	0,0	0,0	0,0	7,4	1,8	1,0	0,0	8,9	0,0	0,0	0,0
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40/15	6,5	5,6	20,6	163,2	0,1	0,1	0,0	0,0	0,1	139,6	10,5	101,0	0,6	50,0	0,0	0,0	0,0
2008		МАНДАРИН	100	0,8	0,2	7,5	35,9	0,1	7,9	0,0	0,0	0,0	34,9	11,0	17,0	0,1	154,7	0,0	0,1	0,0
Итого за прием пищи:			505	15,5	15,7	67,4	485,9	0,3	9,8	79,6	2,2	0,3	235,5	42,9	217,3	1,6	213,6	0,1	0,6	0,016
II Завтрак																				
2011	385	МОЛОКО 3,2%	200	6,0	5,0	9,4	109,6	0,1	1,1	0,0	0,0	0,2	215,2	23,6	151,9	0,2	8,1	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:			200	6,0	5,0	9,4	109,6	0,1	1,1	0,0	0,0	0,2	215,2	23,6	151,9	0,2	8,1	0,0	0,0	0,0
Обед																				
2008	1	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0,5	0,1	1,5	9,1	0,0	6,0	86,7	0,0	0,0	13,8	0,4	25,1	0,6	84,3	0,2	0,3	0,0
2011	102	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ(ФАСОЛЬ)	250	5,3	6,2	48,7	279,1	0,1	6,3	0,3	0,0	0,1	43,7	36,4	86,1	1,8	98,3	0,0	0,0	0,0
2011	287	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С КУРОЙ И РИСОМ И СМЕТАНОЙ	200	16,1	17,6	33,6	367,5	0,2	5,3	184,7	2,9	0,1	31,9	19,1	51,7	1,1	97,5	0,1	0,6	0,0
2008	436	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	180	0,1	0,0	14,9	61,5	0,0	2,3	0,0	0,0	0,0	13,3	3,3	2,9	0,1	24,5	0,0	0,0	0,0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	42,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	3,6	3,8	17,4	0,8	27,2	0,1	0,0	0,0
Итого за прием пищи:			710	23,3	24,1	107,2	759,2	0,3	19,9	271,7	2,9	0,2	106,3	63,0	183,2	4,4	331,8	0,4	0,9	0,0
Всего за день:				44,8	44,8	184,0	1 354,7	0,7	30,8	351,3	5,1	0,7	557,0	129,5	552,4	6,2	553,5	0,5	1,5	0,016
Сбалансированность:				1	1	4														

День 7 : вторник
Неделя: вторая
Возрастная категория: 7-11 лет

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Завтрак																				
2008	184	КАША МАННАЯ ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	13,6	14,7	36,9	343,8	0,1	0,4	96,5	0,3	0,1	98,3	3,8	77,5	0,4	29,8	0,0	1,0	0,0
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/10/5	0,0	0,0	9,8	40,2	0,0	0,8	0,0	0,0	0,0	7,4	1,8	1,0	0,0	8,9	0,0	0,0	0,0
2008		БАТОН	20	1,5	0,6	10,3	54,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	3,8	2,6	13,0	0,2	18,4	0,0	0,0	0,0
2008		ЯБЛОКО	130	0,5	0,5	12,7	58,8	0,0	13,0	0,0	0,0	0,0	20,8	10,4	14,3	2,9	214,6	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:			500	15,6	15,8	69,7	496,7	0,1	14,2	96,5	0,3	0,1	130,3	18,6	105,8	3,5	271,7	0,0	1,0	0,016
II Завтрак																				
2011	385	МОЛОКО 3,2%	200	6,0	5,0	9,4	109,6	0,1	1,1	0,0	0,0	0,2	215,2	23,6	151,9	0,2	8,1	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:			200	6,0	5,0	9,4	109,6	0,1	1,1	0,0	0,0	0,2	215,2	23,6	151,9	0,2	8,1	0,0	0,0	0,0
Обед																				
2011	47	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	60	1,0	1,9	3,7	36,9	0,0	5,2	96,7	0,1	0,0	25,2	8,6	18,6	0,4	116,4	0,1	0,0	0,0
2011	96	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	250/10	7,1	8,3	26,9	216,6	0,1	3,8	96,4	0,1	0,1	57,2	19,4	94,0	0,2	6,6	0,0	0,0	0,0
2011	229	РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ	100	10,1	11,1	15,3	207,4	0,1	0,0	34,4	4,9	0,2	71,8	14,8	69,2	0,1	4,5	0,0	0,5	0,0
2011	312	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	2,9	2,9	21,0	125,0	0,1	5,3	26,7	0,0	0,1	36,4	29,4	79,4	1,2	26,3	0,0	0,0	0,0
2008	438	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,1	0,1	16,7	69,8	0,0	0,9	0,0	0,0	0,0	11,1	3,3	2,2	0,4	63,6	0,5	0,0	0,0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	84,1	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	7,2	7,6	34,8	1,6	54,4	0,2	0,0	0,0
Итого за прием пищи:			790	23,8	24,7	100,6	739,8	0,4	15,2	254,2	5,0	0,4	208,9	83,1	298,2	3,9	271,8	0,8	0,5	0,0
Всего за день:				45,4	45,5	179,7	1 346,1	0,6	30,5	350,7	5,3	0,7	554,4	125,3	555,9	7,6	551,6	0,8	1,5	0,016
Сбалансированность:				1	1	4														

День 8 : среда
Неделя: вторая
Возрастная категория: 7-11 лет

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Завтрак																				
2008	224	ЗАЛЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	130/20	15,8	15,6	43,9	389,9	0,2	0,3	187,5	0,5	0,3	237,9	28,6	231,4	0,0	48,7	0,0	0,0	0,0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	190/10	0,0	0,0	9,7	39,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	5,9	1,3	0,0	0,0	0,7	0,0	0,0	0,0
2009		ЯБЛОКО	150	0,6	0,6	14,7	68,3	0,0	15,0	0,0	0,0	0,0	24,0	12,0	16,5	3,3	317,0	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:			**500**	**16,4**	**16,2**	**68,3**	**497,9**	**0,2**	**15,3**	**187,5**	**0,5**	**0,3**	**267,8**	**41,9**	**247,9**	**3,3**	**366,4**	**0,0**	**0,0**	**0,0**
II Завтрак																				
2011	385	МОЛОКО 3,2%	200	6,0	5,0	9,4	109,6	0,1	1,1	0,0	0,0	0,2	215,2	23,6	151,9	0,2	8,1	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:			**200**	**6,0**	**5,0**	**9,4**	**109,6**	**0,1**	**1,1**	**0,0**	**0,0**	**0,2**	**215,2**	**23,6**	**151,9**	**0,2**	**8,1**	**0,0**	**0,0**	**0,0**
Обед																				
2008	3	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	60	0,7	0,1	2,3	13,2	0,0	15,1	67,2	0,0	0,0	8,4	12,1	15,7	0,6	174,9	0,0	0,0	0,0
2011	102	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ И СМЕТАНОЙ	250	2,0	5,8	11,0	107,2	0,2	0,0	71,3	0,0	0,1	10,3	24,4	52,5	0,8	0,0	0,4	0,5	0,0
2012	308	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ	90/50	13,8	13,6	29,9	305,7	0,0	1,0	0,2	2,8	0,1	7,7	7,1	22,9	0,3	0,3	0,0	1,0	0,0
2011	309	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,4	4,8	34,4	207,8	0,1	0,0	24,1	2,1	0,0	29,7	10,5	41,9	0,0	3,8	0,0	0,0	0,0
2011	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,0	0,0	17,4	71,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	7,6	1,6	0,0	0,0	1,1	0,0	0,0	0,0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	42,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	3,6	3,8	17,4	0,8	27,2	0,1	0,0	0,0
Итого за прием пищи:			**800**	**23,2**	**24,5**	**103,5**	**747,3**	**0,3**	**16,1**	**162,8**	**4,9**	**0,2**	**67,3**	**59,5**	**150,4**	**2,5**	**207,3**	**0,5**	**1,5**	**0,0**
Всего за день:				**45,60**	**45,70**	**181,20**	**1 354,89**	**0,60**	**32,50**	**350,30**	**5,40**	**0,70**	**550,30**	**125,00**	**550,20**	**6,00**	**551,80**	**0,52**	**1,50**	**0,02**
Сбалансированность:				**1**	**1**	**4**														

День 9 : четверг
Неделя: вторая
Возрастная категория: 7-11 лет

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Завтрак																				
2008	190	КАША "ДРУЖБА" МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	12,5	6,4	32,3	243,2	0,0	0,4	106,5	3,0	0,1	110,9	17,5	102,7	0,3	0,0	0,0	0,5	0,016
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	190/10	0,0	0,0	9,7	39,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	5,9	1,3	0,0	0,0	0,7	0,0	0,0	0,0
2011	1	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30/10	2,3	9,1	15,5	157,6	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	6,9	3,9	21,4	0,3	29,1	0,0	0,0	0,0
2008		ЯБЛОКО	130	0,5	0,5	12,7	58,8	0,0	13,0	0,0	0,0	0,0	20,8	10,4	14,3	2,9	214,6	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:			520	15,3	16,0	70,2	499,4	0,0	13,4	106,7	3,2	0,1	144,5	33,1	138,4	3,5	244,4	0,0	0,5	0,016
II Завтрак																				
2011	385	МОЛОКО 3,2%	200	6,0	5,0	9,4	109,6	0,1	1,1	0,0	0,0	0,2	215,2	23,6	151,9	0,2	8,1	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:			200	6,0	5,0	9,4	109,6	0,1	1,1	0,0	0,0	0,2	215,2	23,6	151,9	0,2	8,1	0,0	0,0	0,0
Обед																				
2008	2	ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	60	0,5	0,1	1,0	7,1	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0	13,8	8,4	14,4	0,4	84,6	0,0	0,0	0,0
2011	99	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	250	2,1	6,6	28,1	185,2	0,1	8,5	97,4	0,0	0,1	83,4	22,1	92,3	0,0	72,7	0,0	0,0	0,0
2011	259	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	18,1	17,3	42,2	408,1	0,3	3,6	147,1	2,0	0,3	79,1	27,2	116,3	0,0	28,1	0,0	1,0	0,0
2008	438	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,1	0,1	16,7	69,8	0,0	0,9	0,0	0,0	0,0	11,1	3,3	2,2	0,4	63,6	0,5	0,0	0,0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	84,1	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	7,2	7,6	34,8	1,6	54,4	0,2	0,0	0,0
Итого за прием пищи:			730	23,4	24,5	105,0	754,3	0,5	16,0	244,6	2,0	0,4	194,6	68,6	260,0	2,4	303,4	0,7	1,0	0,0
Всего за день:				44,7	45,5	184,6	1 363,3	0,6	30,5	350,2	5,2	0,7	554,3	125,3	550,3	6,1	555,9	0,7	1,5	0,016
Сбалансированность:				1	1	4														

День 10 : пятница
Неделя: вторая
Возрастная категория: 7-11 лет

Сборник рецептур	№ техноло-гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	Д, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Завтрак																				
2008	210	МАКАРОНЫ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ И СЫРОМ	150	11,4	15,3	30,1	312,4	0,1	0,0	121,6	0,1	0,0	120,1	0,3	95,0	0,9	0,0	0,0	0,5	0,016
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	190/10	0,0	0,0	9,7	39,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	5,9	1,3	0,0	0,0	0,7	0,0	0,0	0,0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	9,0	9,5	43,5	2,0	68,0	0,2	0,0	0,0
2008		МАНДАРИН	100	0,8	0,2	7,5	35,9	0,1	7,9	0,0	0,0	0,0	34,9	11,0	17,0	0,1	154,7	0,0	0,1	0,0
Итого за прием пищи:			500	15,5	15,9	68,5	490,1	0,3	7,9	121,6	0,1	0,0	169,9	22,1	155,5	3,0	223,4	0,2	0,6	0,016
II Завтрак																				
2011	385	МОЛОКО 3,2% ЖИРНОСТИ	200	6,0	5,0	9,4	109,6	0,1	1,1	0,0	0,0	0,2	215,2	23,6	151,9	0,2	8,1	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:			200	6,0	5,0	9,4	109,6	0,1	1,1	0,0	0,0	0,2	215,2	23,6	151,9	0,2	8,1	0,0	0,0	0,0
Обед																				
2008	3	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	60	0,7	0,1	2,3	13,2	0,0	15,1	67,2	0,0	0,0	8,4	12,1	15,7	0,6	174,9	0,0	0,0	0,0
2011	82	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	250	3,8	7,3	34,6	225,3	0,0	6,6	98,6	2,5	0,1	73,1	19,4	46,6	0,4	2,3	0,0	1,0	0,0
2011	260	ГУЛЯШ ИЗ СВИНИНЫ	100	9,6	12,4	7,3	184,6	0,0	0,2	0,0	2,6	0,3	54,6	5,5	13,9	0,3	3,8	0,1	0,0	0,0
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,4	4,2	38,2	230,1	0,2	0,0	68,2	0,0	0,1	22,3	38,1	149,6	1,3	160,4	0,0	0,0	0,0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	190/10	0,0	0,0	9,7	39,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	5,9	1,3	0,0	0,0	0,7	0,0	0,0	0,0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	42,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	3,6	3,8	17,4	0,8	27,2	0,1	0,0	0,0
Итого за прием пищи:			780	23,8	24,2	100,6	735,1	0,2	21,9	234,0	5,1	0,5	167,9	80,2	243,2	3,4	369,3	0,3	1,0	0,0
Всего за день:				45,3	45,1	178,5	1 334,8	0,6	30,9	355,6	5,2	0,7	553,0	125,9	550,6	6,6	558,8	0,5	1,6	0,016
Сбалансированность:				1	1	4														

СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД ПО МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД ЗА 5 ДНЕЙ (неделя вторая)

ИТОГО	Пищевые вещества																
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
					В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Итого за весь период	225,80	226,60	908,00	6 753,79	3,50	155,20	1 758,10	26,20	3,50	2 769,00	631,00	2 759,40	32,50	2 771,60	3,00	7,60	0,08
Среднее значение за период	45,16	45,32	181,60	1 350,76	0,62	31,04	351,62	5,24	0,70	553,80	126,20	551,88	6,50	554,32	0,60	1,52	0,02
Сбалансированность	1	1	4														

СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД ПО МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД ЗА 10 ДНЕЙ

ИТОГО	Пищевые вещества																
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
					В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Итого за весь период	458,30	455,70	1 814,10	13 552,68	6,20	316,60	3 519,50	51,35	7,00	5 567,80	1 257,40	5 551,50	66,70	5 536,60	5,69	15,40	0,16
Среднее значение за период	45,83	45,57	181,41	1 355,27	0,62	31,66	351,95	5,34	0,70	553,78	125,74	553,15	6,57	553,56	0,57	1,54	0,02
Сбалансированность	1	1	4														

Примечание

Меню составлено соответственно СанПин 2.3./2.4.3590-20 п 8.1.2.3. и Приложения №6, №7 таблица 2 , №8, №9 таблица 1 и 3, №10 таблица 1 и 3 Суточная потребность в пищевых веществах и энергии(приложение 10 таблица №1 и №3 к СанПин 2.3./2.4.3590-20) и масса порции блюд (приложение №9 таблица 1 к СанПин 2.3./2.4.3590-20) , взята с учетом возраста детей .

СогласноСанПин 2.3./2.4.3590-20 пункту 8.1.4 приложения11 овощи урожая прошлого года (капусту, морковь) в период после 1 марта допускается использоват после термической обработки. Поэтому салаты из сырых овощей в осенне зимний период заменять на отварные овощи согласно таблице замены продуктов по белкам и углеводам (приложение 11 к СанПин 2.3./2.4.3590-20)

В меню использованы:

1. Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. -М.: ДеЛи
2. Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь 2008 г.
3. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. -М.: ДеЛи

День 1 : **понедельник**
Неделя: **первая**
Возрастная категория: **11 лет и старше**

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	Д, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Завтр																				
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	12,6	13,8	39,7	342,8	0,1	0,3	140,1	5,4	0,2	142,6	25,6	95,4	0,8	42,8	0,2	1,6	0,025
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	190/10	0,0	0,0	9,7	39,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	5,9	1,3	0,0	0,0	0,7	0,0	0,0	0,0
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40/15	6,5	5,6	20,6	163,2	0,1	0,1	0,0	0,0	0,1	139,6	10,5	101,0	0,6	50,0	0,0	0,0	0,0
2008		ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	45,5	0,0	10,0	0,0	0,0	0,0	16,0	8,0	11,0	2,2	278,0	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:			**555**	**19,5**	**19,8**	**79,8**	**591,3**	**0,2**	**10,4**	**140,1**	**5,4**	**0,3**	**304,1**	**45,4**	**207,4**	**3,6**	**371,5**	**0,2**	**1,6**	**0,025**
Обед																				
2008	2	ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	100	1,4	0,2	8,3	41,6	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0	13,8	8,4	14,4	0,4	84,6	0,0	0,0	0,0
2011	102	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ)	250	7,5	6,9	18,9	172,4	0,2	4,7	0,3	0,0	0,1	36,9	33,8	94,0	2,1	6,5	0,1	0,0	0,0
2011	295	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ БРОЙЛЕРОВ-ЦЫПЛЯТ	100	12,7	16,1	11,4	248,5	0,1	0,4	0,0	0,0	0,1	22,4	18,6	131,1	1,1	16,6	0,1	0,0	0,0
2008	141	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	4,1	4,2	55,7	284,2	0,2	14,7	315,6	0,0	0,3	203,6	38,2	129,1	0,6	75,6	0,1	0,4	0,0
2008	436	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	180	0,1	0,0	14,9	61,5	0,0	2,3	0,0	0,0	0,0	13,3	3,3	2,9	0,1	24,5	0,0	0,0	0,0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	42,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	3,6	3,8	17,4	0,8	27,2	0,1	0,0	0,0
Итого за прием пищи:			**830**	**27,1**	**27,6**	**117,7**	**850,4**	**0,5**	**25,1**	**315,9**	**0,0**	**0,5**	**293,6**	**106,1**	**388,9**	**5,1**	**235,0**	**0,3**	**0,4**	**0,0**
Всего за день:				**46,6**	**47,4**	**197,5**	**1 441,6**	**0,7**	**35,5**	**456,0**	**5,4**	**0,8**	**597,7**	**151,5**	**596,3**	**8,7**	**606,5**	**0,5**	**2,0**	**0,025**
Сбалансированность:				**1**	**1**	**4**														

День 2 : вторник
Неделя: первая
Возрастная категория: 11 лет и старше

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	Д, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Завтрак																				
2011	182	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ КУКУРУЗНОЙ КРУПЫ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	15,7	10,4	46,4	351,3	0,0	0,4	123,6	0,1	0,1	287,2	28,5	120,6	0,1	35,3	0,1	0,5	0,025
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/10/5	0,0	0,0	9,8	40,2	0,0	0,8	0,0	0,0	0,0	7,4	1,8	1,0	0,0	8,9	0,0	0,0	0,0
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40/10	3,1	9,4	20,6	184,6	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	8,8	5,2	27,9	0,4	38,3	0,0	0,0	0,0
2008		ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	45,5	0,0	10,0	0,0	0,0	0,0	16,0	8,0	11,0	2,2	278,0	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:			550	19,20	20,20	86,60	621,64	0,00	11,20	123,70	0,30	0,10	319,40	43,50	160,50	2,70	360,50	0,14	0,50	0,025
Обед																				
2008	3	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	100	1,1	0,2	3,8	22,0	0,0	21,4	97,5	0,0	0,0	38,4	32,5	87,6	1,6	198,4	0,0	0,0	0,0
2011	88	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	5,0	9,0	29,4	224,7	0,1	3,6	92,7	0,0	0,1	57,4	25,2	65,1	1,2	7,8	0,0	0,0	0,0
2011	284	ФРИКАСЕ ИЗ ФИЛЕ ПТИЦЫ	100	13,6	11,2	15,9	225,1	0,3	1,0	68,6	5,0	0,3	79,2	8,8	182,4	2,7	70,8	0,2	1,4	0,0
2011	305	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	5,9	7,3	37,7	246,7	0,2	0,0	68,2	0,1	0,3	78,8	34,6	82,1	2,5	67,6	0,1	0,0	0,0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	190/10	0,0	0,0	21,6	88,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	5,9	1,3	0,0	0,0	0,7	0,0	0,0	0,0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	42,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	3,6	3,8	17,4	0,6	27,2	0,1	0,0	0,0
Итого за прием пищи:			850	26,90	27,90	116,90	849,05	0,60	26,00	327,00	5,10	0,70	263,30	106,20	434,60	8,80	372,50	0,42	1,40	0,00
Всего за день:				46,10	48,10	203,50	1 470,69	0,60	37,20	450,70	5,40	0,80	582,70	149,70	595,10	11,60	733,00	0,56	1,90	0,025
Сбалансированность:				1	4	4														

День 3 : **среда**

Неделя: **первая**

Возрастная категория: **11 лет и старше**

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Завтр																				
2011	223	ЗАЛЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	130/20	18,7	19,1	64,1	517,1	0,2	0,3	187,5	0,5	0,3	187,9	15,2	181,4	0,0	8,7	0,0	1,0	0,025
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	190/10	0,0	0,0	9,7	39,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	5,9	1,3	0,0	0,0	0,7	0,0	0,0	0,0
2008		ЯБЛОКО	200	0,8	0,8	19,6	91,1	0,0	15,0	0,0	0,0	0,0	124,0	48,0	116,5	5,6	317,0	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:			550	19,50	19,90	93,40	647,96	0,20	15,30	187,50	0,50	0,30	317,80	64,50	297,90	5,60	326,40	0,00	1,00	0,025
Обед																				
2011	47	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100	1,5	1,9	3,7	39,0	0,0	5,2	96,7	0,1	0,1	125,3	8,6	88,6	0,4	147,5	0,1	0,0	0,0
2011	96	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	8,2	15,2	36,4	324,2	0,1	6,7	45,6	0,0	0,1	35,1	25,5	66,6	0,1	10,3	0,2	0,0	0,0
2012	261	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ ТУШЕНЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	110	10,1	4,7	25,3	168,9	0,1	0,0	0,0	5,0	0,0	17,9	4,6	21,0	0,6	35,1	0,0	0,5	0,0
2011	312	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	5,9	6,1	34,7	223,2	0,3	8,4	126,7	0,0	0,3	94,5	49,7	109,7	2,2	58,6	0,1	0,5	0,0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	190/10	0,0	0,0	9,7	39,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	5,9	1,3	0,0	0,0	0,7	0,0	0,0	0,0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	42,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	3,6	3,8	17,4	0,8	27,2	0,1	0,0	0,0
Итого за прием пищи:			860	27,00	28,10	118,30	857,06	0,50	20,30	269,00	5,05	0,50	282,30	93,50	303,30	4,10	279,40	0,50	1,00	0,00
Всего за день:				46,50	48,00	211,70	1 505,02	0,70	35,60	456,50	5,55	0,80	600,10	158,00	601,20	9,70	605,80	0,50	2,00	0,03
Сбалансированность:				1	1	4														

День 4 : четверг

Неделя: первая

Возрастная категория: 11 лет и старше

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	Д, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Завтр																				
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	17,1	10,2	50,3	371,2	0,2	2,4	201,4	4,1	0,3	270,1	46,2	106,4	0,3	5,0	0,2	1,2	0,025
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/10/5	0,0	0,0	9,8	40,2	0,0	0,8	0,0	0,0	0,0	7,4	1,8	1,0	0,0	8,9	0,0	0,0	0,0
2011	1	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	20/10	1,6	8,8	10,4	131,0	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	5,0	2,6	14,9	0,2	19,9	0,0	0,0	0,0
2008		ЯБЛОКО	130	0,5	0,5	12,7	58,8	0,0	13,0	0,0	0,0	0,0	20,8	10,4	14,3	2,9	214,6	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:			550	19,2	19,5	83,2	601,2	0,2	16,2	201,5	4,3	0,3	303,3	61,0	136,6	3,4	248,4	0,2	1,2	0,025
Обед																				
2008	1	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	100	0,5	0,1	1,5	9,1	0,0	6,0	86,7	0,0	0,0	13,8	0,4	25,1	0,6	84,3	0,2	0,3	0,0
2011	82	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250	2,1	6,5	23,7	166,2	0,0	0,5	63,7	1,2	0,1	155,9	0,1	50,3	0,3	53,9	0,0	0,0	0,0
2011	255	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	100	12,7	13,2	13,6	230,6	0,2	5,3	4,6	0,0	0,1	32,4	8,6	92,3	1,9	39,6	0,0	0,1	0,0
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	10,4	7,7	55,1	340,2	0,3	4,2	94,1	0,0	0,3	82,3	72,1	280,6	1,6	160,4	0,0	0,4	0,0
2008	436	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	180	0,1	0,0	14,9	61,5	0,0	2,3	0,0	0,0	0,0	13,3	3,3	2,9	0,1	24,5	0,0	0,0	0,0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	42,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	3,6	3,8	17,4	0,8	27,2	0,1	0,0	0,0
Итого за прием пищи:			830	27,1	27,7	117,3	849,7	0,5	18,3	249,1	1,2	0,5	301,3	88,3	468,6	5,6	389,9	0,3	0,8	0,0
Всего за день:				46,3	47,2	200,5	1 450,8	0,7	34,5	450,6	5,5	0,8	604,6	149,3	605,2	8,9	638,3	0,5	2,0	0,025
Сбалансированность:				1	1	4														

День 5 : пятница
Неделя: первая
Возрастная категория: 11 лет и старше

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Завтр																				
2011	401	ОЛАДЬИ С ПОВИДЛОМ	180/30	15,1	15,3	45,3	389,9	0,3	0,1	163,7	3,2	0,5	259,7	55,1	278,1	0,2	49,1	0,0	1,4	0,025
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	190/10	0,0	0,0	9,7	39,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	5,9	1,3	0,0	0,0	0,7	0,0	0,0	0,0
2008		ЯБЛОКО	140	0,6	0,6	13,7	64,2	0,0	14,0	0,0	0,0	0,0	22,4	11,2	15,4	3,1	247,6	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:			**550**	**15,7**	**15,9**	**68,7**	**493,9**	**0,3**	**14,1**	**163,7**	**3,2**	**0,5**	**288,0**	**67,6**	**293,5**	**3,3**	**297,4**	**0,0**	**1,4**	**0,025**
Обед																				
2008	3	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	100	1,1	0,2	3,8	22,0	0,0	21,4	97,5	0,0	0,0	38,4	32,5	87,6	1,6	198,4	0,0	0,0	0,0
2012	77	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ РЫБОЙ	250	5,5	4,9	15,6	132,1	0,1	1,6	108,2	0,0	0,0	97,3	18,8	72,1	0,2	0,7	0,0	0,6	0,0
2008	272	КОТЛЕТЫ ИЗ СВИНИНЫ	100	11,2	13,2	14,9	229,8	0,1	0,0	22,8	0,0	0,0	0,0	11,5	47,5	0,9	9,6	0,0	0,0	0,0
2011	309	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	8,2	8,6	58,4	353,0	0,2	0,0	60,6	2,1	0,0	170,7	10,5	81,1	2,0	3,8	0,0	0,0	0,0
2008	438	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,1	0,1	16,7	69,8	0,0	0,9	0,0	0,0	0,3	11,1	3,3	2,2	0,4	63,6	0,5	0,0	0,0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	42,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	3,6	3,8	17,4	0,8	27,2	0,1	0,0	0,0
Итого за прием пищи:			**850**	**27,4**	**27,2**	**117,9**	**848,7**	**0,4**	**23,9**	**289,1**	**2,1**	**0,3**	**321,1**	**80,4**	**307,9**	**5,9**	**303,3**	**0,6**	**0,6**	**0,0**
Всего за день:				**43,1**	**43,1**	**186,6**	**1 342,6**	**0,7**	**38,0**	**452,8**	**5,3**	**0,8**	**609,1**	**148,0**	**601,4**	**9,2**	**600,7**	**0,6**	**2,0**	**0,025**
Сбалансированность:				**1**	**1**	**4**														

СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД ПО МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД ЗА 5 ДНЕЙ (неделя первая)

ИТОГО	Пищевые вещества																	
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								
					В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Итого за весь период	228,60	233,80	999,80	7 210,78	3,40	180,80	2 266,60	27,15	4,00	2 904,20	756,50	2 999,20	48,00	3 184,30	2,75	9,91	0,13	
Среднее значение за период	45,72	46,76	199,96	1 442,16	0,68	36,16	453,32	5,43	0,80	580,84	151,30	599,84	9,60	636,86	0,55	1,98	0,025	
Сбалансированность	1	1	4															

День 6 : понедельник
Неделя: вторая
Возрастная категория: 11 лет и старше

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	Д, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Завтр																				
2008	184	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	11,6	12,9	39,1	327,8	0,1	8,1	179,5	2,2	0,5	298,7	69,7	298,7	4,0	73,9	0,1	1,0	0,025
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/10/5	0,0	0,0	9,8	40,2	0,0	0,8	0,0	0,0	0,0	7,4	1,8	1,0	0,0	8,9	0,0	0,0	0,0
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40/15	6,5	5,6	20,6	163,2	0,1	0,1	0,0	0,0	0,1	139,6	10,5	101,0	0,6	50,0	0,0	0,0	0,0
2008		ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	45,5	0,0	10,0	0,0	0,0	0,0	16,0	8,0	11,0	2,2	278,0	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:			**555**	**18,5**	**18,9**	**79,3**	**576,8**	**0,2**	**19,0**	**179,5**	**2,2**	**0,6**	**461,7**	**90,0**	**411,7**	**6,8**	**410,8**	**0,1**	**1,0**	**0,025**
Обед																				
2008	1	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	100	0,6	0,1	1,5	9,1	0,0	6,0	86,7	0,0	0,0	13,8	0,4	25,1	0,6	84,3	0,2	0,3	0,0
2011	102	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ(ФАСОЛЬ)	250	5,3	6,2	48,7	279,1	0,1	6,3	0,3	0,0	0,1	43,7	36,4	86,1	1,8	98,3	0,0	0,0	0,0
2011	287	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С КУРОЙ И РИСОМ, СОУСОМ СМЕТАННЫМ	200	19,8	20,9	45,1	460,5	0,3	5,3	184,7	2,9	0,1	57,5	19,1	51,7	1,1	97,5	0,1	0,6	0,0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	190/10	0,0	0,0	9,7	39,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	5,9	1,3	0,0	0,0	0,7	0,0	0,0	0,0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	1,3	0,2	8,5	42,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	3,6	3,8	17,4	0,8	27,2	0,1	0,0	0,0
Итого за прием пищи:			**800**	**26,9**	**27,4**	**113,5**	**830,5**	**0,4**	**17,6**	**271,7**	**2,9**	**0,2**	**124,5**	**61,0**	**180,3**	**4,3**	**308,0**	**0,4**	**0,9**	**0,0**
Всего за день:				**45,4**	**46,3**	**192,8**	**1 407,2**	**0,6**	**36,6**	**451,2**	**5,1**	**0,8**	**586,2**	**151,0**	**592,0**	**11,1**	**718,8**	**0,6**	**1,9**	**0,025**
Сбалансированность:				**1**	**1**	**4**														

День 7 : вторник

Неделя: вторая

Возрастная категория: 11 лет и старше

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	Д, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Завтр																				
2008	184	КАША МАННАЯ ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	16,9	18,2	44,1	419,4	0,2	2,9	187,2	0,3	0,2	198,4	41,2	197,4	0,6	46,1	0,0	1,5	0,0
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/10/5	0,0	0,0	9,8	40,2	0,0	0,8	0,0	0,0	0,0	7,4	1,8	1,0	0,0	8,9	0,0	0,0	0,0
2008		БАТОН	20	1,5	0,6	10,3	54,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	3,8	2,6	13,0	0,2	18,4	0,0	0,0	0,0
2008		ЯБЛОКО	130	0,5	0,5	12,7	58,8	0,0	13,0	0,0	0,0	0,0	20,8	10,4	14,3	2,9	214,6	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:			550	18,9	19,3	76,9	572,3	0,2	16,7	187,2	0,3	0,2	230,4	56,0	225,7	3,7	288,0	0,0	1,5	0,025
Обед																				
2011	47	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100	1,6	1,9	3,7	39,4	0,0	5,2	96,7	0,1	0,1	125,3	8,6	88,6	0,4	147,5	0,1	0,0	0,0
2011	96	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	7,1	8,3	26,9	216,6	0,1	3,8	96,4	0,1	0,1	57,2	19,4	94,0	0,2	6,6	0,0	0,0	0,0
2011	229	РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ	100	10,1	11,1	15,3	207,4	0,1	0,0	34,4	4,9	0,2	71,8	14,8	69,2	0,1	4,5	0,0	0,5	0,0
2011	312	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	6,8	6,8	43,4	269,1	0,3	8,2	41,2	0,0	0,2	101,7	44,1	104,6	3,4	61,7	0,0	0,0	0,0
2008	438	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,1	0,1	16,7	69,8	0,0	0,9	0,0	0,0	0,0	11,1	3,3	2,2	0,4	63,6	0,5	0,0	0,0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	42,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	3,6	3,8	17,4	0,8	27,2	0,1	0,0	0,0
Итого за прием пищи:			860	27,0	28,4	114,5	844,3	0,5	18,1	268,7	5,0	0,6	370,7	94,0	376,0	5,3	311,1	0,7	0,5	0,0
Всего за день:				45,9	47,7	191,4	1 416,5	0,7	34,8	455,9	5,3	0,8	601,1	150,0	601,7	9,0	599,1	0,7	2,0	0,025
Сбалансированность:				1	1	4														

День 8 : среда

Неделя: вторая

Возрастная категория: 11 лет и старше

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	Д, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Завтр																				
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	130/20	18,7	19,1	48,1	451,5	0,2	0,3	187,5	0,5	0,3	187,9	15,2	181,4	0,0	8,7	0,0	1,0	0,025
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	190/10	0,0	0,0	9,7	39,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	5,9	1,3	0,0	0,0	0,7	0,0	0,0	0,000
2008		ЯБЛОКО	200	0,8	0,8	19,6	91,1	0,0	15,0	0,0	0,0	0,0	124,0	48,0	116,5	5,6	317,0	0,0	0,0	0,000
Итого за прием пищи:			550	19,50	19,90	77,40	582,36	0,20	15,30	187,50	0,50	0,30	317,80	64,50	297,90	5,60	326,40	0,00	1,00	0,025
Обед																				
2008	3	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	100	1,1	0,2	3,8	22,0	0,0	21,4	97,5	0,0	0,0	38,4	32,5	87,6	1,6	198,4	0,0	0,0	0,000
2011	102	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	250	2,0	5,8	11,0	107,2	0,2	0,0	71,3	0,0	0,1	10,3	24,4	52,5	0,8	0,0	0,4	0,5	0,000
2012	308	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ	100	14,6	13,6	29,9	308,9	0,1	1,0	33,1	2,8	0,4	47,7	10,4	68,5	0,3	48,4	0,0	1,0	0,000
2011	309	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	8,2	8,6	58,4	353,0	0,2	0,0	60,6	2,1	0,0	170,7	10,5	81,1		3,8	0,0	0,0	0,000
2011	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,0	0,0	17,4	71,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	7,6	1,6	0,0	0,0	1,1	0,0	0,0	0,000
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	42,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	3,6	3,8	17,4	0,8	27,2	0,1	0,0	0,000
Итого за прием пищи:			830	27,2	28,4	129,0	904,5	0,5	22,4	262,5	4,9	0,5	278,3	83,2	307,1	3,5	278,9	0,5	1,5	0,0
Всего за день:				46,70	48,30	206,40	1 486,90	0,70	37,70	450,00	5,40	0,80	596,10	147,70	605,00	9,10	605,30	0,52	2,50	0,025
Сбалансированность:				1	1	4														

День 9 : четверг
Неделя: вторая
Возрастная категория: 11 лет и старше

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	Д, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Завтр																				
2008	190	КАША "ДРУЖБА" МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	15,8	9,7	42,6	329,7	0,2	6,6	198,7	3,0	0,4	287,3	42,1	258,7	3,3	49,7	0,0	1,0	0,025
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	190/10	0,0	0,0	9,7	39,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	5,9	1,3	0,0	0,0	0,7	0,0	0,0	0,0
2011	1	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30/10	2,3	9,1	15,5	157,6	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	6,9	3,9	21,4	0,3	29,1	0,0	0,0	0,0
2008		ЯБЛОКО	110	0,5	0,5	12,7	58,8	0,0	13,0	0,0	0,0	0,0	20,8	10,4	14,3	2,9	214,8	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:			550	18,6	19,3	80,5	585,8	0,2	19,8	198,8	3,2	0,4	320,9	57,7	294,4	6,5	294,1	0,0	1,0	0,025
Обед																				
2008	2	ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	100	1,4	0,2	8,3	41,6	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0	13,8	8,4	14,4	0,4	84,6	0,0	0,0	0,0
2011	99	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	250/15	5,1	9,4	28,1	223,5	0,1	8,5	97,4	0,0	0,1	83,4	42,6	92,3	0,0	72,7	0,0	0,0	0,0
2011	259	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	18,1	17,3	42,2	408,1	0,3	3,6	147,1	2,0	0,3	79,1	27,2	158,1	0,0	28,1	0,0	1,0	0,0
2008	438	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,2	0,2	18,5	78,5	0,0	0,9	3,4	0,0	0,0	11,1	3,3	2,2	0,4	63,6	0,5	0,0	0,0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	84,1	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	7,2	7,6	34,8	1,6	54,4	0,2	0,0	0,0
Итого за прием пищи:			800	27,4	27,5	114,1	835,9	0,5	16,0	247,9	2,0	0,4	194,6	89,1	301,8	2,4	303,4	0,7	1,0	0,0
Всего за день:				46,0	46,8	194,6	1 421,7	0,7	35,8	446,7	5,2	0,8	598,4	146,8	596,2	8,9	597,5	0,7	2,0	0,025
Сбалансированность:				1	1	4														

День 10 : пятница
Неделя: вторая
Возрастная категория: 11 лет и старше

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	Д, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Завтр																				
2008	210	МАКАРОНЫ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ И СЫРОМ	200	15,7	17,5	40,1	391,5	0,3	0,0	162,7	0,1	0,1	220,4	0,3	95,0	0,8	0,0	0,0	0,5	0,025
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	190/10	0,0	0,0	9,7	39,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	5,9	1,3	0,0	0,0	0,7	0,0	0,0	0,0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	9,0	9,5	43,5	2,0	68,0	0,2	0,0	0,0
2008		ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	45,5	0,0	10,0	0,0	0,0	0,0	16,0	8,0	11,0	2,2	158,0	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:			550	19,4	18,3	80,8	578,8	0,4	10,0	162,7	0,1	0,1	251,3	19,1	149,5	5,0	226,7	0,2	0,5	0,025
Обед																				
2008	3	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	100	1,1	0,2	3,8	22,0	0,0	21,4	97,5	0,0	0,0	38,4	32,5	87,6	1,6	198,4	0,0	0,0	0,0
2011	82	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	250	4,8	7,3	34,6	229,4	0,0	6,6	98,6	2,5	0,1	124,0	19,4	46,6	0,4	2,3	0,0	1,0	0,0
2011	260	ГУЛЯШ ИЗ СВИНИНЫ	100	9,6	12,4	7,3	184,6	0,0	0,2	0,0	2,6	0,3	54,6	5,5	13,9	0,3	3,8	0,1	0,0	0,0
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	10,4	7,7	55,1	340,2	0,3	4,2	94,1	0,0	0,3	82,3	72,1	280,6	1,8	160,4	0,0	0,4	0,0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	190/10	0,0	0,0	9,7	39,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	5,9	1,3	0,0	0,0	0,7	0,0	0,0	0,0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	42,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	3,6	3,8	17,4	0,8	27,2	0,1	0,0	0,0
Итого за прием пищи:			850	27,2	27,8	119,0	858,0	0,3	32,4	290,2	5,1	0,7	308,8	134,6	446,1	4,9	392,8	0,3	1,4	0,0
Всего за день:				46,6	46,1	199,8	1 436,8	0,7	42,4	452,9	5,2	0,8	560,1	153,7	595,6	9,9	619,5	0,5	1,9	0,025
Сбалансированность:				1	1	4														

СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД ПО МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД ЗА 5 ДНЕЙ (неделя вторая)

ИТОГО	Пищевые вещества																
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
					В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Итого за весь период	185,20	188,90	792,20	5 761,94	3,40	187,30	2 256,70	26,20	4,00	2 941,90	749,20	2 990,50	48,00	3 140,20	2,94	10,31	0,125
Среднее значение за период	37,04	37,78	158,44	1 152,39	0,57	31,22	376,12	4,37	0,67	490,32	124,87	498,42	8,00	523,37	0,49	1,72	0,02
Сбалансированность	1	1	4														

СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД ПО МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД ЗА 10 ДНЕЙ

ИТОГО	Пищевые вещества																
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
					В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Итого за весь период	413,80	422,70	1 792,00	12 972,72	6,80	368,10	4 523,30	53,35	8,00	5 936,10	1 505,70	5 989,70	96,00	6 324,50	5,69	20,22	0,25
Среднее значение за период	37,62	38,43	162,91	1 179,34	0,62	33,46	411,21	4,85	0,73	539,65	136,88	544,52	8,73	574,95	0,52	1,84	0,02
Сбалансированность	1	1	4														

Примечание

Меню составлено соответственно СанПин 2.3./2.4.3590-20 п 8.1.2.3. и Приложения №6, №7 таблица 2 , №8, №9 таблица 1 и 3, №10 таблица 1 и 3

Суточная потребность в пищевых веществах и энергии(приложение 10 таблица №1 и №3 к СанПин 2.3./2.4.3590-20) и масса порции блюд (приложение №9 таблица 1 к СанПин 2.3./2.4.3590-20) , взята с учетом возраста детей .

СогласноСанПин 2.3./2.4.3590-20 пункту 8.1.4 приложения11 овощи урожая прошлого года (капусту, морковь) в период после 1 марта допускается использовать тс после термической обработки. Поэтому салаты из сырых овощей в осенне зимний период заменять на отварные овощи согласно таблице замены продуктов по белкам и углеводам (приложение 11 к СанПин 2.3./2.4.3590-20)

В меню использованы:

1. Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. -М.: ДеЛи Принт.2011г.
2. Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь 2008 г.
3. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. -М.: ДеЛи