

УТВЕРЖДАЮ

Директор МКОУ «Березовская СОШ»

Е.Г. Хомченко

01.09.2023



Примерное десятидневное меню

МКОУ «Березовская СОШ» и «Елгинская СОШ» филила МКОУ «Березовская СОШ»
(6-10 лет)

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг			Fe, мг
Завтрак															
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕННОЙ ИЛИ ГЕРКУЛЕС. ИЛИ ПШЕНИЧНОЙ, ИЛИ МАННОЙ, ИЛИ РИСОВОЙ, ИЛИ ГРЕЧНЕВОЙ, ИЛИ КУКУРУЗНОЙ КРУПЫ	200	4.8	4.4	27.4	175.7	0.10	0.60	0.00	0.70	131.50	31.80	137.10	0.70	182	2011
ХЛЕБ ПШЕНАЧНЫЙ	50	3.3	0.3	14.1	103.2	0.10	0.00	0.00	1.00	11.50	16.50	42.00	1.00		2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0.0	5.5	0.1	54.8	0.00	0.00	0.10	0.20	1.20	0.00	1.90	0.00	14	2011
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	1.0	2.3	0.0	25.0	0.00	0.10	0.00	0.00	88.00	3.50	50.00	0.10	15	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	1.4	0.8	18.9	89.3	0.00	0.30	0.00	0.00	61.50	12.50	48.70	0.40	379	2011
ПЕЧЕНЬЕ ИЛИ ПРЯНИК ИЛИ ВАФЛЯ	30	4.3	5.3	63.5	281.1	0.00	0.00	0.00	0.00	16.80	11.70	52.80	1.30		2008
Итого за прием пищи:	500	14.8	18.6	124.0	729.1	0.20	1.00	0.10	1.90	310.50	76.00	332.50	3.50		
Обед															
ПОМИДОР ИЛИ ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ИЛИ(СОЛЕННЫЙ) В НАРЕЗКЕ	50	2.0	0.3	5.4	33.8	0.00	18.00	0.10	0.30	36.10	33.40	57.70	1.80		2008
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	9.1	3.8	16.5	126.1	0.10	6.20	0.30	2.30	31.20	25.50	56.80	1.10	87	2012
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5.5	4.8	31.3	191.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	331	2008
ГУЛЯШ	100	3.8	9.1	2.9	120.7	0.00	1.10	0.00	2.30	16.90	11.30	74.60	1.20	260	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0.1	15.0	60.0	0.00	0.00	0.00	0.00	5.00	4.00	8.00	1.00	430	2008
ХЛЕБ ПШЕНАЧНЫЙ	50	3.3	0.3	14.1	103.2	0.10	0.00	0.00	1.00	11.50	16.50	42.00	1.00		2008
Итого за прием пищи:	800	23.9	18.4	85.2	634.6	0.20	25.30	0.40	5.90	100.70	90.70	239.10	6.10		
Всего за день:		38.7	37.0	209.2	1363.7	0.40	26.30	0.50	7.80	411.20	166.70	571.60	9.60		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг			Fe, мг
		0.9	2.6													
Завтрак																
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	60	0.9	2.6	4.9	39.5	0.00	2.30	0.00	1.60	19.40	11.50	22.60	0.70	52	2011	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5.5	4.8	31.3	191.0	0.06	0.00	0.03	0.80	11.00	7.00	36.00	0.80	331	2008	
ПТИЦА ЗАПЕЧЕНАЯ	100	17.3	18.9	0.0	241.7	0.10	0.90	0.10	2.40	13.50	17.30	145.50	1.20	307	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.3	0.3	14.1	103.2	0.10	0.00	0.00	1.00	11.50	16.50	42.00	1.00	2008	2008	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	19.4	77.4	0.00	0.00	0.00	0.00	8.50	1.80	0.00	0.00	349	2011	
Итого за прием пищи:	560	27.0	26.6	69.7	652.8	0.26	3.20	0.13	5.80	63.90	54.10	246.10	3.70			
Обед																
БОРЩ С КАПУСТОЙ, КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ	250	6.8	10.8	12.9	168.2	0.00	8.00	0.20	2.30	50.70	28.50	96.50	1.80	76	2008	
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	150	3.6	3.3	37.7	197.5	0.00	0.00	0.00	0.30	8.80	24.70	71.80	0.50	305	2011	
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	90	14.4	6.5	8.5	147.0	0.10	0.20	0.00	2.80	55.20	45.80	191.30	1.30	234	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.3	0.3	14.1	103.2	0.10	0.00	0.00	1.00	11.50	16.50	42.00	1.00	2008	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0.1	15.0	60.0	0.00	0.00	0.00	0.00	5.00	4.00	8.00	1.00	430	2008	
ФРУКТ СВЕЖИЙ	100	4.0	1.6	56.5	269.7	0.10	67.00	0.00	1.40	108.60	84.70	92.70	5.20	2008	2008	
Итого за прием пищи:	840	32.3	22.6	144.7	945.6	0.30	95.20	0.20	7.80	239.80	204.20	502.30	10.80			
Всего за день:		59.3	49.2	214.4	1 598.4	0.56	98.40	0.33	13.60	303.70	258.30	748.40	14.50			

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак															
ПОМИДОР ИЛИ ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ИЛИ(СОЛЕНЫЙ) В НАРЕЗКЕ	50	1.0	0.1	2.2	14.9	0.00	0.00	0.00	0.00	27.50	0.90				2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3.5	4.0	22.6	143.5	0.20	0.20	0.00	0.20	103.70	1.30				2008
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ	90	7.3	12.7	9.8	214.8	0.00	0.30	0.00	3.00	151.10	2.40				2008
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	50	0.9	4.9	3.6	61.0	0.01	1.00	0.15	0.10	10.00	0.20				2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.3	0.3	14.1	103.2	0.10	0.00	0.00	1.00	16.50	1.00				2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0.1	15.0	60.0	0.00	0.00	0.00	0.00	8.00	1.00				2008
Итого за прием пищи:	590	16.2	22.1	67.3	597.4	0.31	20.10	0.15	4.30	119.00	335.30	6.80			
Обед															
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ И МЯСОМ ПТИЦЫ	250	8.9	9.0	23.1	204.3	0.10	4.80	0.20	1.60	39.40	25.00	99.10	1.40	108	2011
КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	6.6	5.4	38.3	227.7	0.13	0.00	0.03	1.15	27.60	34.50	148.35	2.30	181	2008
ПТИЦА ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	100	14.0	16.6	3.0	218.9	0.10	0.60	0.10	1.00	22.90	12.60	108.30	1.00	290	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.3	0.3	14.1	103.2	0.10	0.00	0.00	1.00	11.50	16.50	42.00	1.00	2008	2008
ХИСЕЛЬ	200	0.0	0.0	28.2	112.8	0.00	0.00	0.00	0.00	11.60	1.90	4.30	0.00	411	2008
Итого за прием пищи:	750	32.8	31.3	106.7	886.9	0.43	5.40	0.33	4.75	113.00	90.50	402.05	5.70		
Всего за день:		49.0	53.4	174.0	1 484.3	0.74	25.50	0.48	9.05	232.00	192.30	737.35	12.50		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
														Завтрак		
РИС ОТВАРНОЙ	150	3.7	4.1	38.9	210.3	0.00	0.00	0.00	0.30	28.40	27.80	76.30	0.60	304	2011	
РЫБА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАНЕ С ОВОЩАМИ	100	14.1	6.2	2.2	112.3	0.10	0.90	0.30	2.40	47.30	46.60	186.10	0.90	231	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.3	0.3	14.1	103.2	0.10	0.00	0.00	1.00	11.50	16.50	42.00	1.00		2008	
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1.0	0.0	25.4	110.0	0.00	8.00	0.50	0.00	40.00	20.00	36.00	0.40	389	2011	
ФРУКТ СВЕЖИЙ	100	4.0	1.6	56.5	269.7	0.10	87.00	0.00	1.40	108.60	84.70	92.70	5.20		2008	
Итого за прием пищи:	600	26.1	12.2	137.1	805.5	0.30	95.90	0.80	5.10	235.80	195.60	433.10	8.10			
Обед																
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	60	0.9	2.6	4.9	39.5	0.00	2.30	0.00	1.60	19.40	11.50	22.60	0.70	52	2011	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	250	11.6	9.7	21.3	208.1	0.30	4.80	0.20	5.10	43.20	41.60	135.50	2.80	99/73	2008	
ГОВЯДИНА, ТУШЕННАЯ С КАПУСТОЙ	155	6.3	13.2	73.9	195.4	0.04	19.12	0.06	4.30	66.72	31.20	115.02	2.00	262	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.3	0.3	14.1	103.2	0.10	0.00	0.00	1.00	11.50	16.50	42.00	1.00		2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0.1	15.0	60.0	0.00	0.00	0.00	0.00	5.00	4.00	8.00	1.00	430	2008	
Итого за прием пищи:	715	22.3	25.9	129.2	606.2	0.44	26.02	0.26	12.00	145.82	104.80	323.12	7.50			
Всего за день:		48.4	38.1	266.3	1 411.7	0.74	121.92	1.06	17.10	381.62	300.40	756.22	15.60			

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Ca, мг	Mg, мг			P, мг	Fe, мг
Завтрак																			
Икра кабачковая консервированная	60	1.1	5.3	4.6	71.4	4.20	0.10	0.00	24.60	9.00	22.20	0.40					2008		
Капуста тушеная	150	3.5	3.6	15.1	99.2	31.90	0.10	2.20	83.50	28.70	57.50	1.70					2008		
Котлеты рубленные из птицы	90	14.9	17.9	22.8	305.4	1.10	0.10	3.00	44.90	29.90	160.60	2.10					2008		
Хлеб пшеничный	50	3.3	0.3	14.1	103.2	0.00	0.00	1.00	11.50	16.50	42.00	1.00					2008		
Кисель	200	0.0	0.0	28.2	112.8	0.00	0.00	0.00	11.60	1.90	4.30	0.00					2008		
Итого за прием пищи:	550	22.8	27.1	84.8	692.0	37.20	0.30	6.20	176.10	86.00	286.60	5.20							
Обед																			
Помидор или огурец свежий или(соленый) в нарезке	60	2.4	0.3	6.6	40.1	21.50	0.10	0.30	43.40	40.10	69.20	2.10					2008		
Суп картофельный с крупой	250	7.8	7.1	20.2	177.5	6.60	0.20	0.60	28.10	34.50	119.00	1.80					2008		
Рагу из птицы	200	11.1	14.9	22.1	254.5	11.00	0.20	4.60	27.00	39.70	147.20	2.10					2008		
Хлеб пшеничный	50	3.3	0.3	14.1	103.2	0.00	0.00	1.00	11.50	16.50	42.00	1.00					2008		
Компот из кураги	200	0.0	0.0	19.4	77.4	0.00	0.00	0.00	8.50	1.90	0.00	0.00					2011		
Итого за прием пищи:	760	24.6	22.6	82.4	652.7	39.10	0.50	6.50	118.50	132.60	377.40	7.00							
Всего за день:		47.4	49.7	167.2	1 344.7	76.30	0.80	12.70	294.60	218.60	664.00	12.20							

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕННОЙ, ИЛИ ГЕРКУЛЕС, ИЛИ ПШЕНИЧНОЙ, ИЛИ МАННОЙ, ИЛИ РИСОВОЙ, ИЛИ ГРЕЧЕВОЙ, ИЛИ КУКУРУЗНОЙ КРУПЫ	200	4.8	4.4	27.4	175.7	0.10	0.60	0.00	0.70	131.50	31.80	137.10	0.70	182	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.3	0.3	14.1	103.2	0.10	0.00	0.00	1.00	11.50	16.50	42.00	1.00		2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	2.0	1.4	17.3	90.7	0.00	0.30	0.00	0.00	60.40	21.90	59.60	0.90	433	2008
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4.9	4.5	0.3	61.3	0.00	0.00	0.10	0.80	18.60	3.80	61.80	0.80	209	2011
ПЕЧЕНЬЕ, ИЛИ ПРЯНИК ИЛИ ВАФЛЯ	30	3.1	3.9	41.9	199.0	0.00	0.00	0.00	0.00	13.00	8.70	36.70	1.10		2008
Итого за прием пищи:	520	18.1	14.5	101.0	629.9	0.20	0.90	0.10	2.50	235.20	82.70	337.20	4.50		
Обед															
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	250	7.4	11.0	16.4	185.9	0.10	6.50	0.20	2.50	95.70	30.00	116.10	1.50	91	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5.5	4.8	31.3	191.0	0.06	0.00	0.03	0.80	11.00	7.00	36.00	0.80	331	2008
ШНИЦЕЛЬ РУБЛЕННЫЙ ИЗ ГОВЯДИНЫ ЗАПЕЧЕННЫЙ	90	7.1	12.1	14.1	209.7	0.00	0.40	0.00	2.70	14.10	21.60	129.90	2.10	282	2012
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	30	0.5	2.9	2.2	36.6	0.01	0.60	0.09	0.06	2.40	3.00	6.00	0.12	364	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.3	0.3	14.1	103.2	0.10	0.00	0.00	1.00	11.50	16.50	42.00	1.00		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0.1	15.0	60.0	0.00	0.00	0.00	0.00	5.00	4.00	8.00	1.00	430	2008
Итого за прием пищи:	770	24.0	31.2	93.1	786.4	0.27	7.50	0.32	7.06	79.70	82.10	338.00	6.52		
Всего за день:		42.1	45.7	194.1	1 416.3	0.47	8.40	0.42	9.56	314.90	164.80	675.20	11.02		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептур
		Жиры, г		Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
		Белки, г	Жиры, г												
Завтрак															
ПОМИДОР ИЛИ ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ИЛИ(СОЛЕННЫЙ) В НАРЕЗКЕ	60	2.4	0.3	6.6	40.1	0.00	21.50	0.10	0.30	43.40	40.10	69.20	2.10		2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3.6	4.6	37.7	206.0	0.03	0.00	0.03	0.30	11.00	26.00	78.00	0.60	323	2008
ГУЛЯШ	100	4.5	10.3	3.0	137.9	0.00	1.10	0.00	2.40	17.70	12.90	87.50	1.40	260	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.3	0.3	14.1	103.2	0.10	0.00	0.00	1.00	11.50	16.50	42.00	1.00		2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	19.4	77.4	0.00	0.00	0.00	0.00	8.50	1.80	0.00	0.00	349	2011
Итого за прием пищи:	560	13.8	15.5	80.8	564.6	0.13	22.60	0.13	4.00	92.10	97.30	276.70	5.10		
Обед															
СУП-ПАПША ДОМАШНЯЯ	250	6.9	7.9	14.3	149.8	0.00	0.60	0.00	2.20	30.30	11.60	64.20	0.90	113	2011
ПЛОВ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	200	12.0	17.1	46.5	363.9	0.00	1.50	0.30	6.20	21.30	41.20	153.80	1.40	311	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.3	0.3	14.1	103.2	0.10	0.00	0.00	1.00	11.50	16.50	42.00	1.00		2008
КИСЕЛЬ	200	0.1	0.1	27.9	113.0	0.01	2.00	0.00	0.10	5.00	2.00	8.00	0.40	411	2008
ФРУКТ СВЕЖИЙ	100	4.0	1.6	56.5	269.7	0.10	87.00	0.00	1.40	108.60	84.70	92.70	5.20		2008
Итого за прием пищи:	800	26.3	27.0	159.3	995.6	0.21	91.10	0.30	10.90	176.70	156.00	360.70	8.90		
Всего за день:		40.1	42.5	240.1	1 564.2	0.34	113.70	0.43	14.90	288.80	253.30	637.40	14.00		

8 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С РИСОМ	150	17.6	12.3	24.6	286.8	0.30	0.10	0.30	150.40	26.60	201.60	0.60	236	2012	2012
БУЛОЧКА	80	2.9	1.7	29.3	112.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	К/к	2008	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0.1	15.0	60.0	0.00	0.00	0.00	5.00	4.00	8.00	1.00	430	2008	2008
ФРУКТ СВЕЖИЙ	100	4.0	1.6	56.5	269.7	0.10	0.00	1.40	108.60	84.70	92.70	5.20		2008	2008
Итого за прием пищи:	530	24.7	15.7	125.4	729.3	0.10	0.10	1.70	264.00	115.30	302.30	6.80			
Обед															
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬИЙ ОТВАРНОЙ	60	1.2	0.1	2.4	15.1	1.60	0.00	0.50	7.00	7.40	21.80	0.30	К/к	К/к	2008
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	5.0	6.9	8.6	107.4	12.00	0.20	2.20	42.30	23.30	72.00	1.50	84	2008	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3.5	4.0	22.6	143.5	10.50	0.00	0.20	63.00	32.10	103.70	1.30	335	2008	2008
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100	13.3	8.1	4.1	143.0	3.00	0.32	2.60	22.00	28.00	141.00	0.70	231	2008	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.3	0.3	14.1	103.2	0.10	0.00	1.00	11.50	16.50	42.00	1.00		2008	2008
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1.0	0.0	25.4	110.0	8.00	0.50	0.50	40.00	20.00	35.00	0.40	389	2011	2011
Итого за прием пищи:	810	27.3	19.4	77.2	622.2	35.10	1.02	6.50	185.80	127.30	416.50	5.20			
Всего за день:		52.0	35.1	202.6	1 351.5	122.40	1.12	8.20	449.80	242.60	718.80	12.00			

9 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептур		
		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг			P, мг	Fe, мг
		60	200													
Завтрак																
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	1.0	3.1	4.1	48.0	0.02	16.80	0.02	2.70	27.00	12.60	22.20	0.66	35	2008	
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ (ПТИЦЕЙ)	200	7.1	11.9	25.0	246.5	0.20	11.50	0.20	3.40	20.70	42.00	162.00	2.70	299	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.3	0.3	14.1	103.2	0.10	0.00	0.00	1.00	11.50	16.50	42.00	1.00	2008	2008	
КИСЕЛЬ	200	0.1	0.1	27.9	113.0	0.01	2.00	0.00	0.00	5.00	2.00	8.00	0.40	411	2008	
Итого за прием пищи:	510	11.5	15.4	71.1	510.7	0.33	30.30	0.02	7.20	64.20	73.10	234.20	4.76			
Обед																
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	60	0.9	2.6	4.9	38.5	0.00	2.30	0.00	1.60	19.40	11.50	22.60	0.70	52	2011	
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ	250	6.0	4.9	18.3	139.9	0.10	5.10	0.20	1.70	32.50	23.60	76.90	1.40	112	2011	
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3.5	3.6	15.1	99.2	0.10	31.90	0.10	2.20	83.50	28.70	57.50	1.70	346	2008	
КОТЛЕТЫ РУБЕНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	90	14.3	17.9	14.6	269.1	0.00	1.10	0.10	2.50	20.40	21.70	134.80	1.90	314	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.3	0.3	14.1	103.2	0.10	0.00	0.00	1.00	11.50	16.50	42.00	1.00	2008	2008	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	23.3	92.9	0.00	0.00	0.00	0.00	9.10	1.90	0.00	0.00	402	2008	
Итого за прием пищи:	800	28.0	29.3	90.3	743.8	0.30	40.40	0.40	8.00	176.40	103.90	333.80	6.70			
Всего за день:		39.5	44.7	161.4	1 254.5	0.63	70.70	0.42	16.20	240.60	177.00	568.00	11.46			

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			№ рецептур	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг			Fe, мг
Завтрак															
СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ	60	5.2	6.7	0.7	73.3	0.00	1.00	0.00	2.70	26.60	13.20	86.00	0.40	76	2011
ПЛОВ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	200	12.0	17.1	46.5	363.9	0.00	1.50	0.30	6.20	21.30	41.20	153.80	1.40	311	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.3	0.3	14.1	103.2	0.10	0.00	0.00	1.00	11.50	16.50	42.00	1.00		2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	19.4	77.4	0.00	0.00	0.00	0.00	8.50	1.80	0.00	0.00	349	2011
Итого за прием пищи:	510	20.5	24.1	80.7	617.8	0.10	2.50	0.30	9.90	67.90	72.70	281.80	2.80		
Обед															
ПОМИДОР ИЛИ ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ИЛИ(СОЛЕНЫЙ) В НАРЕЗКЕ	60	2.4	0.3	6.6	40.1	0.00	21.50	0.10	0.30	43.40	40.10	69.20	2.10		2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ И КРУПКОЙ	250	2.5	2.4	21.1	112.1	0.10	8.80	0.20	1.50	24.30	29.80	69.90	1.10	97	2008
КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3.6	4.6	37.7	206.0	0.03	0.00	0.03	0.30	11.00	26.00	78.00	0.60	323	2008
ТЕФТЕЛИ (2-Й ВАРИАНТ)	60/30	9.5	10.4	6.8	159.0	0.04	2.00	0.00	3.00	9.00	12.00	82.00	1.00	284	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.3	0.3	14.1	103.2	0.10	0.00	0.00	1.00	11.50	16.50	42.00	1.00		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0.1	15.0	60.0	0.00	0.00	0.00	0.00	5.00	4.00	8.00	1.00	430	2008
Итого за прием пищи:	800	21.5	18.1	101.3	680.4	0.27	32.30	0.33	6.10	104.20	128.40	349.10	6.80		
Всего за день:		42.0	42.2	182.0	1 298.2	0.37	34.80	0.63	16.00	172.10	201.10	630.90	9.60		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Итого за весь период	458,5	437,6	2011,3	14067,5	5,27	698,42	6,19	125,11	3 069,32	2 175,10	6 707,87	122,48
Среднее значение за период	45,9	43,8	201,1	1 406,8	0,53	69,84	0,62	12,51	306,93	217,51	670,79	12,25
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13,0	28,0	59,0									

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
ЗАВТРАК 6-10 Софин.	543	785