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

Примерное десятидневное меню
(ВЫБОР)

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	№ технологической	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	141,2	1,1	0,0	194,4	0,3	105,0	0,0	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	40	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	278,0	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:			**505**	**15,1**	**16,1**	**70,8**	**499,8**	**0,2**	**10,0**	**141,2**	**1,1**	**0,0**	**225,3**	**19,1**	**159,5**	**4,2**	**346,7**	**0,2**	**0,5**	**0,0**
II Завтрак																				
2011	386	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	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
2008	133	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С КУРОЙ	200	14,2	17,2	57,2	452,7	0,2	12,2	247,1	4,0	0,4	98,4	45,2	166,4	0,0	104,1	0,0	1,1	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**	**23,6**	**24,4**	**100,5**	**735,7**	**0,4**	**22,2**	**247,4**	**4,0**	**0,5**	**166,0**	**94,5**	**295,1**	**3,4**	**246,9**	**0,2**	**1,1**	**0,0**
Всего за день:				**44,7**	**45,5**	**180,7**	**1 345,1**	**0,7**	**33,3**	**388,6**	**5,1**	**0,7**	**606,5**	**137,2**	**606,5**	**7,8**	**601,7**	**0,5**	**1,6**	**0,016**
Сбалансированность:				**1**	**1**	**4**														

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

Сборник рецептур	№ технологической	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	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	11,7	14,4	29,7	303,7	0,0	0,4	123,6	0,1	0,1	120,4	8,4	2,2	0,1	87,2	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		БАТОН	50	3,0	1,2	20,6	107,9	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		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	15,50	15,80	67,60	487,65	0,10	9,10	123,60	0,10	0,10	166,50	23,80	33,20	0,40	269,20	0,12	0,10	0,016
II																				
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	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	291	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	16,6	14,2	50,4	406,8	0,3	3,5	101,1	5,2	0,4	414,1	44,5	305,1	3,2	98,2	0,3	1,5	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:			780	23,60	23,50	100,30	726,54	0,40	22,20	261,00	5,20	0,47	489,40	86,90	403,30	5,80	308,80	0,45	1,50	0,00
Всего за день:				45,10	44,30	177,30	1 323,83	0,60	32,40	384,60	5,30	0,77	871,10	134,30	588,40	6,40	586,10	0,57	1,60	0,016
Сбалансированность:				1	4	4														

День 3 : среда
Неделя: первая
Возрастная категория: 7-11 лет

Сборник рецептур	№ технологическ	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	13,1	15,1	26,4	302,4	0,1	1,0	99,0	2,2	0,2	53,6	19,6	98,3	0,9	287,2	0,1	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		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:			500	15,40	15,90	67,60	488,17	0,20	16,00	99,00	2,20	0,30	71,50	63,90	140,30	1,80	410,10	0,10	0,50	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																				
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	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
2011	271	КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ	100	10,2	6,1	14,9	159,6	0,1	0,0	78,9	3,3	0,0	211,5	1,6	106,5	1,9	9,6	0,0	1,2	0,0
2011	310	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	2,9	0,9	27,1	131,4	0,1	4,3	66,7	0,0	0,1	36,4	9,4	102,4	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	23,60	24,30	100,30	733,98	0,30	16,20	287,90	3,30	0,20	317,70	50,20	311,50	4,40	190,50	0,50	1,15	0,00
Всего за день:				45,00	45,20	177,30	1 331,79	0,60	33,30	387,70	5,50	0,70	604,40	137,70	603,70	6,40	608,70	0,60	1,65	0,016
Сбалансированность:				1	1	4														

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

Сборник рецептур	№ технологической	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	144,6	28,6	231,4	0,0	48,7	0,0	0,0	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		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	68,4	498,3	0,2	16,1	187,5	0,5	0,3	176,0	42,4	248,9	3,3	374,6	0,0	0,0	0,0
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	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
2008	298	СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ СО СМЕТАННЫМ СОУСОМ	100	13,7	12,1	19,4	248,2	0,2	7,6	24,6	1,8	0,1	2,4	55,1	68,2	0,9	28,1	0,2	1,5	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	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	24,6	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	3,6	17,4	0,8	27,2	0,1	0,0	0,0
Итого за прием пищи:			760	23,1	23,7	102,4	735,0	0,3	16,4	199,1	5,1	0,2	218,7	73,2	205,8	2,7	221,8	0,5	1,8	0,0
Всего за день:				45,5	44,9	180,2	1 342,9	0,6	33,6	386,8	5,6	0,7	609,9	139,2	606,6	6,2	604,5	0,5	1,8	0,016
Сбалансированность:				1	1	4														

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

Сборник рецептур	№ техно-логической	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества: Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Витамины: B1, мг	C, мг	A, мг	Д, мкг	B2, мг	Минеральные вещества: Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Завтрак																				
2008	324	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	15,1	15,3	45,3	389,9	0,2	0,0	163,7	3,2	0,5	159,4	25,8	181,2	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	14,0	163,7	3,2	0,5	187,7	38,3	196,6	3,3	248,5	0,0	1,0	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
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	16,8	72,1	0,2	0,7	0,0	0,6	0,0
2011	279	ТЕФТЕЛИ ИЗ СВИНИНЫ С РИСОМ СОУСОМ СМЕТАННЫМ	100	11,2	14,9	27,1	296,6	0,1	0,0	55,1	2,5	0,0	41,6	5,1	59,8	0,9	9,6	0,0	0,0	0,0
2011	312	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	2,9	2,9	21,0	125,0	0,1	1,0	26,7	0,0	0,1	36,4	29,4	79,4	0,2	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	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
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	23,2	23,7	101,5	731,7	0,3	18,6	257,2	2,5	0,1	202,2	75,1	259,6	3,3	320,7	0,6	0,6	0,0
Всего за день:				44,9	44,6	179,6	1 335,2	0,6	33,7	385,2	5,7	0,8	605,1	137,0	608,1	6,8	577,3	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: Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Витамины: B1, мг	C, мг	A, мг	Д, мкг	B2, мг	Минеральные вещества: Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Итого за весь период	225,20	224,50	895,10	6 678,91	3,10	166,30	1 932,70	27,20	3,67	3 297,00	685,40	3 013,30	33,60	2 978,30	2,79	8,25	0,08
Среднее значение за период	45,04	44,90	179,02	1 335,78	0,62	33,26	386,54	5,44	0,73	659,40	137,08	602,66	6,72	595,66	0,56	1,65	0,016
Сбалансированность	1	1	4														

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

Сборник рецептур	№ технологическ	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	112	ВЕРМИШЕЛЬ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	9,1	10,2	26,9	242,5	0,1	1,0	279,2	2,2	0,2	53,6	9,6	98,3	0,1	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		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	16,0	16,2	67,1	491,4	0,2	11,9	279,2	2,2	0,3	216,6	29,9	211,3	2,9	336,9	0,1	0,5	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	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
2008	272	БИТОЧКИ ИЗ СВИНИНЫ	100	12,4	12,6	4,9	188,1	0,2	6,1	22,8	3,0	0,1	88,9	15,5	38,2	0,0	0,0	0,0	0,8	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	25,1	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:			710	23,2	23,8	116,2	792,9	0,3	20,7	109,8	3,1	0,2	172,1	84,0	241,4	3,8	259,4	0,4	1,1	0,0
Всего за день:				45,2	45,0	192,7	1 393,9	0,6	33,7	389,0	5,3	0,7	603,9	137,5	604,6	6,9	604,4	0,5	1,6	0,016
Сбалансированность:				1	1	4														

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

Сборник рецептур	№ техно ло-гическ	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	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	11,7	14,4	29,7	303,7	0,0	0,4	123,6	0,1	0,1	120,4	8,4	2,2	0,1	87,2	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		БАТОН	50	3,0	1,2	20,6	107,9	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		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	15,50	15,80	67,60	487,65	0,10	9,10	123,60	0,10	0,10	166,85	23,80	33,20	0,40	269,20	0,12	0,10	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																				
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 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
2008	239	КОТЛЕТА РЫБНАЯ	100	10,1	12,4	12,1	206,3	0,1	9,1	4,1	5,2	0,2	89,1	39,8	169,2	2,1	64,2	0,0	1,5	0,0
2011	310	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	2,9	0,9	27,1	131,4	0,1	4,3	66,7	0,0	0,1	36,4	9,4	102,4	1,2	26,3	0,1	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	24,0	103,5	745,1	0,4	23,3	263,9	5,3	0,4	226,2	88,1	421,2	5,9	331,5	0,9	1,5	0,0
Всего за день:				45,3	44,8	180,5	1 342,4	0,6	33,5	387,5	5,4	0,7	607,9	135,5	606,3	6,5	608,8	1,0	1,6	0,016
Сбалансированность:				1	1	4														

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

Сборник рецептур	№ технолог.	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	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Завтрак																				
2008	187	КАША "ЯНТАРНАЯ" С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	13,2	14,8	28,2	307,4	0,2	0,3	187,5	0,5	0,3	237,9	18,0	231,4	0,0	148,7	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
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:			500	15,5	15,6	69,4	493,2	0,3	15,3	187,6	0,5	0,4	255,8	62,3	273,4	0,9	271,6	0,0	0,0	0,0
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	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
2011	260	ГУЛЯШ ИЗ ФИЛЕ КУРЫ	90/50	13,8	13,6	34,8	325,7	0,0	1,0	35,1	2,9	0,1	72,9	0,0	52,7	3,3	115,1	0,0	1,1	0,0
2008	323	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	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	430	ЧАЙ С САХАРОМ	190/10	0,0	0,0	9,7	39,8	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	3,6	17,4	0,8	27,2	0,1	0,0	0,0
Итого за прием пищи:			800	23,2	24,5	100,7	735,8	0,3	16,1	197,7	5,0	0,2	132,5	52,4	180,2	5,5	322,1	0,5	1,6	0,0
Всего за день:				44,70	45,10	179,50	1 338,65	0,70	32,50	385,20	5,50	0,80	603,50	138,30	605,50	6,60	601,80	0,52	1,60	0,02
Сбалансированность:				1	1	4														

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

Сборник рецептур	№ технологическ	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	222	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	150	13,7	6,8	34,1	259,2	0,2	0,3	187,5	0,5	0,3	144,6	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
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		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:			**510**	**15,8**	**16,1**	**66,9**	**488,8**	**0,2**	**13,3**	**187,6**	**0,7**	**0,3**	**176,3**	**42,9**	**260,6**	**3,1**	**283,9**	**0,0**	**0,0**	**0,000**
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	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	6,8	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	139	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С КУРОЙ	200	18,1	16,5	38,4	385,1	0,1	6,6	100,1	5,1	0,1	97,8	31,2	48,6	1,0	38,4	0,0	1,6	0,0165
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**	**23,7**	**101,2**	**731,3**	**0,3**	**19,0**	**197,5**	**5,1**	**0,2**	**213,3**	**72,6**	**192,3**	**3,4**	**313,7**	**0,7**	**1,6**	**0,0**
Всего за день:				**45,2**	**44,8**	**177,5**	**1 329,7**	**0,6**	**33,4**	**385,1**	**5,8**	**0,7**	**604,8**	**139,1**	**604,8**	**6,7**	**605,7**	**0,7**	**1,6**	**0,017**
Сбалансированность:				**1**	**1**	**4**														

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

Сборник рецептур	№ технологическ	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 ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	11,2	15,1	29,5	307,3	0,1	1,0	125,9	2,2	0,2	153,6	19,6	198,3	0,9	87,2	0,1	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	15,3	15,7	67,9	485,0	0,3	8,9	125,9	2,2	0,2	203,4	41,4	258,8	3,0	310,6	0,3	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
2008	371	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ И СОУСОМ СМЕТАННЫМ	150	17,6	15,9	45,1	404,9	0,2	2,0	95,2	0,7	0,2	95,6	35,9	113,9	1,6	79,5	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	23,4	23,5	100,2	725,3	0,2	23,7	261,0	3,2	0,3	186,6	72,5	193,6	3,4	284,6	0,2	1,0	0,0
Всего за день:				44,7	44,2	177,5	1 319,9	0,6	33,7	386,9	5,4	0,7	605,2	137,5	604,3	6,6	603,3	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	225,10	223,90	907,70	6 724,58	3,10	166,80	1 933,70	27,40	3,60	3 025,30	687,90	3 025,50	33,30	3 024,00	3,28	8,00	0,08
Среднее значение за период	45,02	44,78	181,54	1 344,92	0,62	33,36	386,74	5,48	0,72	605,06	137,58	605,10	6,66	604,80	0,66	1,60	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	450,30	448,40	1 802,80	13 403,49	6,20	333,10	3 866,40	54,60	7,27	6 322,30	1 373,50	6 038,80	66,90	6 002,30	6,07	16,25	0,16
Среднее значение за период	45,03	44,84	180,28	1 340,35	0,62	33,31	386,64	5,46	0,73	632,23	137,33	603,88	6,69	600,23	0,61	1,63	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 то 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

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

Сборник рецептур	№ технолого-ческой	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет-ическая 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
Завтра																				
2008	210	МАКАРОНЫ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ И СЫРОМ	180	14,2	15,3	37,1	352,6	0,2	0,0	201,8	1,1	0,4	258,4	42,4	105,0	3,0	25,1	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	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:			**550**	**21,1**	**21,3**	**77,2**	**601,1**	**0,3**	**10,1**	**201,8**	**1,1**	**0,5**	**419,9**	**62,2**	**217,0**	**5,8**	**353,8**	**0,0**	**0,5**	**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
2008	133	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С КУРОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	16,4	20,2	57,2	489,6	0,2	12,2	247,1	4,0	0,2	98,4	45,2	168,4	0,0	104,1	0,3	1,1	0,0
2008	438	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0,1	0,0	19,5	80,4	0,0	3,4	0,0	0,0	0,0	29,7	3,3	2,9	0,1	24,5	0,0	0,4	0,0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	1,8	0,4	11,6	58,7	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**	**27,2**	**27,7**	**115,5**	**842,7**	**0,4**	**23,3**	**247,4**	**4,0**	**0,3**	**182,4**	**94,5**	**295,1**	**3,4**	**246,9**	**0,5**	**1,5**	**0,0**
Всего за день:				**48,3**	**49,0**	**192,7**	**1 443,8**	**0,7**	**33,4**	**449,2**	**5,1**	**0,8**	**602,3**	**156,7**	**512,1**	**9,2**	**600,7**	**0,5**	**2,0**	**0,025**
Сбалансированность:				**1**	**1**	**4**														

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

Сборник рецептур	№ технолого-гической	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	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	15,8	9,1	44,8	333,1	0,2	0,2	159,2	0,1	0,4	57,0	31,1	99,1	0,0	0,0	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		БАТОН	50	1,8	9,2	12,4	143,8	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	120	0,5	0,5	10,2	46,5	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	18,10	18,80	77,20	565,57	0,20	11,00	159,30	0,30	0,40	85,40	43,50	126,00	2,40	306,80	0,14	4,88	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	291	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	18,2	18,7	50,4	455,2	0,3	0,5	101,1	5,2	0,4	414,1	44,5	305,1	3,2	59,1	0,3	1,5	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	50	2,6	0,4	16,7	82,9	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	26,90	28,30	121,90	873,27	0,40	25,50	291,30	5,20	0,47	519,40	107,30	475,20	6,80	293,20	0,45	1,50	0,00
Всего за день:				45,00	47,10	199,10	1 438,84	0,60	36,50	450,60	5,50	0,87	604,80	150,80	601,20	9,20	600,00	0,59	2,00	0,025
Сбалансированность:				1	4	4														

День 3 : среда

Неделя: первая

Возрастная категория: 11 лет и старше

Сборник рецептур	№ технолог-ическ	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет-ическая 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
Завтра																				
2011	223	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	15,9	18,1	35,2	377,8	0,2	4,2	162,1	2,5	0,4	160,7	48,2	181,4	4,0	248,7	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		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:			550	18,20	18,90	76,40	563,63	0,30	19,20	162,10	2,50	0,50	178,60	92,50	223,40	4,90	371,60	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
2011	271	КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ	100	10,2	6,1	14,9	159,6	0,1	0,0	78,9	3,3	0,0	211,5	1,6	106,5	1,9	9,6	0,0	1,2	0,0
2011	310	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	6,1	4,6	41,2	236,7	0,2	4,3	75,8	0,0	0,1	36,4	18,6	102,4	1,2	42,8	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:			850	27,30	28,00	114,40	841,37	0,40	16,20	297,00	3,30	0,30	417,80	59,40	381,50	4,40	238,10	0,50	1,15	0,00
Всего за день:				45,50	46,90	190,80	1 405,00	0,70	35,40	449,10	5,80	0,80	596,40	151,90	604,90	9,30	609,70	0,50	2,15	0,03
Сбалансированность:				1	1	4														

День 4 : четверг

Неделя: первая

Возрастная категория: 11 лет и старше

Сборник рецептур	№ технолого-гическ	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
Завтра																				
2011	223	ЗАЛЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	200	16,2	8,9	41,7	320,2	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
2008		БАТОН	30	1,8	9,2	12,4	143,8	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	120	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:			555	18,5	18,6	76,6	562,9	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	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	63,9	0,0	0,0	0,0
2008	296	СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ СО СМЕТАННЫМ СОУСОМ	100	13,7	12,1	19,4	248,2	0,2	7,6	24,6	1,8	0,1	2,4	55,1	68,2	0,9	28,1	0,2	1,5	0,0
2011	309	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	10,1	8,9	40,2	289,0	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	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	3,6	17,4	0,8	27,2	0,1	0,0	0,0
Итого за прием пищи:			850	27,7	27,8	103,0	794,4	0,3	14,1	199,1	5,1	0,2	211,3	71,2	202,9	2,6	198,0	0,5	1,8	0,0
Всего за день:				46,2	46,4	179,6	1 357,3	0,5	30,3	400,6	9,4	0,5	514,6	132,2	339,5	6,0	446,4	0,7	3,0	0,025
Сбалансированность:				1	1	4														

День 5 : пятница

Неделя: первая

Возрастная категория: 11 лет и старше

Сборник рецептур	№ технолог-ическ	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет-ическая 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
Завтра																				
2008	324	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	18,1	18,1	45,3	428,3	0,3	0,0	163,7	2,2	0,4	301,0	45,2	268,0	2,2	31,2	0,0	1,4	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		ЯБЛОКО	150	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	18,7	18,7	68,7	532,3	0,3	14,0	163,7	2,2	0,4	329,3	57,7	283,4	5,3	279,5	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
2011	279	ТЕФТЕЛИ ИЗ СВИНИНЫ С РИСОМ СОУСОМ СМЕТАННЫМ	100	11,2	14,9	27,1	295,6	0,1	0,0	55,1	2,5	0,0	41,6	5,1	59,8	0,9	9,6	0,0	0,0	0,0
2011	312	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	7,5	6,7	41,5	283,2	0,2	0,0	26,7	0,0	0,1	82,1	29,4	79,4	0,2	28,3	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	0,3	11,1	3,3	2,2	0,4	63,6	0,4	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	3,6	17,4	0,8	27,2	0,1	0,0	0,0
Итого за прием пищи:			830	26,7	27,0	113,2	824,7	0,4	23,9	287,5	2,5	0,4	274,1	92,9	318,5	4,1	325,8	0,5	0,6	0,0
Всего за день:				45,4	45,7	181,9	1 356,9	0,7	37,9	451,2	4,7	0,8	603,4	150,6	601,9	9,4	605,3	0,5	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								
					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
Итого за весь период	230,40	235,10	944,10	7 001,88	3,20	173,50	2 200,70	30,50	3,77	2 921,50	742,20	2 659,60	43,10	2 862,10	2,81	11,15	0,13
Среднее значение за период	46,08	47,02	188,82	1 400,38	0,64	34,70	440,14	6,10	0,75	584,30	148,44	531,92	8,62	572,42	0,56	2,23	0,025
Сбалансированность	1	1	4														

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

Сборник рецептур	№ технолог-ическ	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет-ическая 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
Завтра																				
2008	112	ВЕРМИШЕЛЬ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	11,9	12,5	36,1	313,1	0,3	4,0	341,2	2,2	0,5	253,6	49,6	248,3	2,1	5,0	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	40/10	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:			550	18,8	18,5	76,3	562,0	0,4	14,9	341,2	2,2	0,6	416,6	69,9	361,3	4,9	341,9	0,1	1,0	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	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
2008	272	БИТОЧКИ ИЗ СВИНИНЫ	100	12,4	12,6	4,9	188,1	0,2	6,1	22,8	3,0	0,1	88,9	15,5	38,2	0,0	0,0	0,0	0,8	0,0
2011	305	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	7,6	8,4	37,7	263,9	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	16,8	26,1	71,7	0,5	25,1	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	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:			830	27,2	27,5	116,2	843,7	0,3	20,7	109,8	3,1	0,2	180,1	85,5	241,4	3,8	259,4	0,4	1,1	0,0
Всего за день:				46,0	46,0	192,5	1 405,7	0,7	35,6	451,0	5,3	0,8	596,7	155,4	602,7	8,7	601,3	0,5	2,1	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
Завтра																				
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	15,8	9,1	44,8	333,1	0,4	2,2	182,2	0,1	0,3	257,0	55,9	101,0	2,0	20,0	0,2	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		БАТОН	50	1,8	9,2	12,4	143,8	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	120	0,5	0,5	10,2	48,5	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	18,10	18,80	77,20	565,57	0,40	13,00	182,30	0,30	0,30	285,40	68,30	127,90	4,40	326,80	0,22	0,50	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
2008	239	КОТЛЕТА РЫБНАЯ	100	10,1	12,4	12,1	206,3	0,1	9,1	4,1	5,2	0,2	89,1	39,8	169,2	2,1	64,2	0,0	1,5	0,0
2011	310	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	4,0	4,9	52,1	275,6	0,1	4,3	66,7	0,0	0,1	36,4	9,4	102,4	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:			850	24,1	27,7	113,0	819,7	0,3	22,4	263,9	5,3	0,5	317,5	82,3	471,6	4,7	272,5	0,3	1,5	0,0
Всего за день:				42,2	46,5	190,2	1 385,3	0,7	35,4	446,2	5,6	0,8	602,9	150,6	599,5	9,1	599,3	0,5	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		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
Завтра																				
2008	187	КАША "ЯНТАРНАЯ" С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	17,6	12,5	37,2	340,9	0,5	0,2	248,0	1,8	0,6	269,1	10,1	190,1	0,0	48,2	0,0	0,4	0,0250
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	0,0000
2008		БАТОН	20	0,8	5,2	10,4	94,3	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	5,0	2,6	14,9	0,2	19,9	0,0	0,0	0,0000
2008		ЯБЛОКО	130	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	285,1	0,0	0,0	0,0000
Итого за прием пищи:			550	19,20	18,50	76,90	566,06	0,50	15,20	248,10	2,00	0,60	404,00	62,00	321,60	5,80	353,90	0,00	0,40	0,0250
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	196,4	0,0	0,0	0,0000
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	0,0000
2011	260	ГУЛЯШ ИЗ ФИЛЕ КУРЫ	100	15,8	13,4	35,9	336,6	0,0	1,0	35,1	2,9	0,1	72,9	0,0	52,7	0,0	15,1	0,0	1,1	0,0000
2008	323	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С	180	7,6	8,4	37,7	263,9	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	66,2	26,1	71,7	0,5	5,1	0,1	0,0	0,0000
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	0,0000
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	0,0000
Итого за прием пищи:			830	27,8	28,0	114,3	843,0	0,2	22,4	203,9	3,0	0,2	199,0	88,4	281,9	3,7	246,9	0,6	1,6	0,0
Всего за день:				47,00	46,50	191,20	1 409,07	0,70	37,60	450,00	5,00	0,80	603,00	150,40	603,40	9,50	600,80	0,59	2,00	0,025
Сбалансированность:				1	1	4														

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

Сборник рецептур	№ технолого-гическ	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
Завтра																				
2008	190	КАША "ДРУЖБА" МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	15,8	9,7	42,6	329,7	0,2	6,8	198,7	3,0	0,4	287,3	42,1	258,7	3,3	49,7	0,0	1,0	0,026
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	214,6	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	№ технолого-гическ	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
Завтра																				
2008	184	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	15,2	18,0	37,2	382,2	0,3	0,0	125,9	2,2	0,2	211,2	32,9	211,8	0,9	65,2	0,1	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		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	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	120	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	18,9	18,8	77,9	569,6	0,4	10,0	125,9	2,2	0,2	242,1	51,7	266,3	5,1	291,9	0,3	1,0	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
2008	371	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ И СОУСОМ	200	20,1	20,7	58,2	513,5	0,2	2,0	128,0	0,3	0,5	195,6	45,8	189,2	1,6	79,5	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	8,6	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	27,3	28,4	114,8	846,7	0,2	30,0	324,1	2,8	0,6	367,5	102,8	340,8	4,4	308,1	0,2	1,0	0,0
Всего за день:				46,2	47,2	192,7	1 416,3	0,6	40,0	450,0	5,0	0,8	609,6	154,5	607,1	9,5	600,0	0,5	2,0	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	227,40	233,00	961,20	7 037,99	3,40	184,40	2 243,90	26,10	4,00	3 010,60	757,70	3 008,90	45,70	2 998,90	2,87	10,10	0,13
Среднее значение за период	45,48	46,60	192,24	1 407,60	0,68	36,88	448,78	5,22	0,80	602,12	151,54	601,78	9,14	599,78	0,57	2,02	0,03
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	457,80	468,10	1 905,30	14 039,87	6,60	357,90	4 444,60	56,60	7,77	5 932,10	1 499,90	5 668,50	88,80	5 861,00	5,68	21,25	0,25
Среднее значение за период	41,62	42,55	173,21	1 276,35	0,60	32,54	404,05	5,15	0,71	539,28	136,35	515,32	8,07	532,82	0,52	1,93	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 то 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