



ИП Платова Р.А. Платова

" 2025 г.

СОГЛАСОВАНО

Директор
Маслова А.В.



2025 г.

**Примерное 10-дневное циклическое меню для учащихся возрастной категории 7-11 лет
Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения
"Виноградненская средняя общеобразовательная школа"
Ленинского района Республики Крым: сезон зима-весна 2025 год**
(завтраки, обеды)

с.Виноградное 2025 г.

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал			Витамины						Минеральные вещества						№ Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
																		Итого за прием пищи:	
Завтрак																			
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ	200	8.5	12.1	32.9	274.6	0.69	0.16	0.21	0.06	2.74	145.05	189.60	83.77	2.52	341.08	13.25	0.00	0.01	183
ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ	40	5.0	4.5	0.3	24.5	0.00	0.02	0.15	0.10	0.81	19.92	69.65	4.35	0.91	56.35	8.05	0.01	0.02	209
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	220	0.2	0.0	16.1	66.7	1.29	0.00	0.01	0.00	0.00	14.68	5.95	5.20	0.51	28.42	0.00	0.00	0.00	377
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.7	0.3	25.1	118.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2011
Итого за прием пищи:	510	17.3	18.9	74.4	484.2	1.93	0.18	0.37	0.17	3.55	179.66	275.11	93.32	3.94	425.85	21.30	0.01	0.03	
Обед																			
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	60	1.0	3.1	4.9	52.6	15.18	0.01	0.01	0.00	1.27	25.25	15.61	8.62	0.35	156.39	1.64	0.00	0.01	47
БОЛТУС КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	2.1	5.7	13.1	115.9	10.25	0.05	0.06	0.25	2.39	56.43	52.24	27.42	1.30	395.23	6.33	0.00	0.03	82
РАУ ИЗ ПИЦЦЫ	240	23.4	29.8	25.0	462.5	12.98	0.20	0.24	0.63	4.50	46.07	261.66	99.43	3.32	1076	14.86	0.02	0.18	289
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	200	0.2	0.2	27.0	111.1	1.60	0.01	0.01	0.00	0.25	13.16	3.96	4.43	0.79	112.44	0.80	0.00	0.00	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2.9	0.2	20.1	94.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	342.1	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1.7	0.2	10.6	51.0	0.00	0.05	0.02	0.00	0.55	4.50	21.75	4.75	1.00	34.00	1.40	0.00	0.00	2008
Итого за прием пищи:	815	31.3	39.2	100.8	887.8	40.02	0.31	0.33	0.89	8.98	145.40	358.21	104.65	6.77	1774	25.03	0.02	0.22	
Всего за день:		48.5	58.1	175.2	1372.1	41.95	0.49	0.71	1.05	12.51	325.06	633.32	197.95	10.70	2200	46.33	0.04	0.25	

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур			
	Масса порции			Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг			I, мкг	Se, мг	F, мг
	Белки, г	Жиры, г		Белки, г	Жиры, г															
Завтрак																				
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	90	12,3	9,9	3,2	170,3	9,16	0,14	1,03	4,18	3,16	18,13	179,89	12,18	3,67	215,72	5,47	0,02	0,12	255	2011
ПОРЕ КАРТОВЕЛЬНОЕ	150	3,2	5,3	21,4	146,3	10,38	0,12	0,10	0,03	0,24	44,86	89,82	30,31	1,22	764,29	8,55	0,00	0,03	312	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,1	0,0	14,7	59,3	0,02	0,00	0,01	0,00	0,00	10,77	3,71	3,82	0,37	13,46	0,00	0,00	0,00	376	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,00	0,09	0,04	0,00	1,10	9,00	43,50	9,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	505	18,9	15,6	60,5	477,8	19,56	0,35	1,19	4,21	4,50	82,76	312,92	56,81	7,46	1 081,44	16,81	0,02	0,16		
Обед																				
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	60	0,8	3,7	5,0	56,1	2,33	0,01	0,02	0,00	1,59	19,38	22,80	11,52	0,73	167,62	4,07	0,00	0,01	52	2011
СУП КАПУЦЕВЫЙ С КРУПЮ	250	2,6	2,8	19,8	115,7	6,60	0,08	0,06	0,20	1,58	31,26	79,79	25,78	1,09	481,41	4,55	0,00	0,03	101	2011
РЫБА, ТУШЕНАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	90	9,8	4,9	4,8	103,2	2,38	0,06	0,07	0,35	2,16	40,39	145,10	40,69	0,67	366,14	89,53	0,01	0,38	229	2011
РИС ОТВАРНОЙ	150	3,7	5,9	38,8	223,0	0,00	0,03	0,02	0,03	0,39	28,29	76,08	27,85	0,58	56,27	0,76	0,01	0,02	304	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,2	0,2	27,0	111,1	1,60	0,01	0,01	0,00	0,25	13,16	3,95	4,43	0,79	112,44	0,50	0,00	0,00	342,1	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	25,1	118,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,7	0,2	10,6	51,0	0,00	0,05	0,02	0,00	0,65	4,50	21,75	4,75	1,00	34,00	1,40	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	825	22,4	18,0	131,1	778,6	12,91	0,24	0,20	0,59	6,52	137,48	352,34	115,02	5,07	1 217,86	101,11	0,02	0,46		
Всего за день:		41,3	33,6	181,6	1 256,3	32,47	0,60	1,38	4,80	11,03	220,24	665,26	170,83	12,53	2 279,30	117,92	0,04	0,61		

3 день

Прем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Витамины			Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур			
		Белки, г	Жиры, г	Углевод.ы, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг			I, мкг	Se, мг	F, мг
Завтрак																			
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150	26.6	13.6	24.2	0.00	0.07	0.00	0.00	0.80	230.26	320.36	36.05	1.20	0.00	0.00	0.00	0.00	224	2008
СМЕТАНА	10	0.3	1.5	0.4	0.00	0.00	0.01	0.02	0.00	8.60	6.00	0.80	0.02	10.90	0.50	0.00	0.00		
ПЛОДЫ СВЕЖИЕ	100	0.4	0.4	9.8	47.0	0.03	0.02	0.01	0.63	16.00	11.00	6.00	2.20	278.00	2.00	0.00	0.01	338	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200г/5	0.1	0.0	14.7	59.3	0.02	0.00	0.01	0.00	10.77	3.71	3.82	0.37	13.46	0.00	0.00	0.00	376	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.7	0.3	25.1	118.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	525	31.1	15.8	74.2	577.6	0.11	0.04	0.02	1.43	285.62	341.07	48.67	3.79	302.36	2.90	0.00	0.01		
Обед																			
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0.7	6.1	74.2	2.87	0.02	0.02	0.12	2.60	11.78	20.74	9.05	0.43	140.20	1.85	0.00	0.01	67	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	240	6.4	4.5	18.6	141.0	0.16	0.00	0.21	0.30	50.00	138.00	38.00	1.90	0.00	0.00	0.00	0.00	99	2008
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ КУР В ОВОЩНОМ СОУСЕ	90	13.4	17.6	5.2	232.9	1.02	0.05	0.11	0.46	26.05	122.21	16.29	1.40	192.30	5.67	0.01	0.08	297	2011
КАРТОНЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3.1	17.0	21.0	249.8	10.17	0.12	0.11	0.66	3.36	41.77	63.63	1.19	747.47	8.22	0.00	0.03	178	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0.2	0.2	27.0	111.1	1.60	0.01	0.00	0.26	13.16	3.96	4.43	0.79	112.44	0.80	0.00	0.00	342.1	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.7	0.3	25.1	118.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1.7	0.2	10.6	51.0	0.03	0.05	0.02	0.00	0.56	4.90	21.75	4.75	1.00	34.00	1.40	0.00	0.03	2008
Итого за прием пищи:	825	29.0	45.9	111.8	978.4	0.40	0.26	0.50	7.52	147.26	391.29	102.04	6.71	1.226	17.94	0.01	0.13		
Всего за день:		60.1	61.7	185.8	1 556.0	31.70	0.51	0.30	8.95	412.88	732.364	150.70	10.50	1 528	20.84	0.01	0.14		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептов			
	Масса порции	Белки, г		Жиры, г	Углевод, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг			I, мкг	Se, мг	F, мг
Завтрак																				
МАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ	220	6.2	11.3	33.3	259.2	0.54	0.06	0.13	0.06	1.06	117.11	101.91	17.71	0.39	197.26	9.43	0.00	0.01	181	2011
ПАТРУШКА С ТВОРОГОМ	60	7.6	4.0	23.0	174.1	0.03	0.06	0.07	0.03	0.23	34.78	71.42	9.63	0.55	77.31	1.65	0.02	0.01	695	1996
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	220	0.2	0.0	16.1	66.7	1.24	0.00	0.01	0.00	0.00	14.68	5.95	5.20	0.51	28.42	0.00	0.00	0.00	377	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.7	0.3	25.1	118.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	550	17.7	15.6	102.5	618.3	1.81	0.12	0.21	0.09	1.28	136.58	179.28	32.55	1.45	302.99	11.08	0.02	0.02		
Обед																				
САЛАТ ОВОЩНОЙ С ЯБЛОКАМИ	60	0.7	0.1	4.4	23.6	13.72	0.02	0.02	0.20	0.20	22.02	17.56	10.30	0.89	144.89	2.04	0.00	0.01	55	2011
КОРЦ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	260	2.1	5.7	13.1	115.5	10.26	0.06	0.06	0.25	2.39	56.43	62.24	27.42	1.30	395.23	6.33	0.00	0.03	82	2011
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ С ОВОЩНЫМ СОУСОМ	90	9.1	4.7	7.1	107.3	0.94	0.06	0.07	0.06	0.49	45.74	133.23	31.03	0.93	278.96	75.86	0.01	0.31	295	2012
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5.6	0.7	35.9	172.1	0.03	0.07	0.02	0.00	1.10	30.68	42.93	10.93	1.02	65.76	0.79	0.01	0.01	202.1	2011
КОМПЛОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0.2	0.2	27.0	111.1	1.60	0.01	0.01	0.00	0.25	13.16	3.96	4.43	0.79	112.44	0.80	0.00	0.00	342.1	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.7	0.3	25.1	118.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	800	21.4	11.7	112.6	648.5	26.51	0.20	0.18	0.51	4.44	185.00	249.91	84.17	4.94	997.28	85.81	0.02	0.36		
Всего за день:	38.1	27.3	215.2	1 286.6	28.33	0.39	0.39	0.60	5.72	334.57	429.19	116.72	6.36	1 300.26	96.69	0.04	0.38			

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества			Витамины						Минеральные вещества							№ рецеп-туры	Сборник рецептов			
	Масса порции	Белки, г		Жиры, г	Углевод-ы, г	Энергети-ческая ценность, ккал	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг			I, мкг	Se, мг	F, мг
		Белки, г	Жиры, г																		
Завтрак																					
НАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА	220	6.1	11.4	44.1	304.0	0.54	0.13	0.06	0.44	114.11	139.24	33.09	0.52	201.00	10.07	0.01	0.02	0.01	0.02	2011	
МАСЛО (ПОРЦИЙМИ)	10	0.1	8.3	0.1	74.8	0.00	0.00	0.01	0.07	1.20	1.90	0.00	0.02	1.50	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2011	
СЫР (ПОРЦИЙМИ)	15	3.5	4.4	0.0	54.6	0.11	0.01	0.05	0.05	132.00	75.00	5.25	0.15	13.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0.1	0.0	14.7	59.3	0.02	0.00	0.01	0.00	10.77	3.71	3.82	6.37	13.46	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2011	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.00	0.07	0.03	0.00	0.88	7.20	34.80	7.60	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00	0.00	2008	
Итого за прием пищи:	500	12.4	24.4	76.9	574.3	0.67	0.13	0.23	1.58	285.28	254.85	49.76	2.86	283.56	12.31	0.01	0.03				
Обед																					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	60	0.8	3.7	5.0	56.1	2.33	0.01	0.02	1.59	19.38	22.60	11.52	0.73	167.62	4.07	0.00	0.01	0.00	0.01	2011	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	2.8	2.9	20.2	118.0	6.60	0.09	0.06	1.42	29.55	53.55	23.62	1.09	476.51	4.70	0.00	0.03	0.00	0.03	2011	
ШТОЧКИ ИЗ ПИЦЦЫ ПАРОВЫЕ С СВОЩНЫМ СОУСОМ	90	9.9	12.1	6.7	175.6	0.82	0.04	0.07	0.48	13.69	88.82	12.91	1.28	145.00	3.81	0.01	0.06	0.00	0.06	2012	
НАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫЛЧАТА	150	3.6	4.6	37.7	208.0	0.00	0.03	0.00	0.30	11.00	78.00	26.00	0.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2008	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0.2	0.2	27.0	111.1	1.60	0.01	0.01	0.00	0.25	13.16	3.96	4.43	0.79	112.44	0.80	0.00	0.00	0.00	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.7	0.3	25.1	118.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2011	
Итого за прием пищи:	800	21.0	23.7	121.7	786.1	11.35	0.18	0.16	4.04	86.78	251.92	78.43	4.49	901.55	13.38	0.01	0.10				
Всего за день:		33.4	48.1	197.5	1358.4	12.02	0.31	0.39	5.62	352.06	506.57	128.23	7.15	1195.12	26.70	0.02	0.13				

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур			
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг			І, мкг	Se, мг	F, мг
Завтрак																				
НАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	220	6.5	8.8	29.3	222.5	1.42	0.09	0.00	0.05	0.71	150.25	124.74	21.26	1.42	0.00	0.00	0.00	189	2008	
ЯИЦА ВАРЕННЫЕ	40	5.0	4.5	0.3	24.6	0.00	0.02	0.15	0.10	0.61	19.92	69.55	4.35	0.91	56.35	8.65	0.01	209	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0.1	0.0	14.7	59.3	0.02	0.00	0.01	0.00	0.00	10.77	3.71	3.92	0.37	13.46	0.00	0.00	376	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.7	0.3	25.1	118.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00			
Итого за прием пищи:	525	15.3	13.6	69.4	424.7	1.44	0.11	0.16	0.16	1.52	180.94	195.00	29.43	2.69	69.81	8.65	0.01			
Обед																				
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0.9	3.0	5.3	63.0	10.31	0.01	0.02	0.03	1.35	26.73	14.82	7.94	0.49	103.15	1.42	0.00	0.01	45	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	2.6	2.9	20.2	118.0	6.60	0.09	0.06	0.20	1.42	20.56	58.55	23.62	1.09	476.51	4.70	0.00	0.03	103	2011
ПЛОДЫ ИЗ ПТИЦЫ	240	24.7	32.0	42.9	556.4	2.37	0.11	0.18	0.35	5.29	31.06	264.10	52.95	2.52	376.29	8.67	0.03	0.17	291	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0.2	0.2	27.0	111.1	1.60	0.01	0.01	0.00	0.25	13.16	3.96	4.43	0.79	112.44	0.80	0.00	0.00	342.1	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.7	0.3	25.1	118.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00			
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1.7	0.2	10.6	51.0	0.00	0.05	0.02	0.00	0.55	4.50	21.75	4.75	1.00	34.00	1.40	0.00	0.00	2908	
Итого за прием пищи:	825	33.9	38.6	131.1	1 008.9	20.89	0.26	0.26	0.58	8.86	105.00	363.17	93.70	5.89	1 104.38	16.59	0.03	0.21		
Всего за день:	49.2	52.2	200.5	1 434.6	22.32	0.37	0.44	0.74	10.38	285.94	561.17	123.13	8.58	1 174.19	25.04	0.04	0.23			

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептур			
		Белки, г	Жиры, г		Углевод, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг		Se, мг	F, мг	
																				Витамин
Завтрак																				
БИТОНКИ ИЗ ПТИЦЫ ПАРОВЫЕ С ОВОЩНЫМ СОУСОМ	90	9.9	12.1	6.7	175.6	0.82	0.04	0.07	0.09	0.48	13.69	88.82	12.91	1.28	145.00	3.81	0.01	0.05	306	2012
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	2.9	4.8	23.8	150.1	12.00	0.14	0.09	0.03	0.27	23.26	60.11	32.29	1.40	863.24	7.50	0.00	0.04	310	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	220	0.2	0.0	16.1	66.7	1.24	0.00	0.01	0.00	0.00	14.68	5.85	5.20	0.51	28.42	0.00	0.00	0.00	377	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.7	0.3	25.1	118.4	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	510	16.7	17.2	71.7	510.8	14.05	0.18	0.18	0.11	0.74	51.63	174.89	50.40	3.18	1026	11.31	0.01	0.10		
Обед																				
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	60	0.5	3.1	4.6	49.5	1.67	0.02	0.02	0.63	1.62	18.31	18.36	12.73	0.80	135.32	2.11	0.00	0.02	40	2012
БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ	250	3.8	5.9	16.3	137.8	6.17	0.08	0.06	0.22	2.26	58.70	92.78	33.36	1.67	471.73	5.30	0.00	0.03	84	2011
ПТИЦА, ТУШЕНАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	90	12.6	15.5	2.7	205.1	0.50	0.05	0.10	0.05	0.89	20.69	105.53	12.52	1.03	147.55	5.12	0.01	0.08	290	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5.6	0.7	35.9	172.1	0.00	0.07	0.02	0.00	1.10	30.35	42.86	10.91	1.01	65.75	0.79	0.01	0.01	302.1	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0.2	0.2	27.0	111.1	1.82	0.01	0.01	0.00	0.25	13.16	3.96	4.43	0.79	112.44	0.60	0.00	0.00	342.1	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2.9	0.2	20.1	94.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	750	25.6	25.6	105.6	770.4	9.93	0.22	0.20	0.92	6.13	141.41	268.49	73.95	5.30	932.79	14.11	0.03	0.14		
Всего за день:		42.3	42.9	178.3	1281.2	23.98	0.40	0.38	1.03	6.87	133.04	441.38	124.35	8.49	1959	25.42	0.04	0.24		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Витамины						Минеральные вещества							№ рецептур			
	Масса порции		Энергетическая ценность, ккал	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мр, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг		F, мг		
	Белки, г	Жиры, г																Углеводы, г	
Завтрак																			
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С РИСОМ	150	19.8	13.5	25.5	0.20	0.04	0.23	0.08	0.33	151.13	217.34	28.04	0.70	146.52	2.15	0.03	0.04	236	2012
СМЕТАНА	10	0.3	1.5	0.4	0.03	0.00	0.01	0.02	0.00	8.60	6.00	0.80	0.02	10.90	0.90	0.00	0.00	479	
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0.1	0.0	14.7	59.3	0.07	0.00	0.01	0.00	10.77	3.71	3.82	0.37	13.46	0.00	0.00	0.00	376	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.00	0.03	0.00	0.88	7.20	34.80	7.60	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00	2008	
ПЛОДЫ СВЕЖИЕ	100	0.4	0.4	9.8	47.0	10.00	0.03	0.02	0.63	16.00	11.00	8.00	2.20	278.00	2.00	0.00	0.01	338	2011
Итого за прием пищи:	515	23.2	16.8	67.3	508.8	10.25	0.15	0.30	1.84	193.70	272.85	48.23	4.89	503.28	7.28	0.03	0.05		
Обед																			
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЛАННОЙ КАПУСТЫ	60	0.9	3.0	5.3	53.0	10.31	0.01	0.02	1.35	26.73	14.82	7.94	0.49	103.15	1.42	0.00	0.01	45	2011
СУП КАРТОВЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	6.4	4.5	18.6	147.0	6.00	0.16	0.00	0.21	30.00	139.00	38.00	1.90	0.00	0.00	0.00	0.00	99	2008
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	90	9.8	4.9	4.8	103.2	2.38	0.06	0.07	2.16	40.88	148.18	40.69	0.87	306.14	89.53	0.01	0.38	229	2011
ПЮРЕ КАРТОВЕЛЬНОЕ	150	3.2	5.3	21.4	146.7	10.39	0.12	0.10	0.03	0.24	44.87	30.32	1.22	764.55	8.55	0.00	0.03	312	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0.2	0.2	27.0	111.1	1.60	0.01	0.00	0.25	13.16	3.96	4.43	0.79	112.44	0.60	0.00	0.00	342.1	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2.9	0.2	20.1	94.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	780	23.4	18.2	97.2	648.7	30.68	0.37	0.20	4.31	175.64	391.81	121.38	5.27	1346	100.29	0.01	0.43		
Всего за день:		46.5	34.0	164.6	1169.6	40.94	0.51	0.51	6.14	369.34	664.65	169.64	10.16	1849	107.59	0.04	0.48		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г		Углевод, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	И, мг			Ca, мг	F, мг
Завтрак																				
БИТОЧКИ ИЗ ПТИЦЫ ПАРОВЫЕ С ОВОЩНЫМ СОУСОМ	90	9.9	12.1	6.7	175.6	0.82	0.04	0.07	0.09	0.48	13.69	88.82	12.91	1.28	145.00	3.81	0.01	0.06	306	2012
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	160	6.0	0.7	38.3	183.6	0.00	0.07	0.02	0.00	1.18	32.46	45.74	11.64	1.08	70.14	0.84	0.01	0.01	202.1	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200*15	0.1	0.0	14.7	59.3	0.02	0.00	0.01	0.00	0.00	10.77	3.71	3.82	0.37	13.46	0.00	0.00	0.00	376	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.3	0.4	21.2	102.0	0.05	0.09	0.04	0.00	1.10	9.00	43.50	9.50	2.00	68.00	2.80	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	515	19.3	13.3	80.9	520.4	0.84	0.20	0.14	0.09	2.76	65.92	181.77	37.87	4.73	236.60	7.45	0.02	0.07		
Обед																				
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	60	0.8	3.7	5.0	56.1	2.33	0.01	0.02	0.00	1.59	19.38	22.80	11.52	0.73	167.62	4.07	0.00	0.01	52	2011
БУЛ ПАПОВОЛЬНЫЙ С КРУПНОЙ РИСОВОЙ	250	2.4	2.8	20.5	117.5	6.60	0.08	0.06	0.20	1.25	28.56	64.22	26.63	1.00	474.21	4.69	0.00	0.03	101	2011
РАУ ИЗ ПТИЦЫ	240	23.4	29.7	25.0	461.6	12.98	0.20	0.24	0.63	4.46	46.07	261.86	59.43	3.32	1.076	14.86	0.02	0.18	289	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	200	0.2	0.2	27.0	111.1	1.60	0.01	0.01	0.00	0.25	13.16	3.96	4.43	0.79	112.44	0.80	0.00	0.00	342.1	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2.9	0.2	20.1	94.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1.7	0.2	10.6	51.0	0.03	0.05	0.02	0.00	0.55	4.50	21.75	4.75	1.00	34.00	1.40	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	815	31.4	36.8	108.2	892.1	23.51	0.34	0.34	0.84	8.10	111.67	374.18	106.81	6.84	1.864	25.63	0.02	0.23		
Всего за день:		50.7	50.1	188.1	1.412.4	24.35	0.54	0.49	0.92	10.86	177.59	555.95	144.63	11.57	2.161	33.28	0.05	0.30		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г		Углевод, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			Se, мг	F, мг
Завтрак																				
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	220	5.5	8.9	30.7	1.42	0.06	0.00	0.06	0.71	151.87	150.45	32.64	1.42	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	189	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0.1	0.0	14.7	0.02	0.00	0.01	0.00	0.00	10.77	3.71	3.82	0.37	13.46	0.00	0.00	0.00	0.00	376	2011
ХЛЕС ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.7	0.3	25.1	118.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ	100	0.4	0.4	9.8	47.0	0.03	0.02	0.01	0.63	16.00	11.00	8.00	2.20	278.00	2.00	0.00	0.01	0.01		
Итого за прием пищи:	585	9.7	9.7	80.3	11.44	0.09	0.03	0.06	1.34	178.63	165.16	44.46	3.99	291.46	2.00	0.00	0.01			
Обед																				
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0.7	6.1	4.1	2.87	0.02	0.02	0.12	2.60	11.78	20.74	9.05	0.43	140.20	1.85	0.00	0.01	67	2011	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	1.8	5.1	9.0	89.8	0.05	0.05	0.21	2.24	48.14	44.44	21.82	1.02	326.48	3.80	0.00	0.02	88	2011	
СМЛ ТАНА	10	0.3	1.5	0.4	20.6	0.03	0.00	0.01	0.00	8.60	6.00	0.80	0.02	10.90	0.90	0.00	0.00			
БИТОНКИ ИЗ ПТИЦЫ ПАРОВЫЕ С ОБЩИМ СОУСОМ	90	9.9	12.1	6.7	175.7	0.84	0.04	0.07	0.09	0.48	13.77	88.96	1.29	146.35	3.81	0.01	0.03	306	2012	
КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	6.6	5.4	32.4	228.5	0.00	0.13	0.00	0.03	1.15	27.69	148.84	2.31	0.00	0.00	0.00	0.00	181	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	200/16	0.1	0.0	14.7	69.3	0.02	0.00	0.01	0.00	10.77	3.71	3.82	0.37	13.46	0.00	0.00	0.00	376	2011	
ХЛЕС ПШЕНИЧНЫЙ	40	2.9	0.2	20.1	94.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00			
ХЛЕС РЖАНОЙ	25	1.7	0.2	10.6	51.0	0.00	0.05	0.02	0.00	0.55	4.50	21.75	4.75	1.00	34.00	1.40	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	840	23.9	30.7	104.0	793.7	16.37	0.29	0.18	7.02	125.25	334.42	87.84	6.43	671.39	11.76	0.01	0.09			
Всего за день:	33.7	40.3	184.3	1 244.0	27.81	0.38	0.21	0.53	8.36	303.88	499.58	132.31	10.42	962.85	13.76	0.01	0.10			

ИП Платова Р.А.

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества						
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг	
Итого за весь период	444.7	446.3	1882.1	13342.6	4.44	5.19	11.44	86.44	2 974.60	5 689.44	1 458.55	96.48	16 601.66	512.77	0.32	2.87		
Среднее значение за период	44.5	44.6	188.2	1 334.3	0.44	0.52	1.14	8.64	297.46	568.94	145.86	9.65	1 660.17	51.28	0.03	0.29		
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13.3	30.1	56.6															

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
7-11 лет	524	813