

Наименование учреждения:

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

Школа-интернат № 3

Утверждаю:

Директор А.В.Ватлин



Меню десятидневное

Для детей с 6-часовым пребыванием в учреждении

Возрастная категория от ОВЗ 7 до 11 лет

Сезон: осень-зима

Меню составлено с соответствием документа: Постановление главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 27 октября 2020 года

№ 32 Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил и норм СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения"

Меню составлено на основании сборников рецептов:

1. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: ДеЛи принт, 2011.-544с.

2. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: ДеЛи принт, 2012.-584с.

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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг		
Обед																					
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	7,66	9,73	28,13	231,85	0,16	10,27	0,05	0,33	0,13	0,32	221,35	50,10	225,92	1,30	972,33	17,35	0,06	0,00	335	2006
НАПИТОК	200/24	0,10	0,04	23,94	58,21	0,00	1,18	0,00	0,00	0,00	0,00	11,12	4,47	1,94	0,11	24,65	0,00	0,00	0,00	437	2006
КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ	100	9,36	21,99	6,03	263,63	0,21	15,71	0,01	1,35	0,03	0,09	42,99	24,42	99,08	1,60	341,99	6,47	0,04	0,00	345	2006
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	80	0,67	4,88	2,41	53,24	0,02	7,37	0,01	2,10	0,00	0,03	23,77	11,21	35,01	0,82	113,72	2,36	0,01	0,00	19	2006
хлеб выпечка	90	4,02	4,85	25,64	162,08	0,05	0,00	0,00	1,89	0,00	0,02	9,23	5,85	31,75	0,38	49,15	0,59	0,01	0,01	1089	1981
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	280	8,02	9,01	19,92	153,15	0,10	6,26	0,25	1,88	0,00	0,09	36,40	27,91	100,74	1,49	495,73	6,20	0,06	0,01	100	2006
Итого за прием пищи:	924	29,83	50,50	106,07	1 002,16	0,54	40,79	0,32	8,05	0,13	0,55	345,46	123,96	494,44	5,70	1 997,57	32,97	0,18	0,02		
Полдник																					
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,21	0,00	16,13	65,35	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	13,47	6,19	8,16	0,81	28,38	0,00	0,00	0,00	430	2006
БУЛОЧКА С МАКОМ	100	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	0,00	0,00	0,00	0,00	471	2006
Итого за прием пищи:	300	0,21	0,00	16,13	65,35	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	13,47	6,19	8,16	0,81	28,38	0,00	0,00	0,00		
Всего за день:		30,04	50,50	122,20	1 067,51	0,54	40,83	0,32	8,05	0,13	0,56	358,93	130,15	502,60	6,51	2 025,95	32,97	0,18	0,02		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг
Обед																					
МАКАРОННЫЕ ОТВАРНЫЕ	150/5	5,63	4,66	35,94	203,40	0,07	0,00	0,02	1,21	0,08	0,02	19,42	8,15	43,89	1,03	65,60	0,79	0,01	0,01	209	2006
ПОДЖАРКА	90	11,90	29,99	3,09	339,24	0,29	0,89	0,01	1,56	0,00	0,09	14,33	18,92	117,35	1,33	278,17	5,98	0,05	0,00	257	2006
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	23,23	92,89	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,34	1,89	0,00	0,00	1,35	0,00	0,00	0,00	402	2006
ВЕНИГРЕТ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	80	1,43	8,16	7,72	110,69	0,05	6,07	0,44	3,55	0,00	0,04	36,70	20,46	45,65	0,93	248,89	3,46	0,02	0,00	30	2006
СВЕКОЛЬНИК	250	6,77	10,74	16,10	183,58	0,08	6,83	0,23	2,33	0,00	0,09	47,31	30,69	96,29	1,62	513,80	8,31	0,06	0,01	76	2006
хлеб выпечка	90	4,02	4,85	25,64	162,08	0,05	0,00	0,00	1,89	0,00	0,02	9,23	5,85	31,75	0,38	49,15	0,59	0,01	0,01	1089	1981
Итого за прием пищи:	865	29,75	58,40	111,72	1 092,88	0,54	13,79	0,70	10,54	0,08	0,26	135,93	85,96	334,93	5,29	1 156,96	19,13	0,15	0,03		
Полдник																					
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,21	0,00	16,13	65,35	0,00	0,04	0,00	0,30	0,00	0,01	13,47	6,19	8,16	0,81	28,38	0,00	0,00	0,00	430	2006
БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ	100	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	471	2006
Итого за прием пищи:	300	0,21	0,00	16,13	65,35	0,00	0,04	0,00	0,30	0,00	0,01	13,47	6,19	8,16	0,81	28,38	0,00	0,00	0,00		
Всего за день:		29,96	58,40	127,85	1 158,23	0,54	13,83	0,70	10,54	0,08	0,27	149,40	92,15	343,09	6,10	1 185,34	19,13	0,15	0,03		

3 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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг			F, мг	Se, мг
Обед																					
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	30	0,54	2,94	2,16	36,60	0,01	0,60	0,10	0,06	0,00	0,00	2,40	3,00	6,00	0,12	0,00	0,00	0,00	0,00	364	2006
НАПИТОК	200/24	0,10	0,04	23,94	98,21	0,00	1,18	0,00	0,00	0,00	0,00	11,12	4,47	1,94	0,11	24,65	0,00	0,00	0,00	437	2006
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (80	1,52	12,09	8,36	148,95	0,03	10,34	0,20	5,33	0,00	0,03	29,31	13,98	31,38	0,69	133,28	2,06	0,01	0,00	42	2006
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150/5	7,79	9,96	28,89	237,48	0,16	10,62	0,06	0,34	0,13	0,33	231,11	51,64	231,06	1,39	999,66	17,66	0,06	0,00	128	2011
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	100	2,14	5,15	3,75	69,89	0,01	0,37	0,02	1,96	0,27	0,04	24,29	3,99	30,19	0,47	40,03	2,78	0,01	0,00	256	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	250	10,42	10,15	18,70	209,08	0,19	4,79	0,22	4,11	0,00	0,10	39,04	36,82	116,76	2,28	520,14	5,93	0,06	0,01	99	2006
хлеб выпечка	90	4,02	4,85	25,64	162,08	0,05	0,00	0,00	1,99	0,00	0,02	9,23	5,85	31,75	0,38	49,15	0,59	0,01	0,01	1089	1981
Итого за прием пищи:	929	26,53	45,18	111,44	961,29	0,45	27,90	0,60	13,59	0,40	0,52	347,10	119,75	449,08	5,44	1 766,91	29,02	0,15	0,02		
Полдник																					
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,21	0,00	16,13	65,35	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	13,47	6,19	8,16	0,81	28,38	0,00	0,00	0,00	430	2006
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	180	25,10	21,15	26,64	404,47	0,06	0,32	0,09	2,17	0,21	0,28	195,45	32,41	265,06	1,08	194,82	1,73	0,04	0,03	223	2011
Итого за прием пищи:	380	26,31	21,15	42,77	469,82	0,06	0,36	0,09	2,17	0,21	0,29	208,92	38,60	273,22	1,89	223,20	1,73	0,04	0,03		
Всего за день:		51,84	66,33	154,21	1 431,11	0,51	28,26	0,69	15,76	0,61	0,81	556,02	158,35	722,30	7,33	1 990,11	30,75	0,19	0,05		

4 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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Обед																					
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	30	0,54	2,94	2,16	35,60	0,01	0,60	0,10	0,06	0,00	0,00	2,40	3,00	6,00	0,12	0,00	0,00	0,00	0,00	364	2006
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С ЛУКОМ	80	0,88	4,80	3,67	62,98	0,03	6,54	0,08	2,28	0,00	0,02	21,61	13,35	25,51	0,76	201,23	1,73	0,01	0,00		2011
РИС ОТВАРНОЙ	150	3,69	6,27	32,67	202,19	0,02	0,00	0,05	0,30	0,00	0,00	2,99	18,92	60,76	0,60	0,00	0,00	0,00	0,00	325	2006
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ И СМЕТАНОЙ	250	6,52	10,66	8,48	153,77	0,06	11,96	0,22	2,25	0,00	0,08	59,01	24,89	83,71	1,37	352,56	5,77	0,05	0,01	84	2006
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	23,23	92,89	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,34	1,89	0,00	0,00	1,35	0,00	0,00	0,00	402	2006
КОТЛЕТА МЯСНАЯ	100	16,50	26,61	17,57	375,81	0,20	1,01	0,00	3,20	0,04	0,11	46,58	27,57	162,53	2,38	342,32	7,16	0,06	0,00	272	2006
хлеб выпечка	90	4,02	4,85	25,64	162,08	0,05	0,00	0,00	1,89	0,00	0,02	9,23	5,85	31,75	0,38	49,15	0,59	0,01	0,01	1089	1981
Итого за прием пищи:	900	32,15	56,13	113,42	1 089,32	0,37	20,11	0,45	9,98	0,04	0,23	150,76	95,47	370,26	5,61	946,61	15,25	0,13	0,02		
Полдник																					
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,21	0,00	16,13	65,35	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	13,47	6,19	8,16	0,81	28,38	0,00	0,00	0,00	430	2006
ОМЛЕТ НА ТУРАЛЬНЫЙ	180	17,35	28,65	3,27	340,50	0,10	0,00	0,33	5,99	0,00	0,00	137,51	22,92	297,94	3,27	0,00	0,00	0,00	0,00	214	2006
Итого за прием пищи:	380	17,56	28,65	19,40	405,85	0,10	0,04	0,33	5,99	0,00	0,01	150,98	29,11	306,10	4,08	28,38	0,00	0,00	0,00		
Всего за день:		49,71	84,78	132,82	1 495,17	0,47	20,15	0,78	15,87	0,04	0,24	301,74	124,58	676,36	9,69	974,99	15,25	0,13	0,02		

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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг			F, мг	Se, мг
Обед																					
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150/5	6,20	5,62	28,00	187,12	0,16	0,00	0,02	3,47	0,08	0,09	18,77	92,11	137,19	3,23	193,06	1,67	0,01	0,00	181	2006
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	90	13,37	14,57	3,08	195,94	0,04	0,88	0,01	1,36	0,00	0,08	14,37	15,70	116,78	1,75	276,37	5,69	0,04	0,00	259	2006
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	80	0,67	4,88	2,41	55,24	0,02	7,37	0,01	2,10	0,00	0,03	23,77	11,21	35,01	0,82	113,72	2,36	0,01	0,00	19	2006
КОМПОТ КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	200	0,00	0,00	19,36	77,41	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,03	0,59	0,00	0,00	0,80	0,00	0,00	0,00	347	2011
хлеб выпечка	90	4,02	4,85	25,64	162,08	0,05	0,00	0,00	1,99	0,00	0,02	9,23	5,85	31,75	0,38	49,15	0,59	0,01	0,01	1089	1981
СУП С МОРСКОЙ КАПУСТЫ	250	7,71	11,27	7,84	164,08	0,07	4,14	0,21	1,50	0,18	0,11	35,45	49,20	101,27	4,03	532,09	6,96	0,12	0,01		
Итого за прием пищи:	865	31,97	41,19	86,33	843,87	0,34	12,39	0,25	11,02	0,25	0,33	105,12	174,66	422,00	10,21	1 165,19	17,27	0,19	0,02		
Полдник																					
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,21	0,00	16,13	65,35	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	13,47	6,19	8,16	0,81	28,38	0,00	0,00	0,00	430	2006
БУЛОЧКА ГЛЮШКА	100	0,00	0,00	0,00	3,00	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	0,00	471	2006
Итого за прием пищи:	300	0,21	0,00	16,13	65,35	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	13,47	6,19	8,16	0,81	28,38	0,00	0,00	0,00		
Всего за день:		32,18	41,19	102,46	909,22	0,34	12,43	0,25	11,02	0,25	0,34	118,59	180,85	430,16	11,02	1 193,57	17,27	0,19	0,02		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг		
Обед																					
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	23,23	92,89	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,94	1,89	0,00	0,00	1,35	0,00	0,00	0,00	402	2006
БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ	250	13,32	11,34	24,91	253,30	0,19	10,77	0,19	2,26	0,00	0,13	87,20	54,96	228,95	3,02	758,96	5,59	0,06	0,01	79	2006
ПЛОВ	240	17,47	32,84	70,96	650,03	0,33	1,78	0,51	3,37	0,00	0,13	34,77	69,21	247,76	2,35	418,13	8,24	0,10	0,01	265	2006
хлеб выпечка	90	4,02	4,85	25,64	162,08	0,05	0,00	0,00	1,99	0,00	0,02	9,23	5,85	31,75	0,38	49,15	0,59	0,01	0,01	1089	1981
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	60	0,66	0,12	2,29	14,45	0,04	15,05	0,10	0,23	0,00	0,02	8,43	12,04	15,65	0,60	174,58	1,20	0,00	0,00		2006
Итого за прием пищи:	840	35,47	49,15	147,03	1 177,75	0,61	27,60	0,80	8,35	0,00	0,30	148,57	143,95	524,11	6,35	1 402,17	15,62	0,17	0,03		
Полдник																					
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,21	0,00	16,13	65,35	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	13,47	6,19	8,16	0,81	28,38	0,00	0,00	0,00	430	2006
БУЛОЧКА С МАКОМ	100	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	0,00	0,00	0,00	0,00	471	2006
Итого за прием пищи:	300	0,21	0,00	16,13	65,35	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	13,47	6,19	8,16	0,81	28,38	0,00	0,00	0,00		
Всего за день:		36,68	49,15	163,16	1 243,10	0,61	27,64	0,80	8,35	0,00	0,31	162,04	150,14	532,27	7,16	1 430,55	15,62	0,17	0,03		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг			F, мг	Se, мг
Обед																					
НАПИТОК	200	0,10	0,04	23,94	99,21	0,00	1,18	0,00	0,00	0,00	0,00	11,12	4,47	1,94	0,11	24,65	0,00	0,00	0,00	437	2006
СУП ГРЕЧНЕВЫЙ	250	7,66	7,84	18,86	176,82	0,12	6,79	0,22	1,33	0,00	0,10	33,49	44,51	117,26	1,92	554,10	6,49	0,06	0,01	101	2011
СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ	60	12,20	11,98	1,97	164,99	0,03	2,40	0,02	3,09	0,00	0,10	63,28	31,28	202,50	1,01	192,07	0,72	0,27	0,03	60	2006
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	240	28,96	28,83	26,15	480,57	0,20	14,05	0,21	3,91	0,00	0,26	32,98	63,79	303,77	4,74	1 404,66	19,06	0,11	0,00	259	2011
хлеб выпечка	90	4,02	4,85	25,64	162,08	0,05	0,00	0,00	1,99	0,00	0,02	9,23	5,85	31,75	0,38	49,15	0,59	0,01	0,01	1089	1981
Итого за прием пищи:	840	62,94	63,54	96,56	1 082,67	0,40	24,42	0,45	10,32	0,00	0,48	150,10	149,90	657,22	8,16	2 224,63	26,86	0,45	0,05		
Полдник																					
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,21	0,00	16,13	65,35	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	13,47	6,19	8,16	0,81	28,38	0,00	0,00	0,00	430	2006
БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ	100	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	0,00	0,00	0,00	0,00	471	2006
Итого за прием пищи:	300	0,21	0,00	16,13	65,35	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	13,47	6,19	8,16	0,81	28,38	0,00	0,00	0,00		
Всего за День:		63,15	63,54	112,69	1 148,02	0,40	24,46	0,45	10,32	0,00	0,49	163,57	156,09	665,38	8,97	2 253,01	26,86	0,45	0,05		

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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Обед																					
МЯСО ТУШЕНОЕ	90	10,85	27,66	2,76	303,68	0,26	0,68	0,06	1,56	0,00	0,08	13,36	17,66	105,90	1,20	251,85	5,45	0,05	0,00	257	2006
НАПИТОК	200/24	0,10	0,04	23,94	93,21	0,00	1,18	0,00	0,00	0,00	0,00	11,12	4,47	1,94	0,11	24,65	0,00	0,00	0,00	437	2006
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	7,88	11,94	19,51	213,75	0,11	9,60	0,28	2,54	0,00	0,12	42,32	36,87	118,95	1,72	679,20	8,26	0,06	0,01	96	2011
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	80	0,67	4,88	2,40	53,19	0,02	7,36	0,01	2,10	0,00	0,03	23,72	11,18	34,92	0,82	113,41	2,35	0,01	0,00	19	2006
хлеб выпечка	90	4,02	4,85	25,64	162,08	0,05	0,00	0,00	1,99	0,00	0,02	9,23	5,85	31,75	0,38	49,15	0,59	0,01	0,01	1089	1981
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,60	4,60	37,70	205,00	0,03	0,00	0,03	0,30	0,00	0,00	11,00	26,00	78,00	0,60	0,00	0,00	0,00	0,00	323	2006
Итого за прием пищи:	884	27,12	53,97	111,95	1 044,91	0,47	18,82	0,38	8,49	0,00	0,25	110,75	102,03	371,46	4,83	1 118,26	16,65	0,13	0,02		
Полдник																					
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,21	0,00	16,13	65,35	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	13,47	6,19	8,16	0,81	28,38	0,00	0,00	0,00	430	2006
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	180	25,10	21,15	26,64	404,47	0,06	0,32	0,09	2,17	0,21	0,28	195,45	32,41	265,06	1,08	194,82	1,73	0,04	0,03	223	2011
Итого за прием пищи:	380	25,31	21,15	42,77	469,82	0,06	0,36	0,09	2,17	0,21	0,29	208,92	38,60	273,22	1,89	223,20	1,73	0,04	0,03		
Всего за день:		52,43	75,12	154,72	1 514,73	0,53	19,18	0,47	10,66	0,21	0,54	319,67	140,63	644,68	6,72	1 341,46	18,38	0,17	0,05		

9 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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг		
Обед																					
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХСФРУКТОВ	200	0,00	0,00	23,23	92,89	0,00	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00	8,94	1,89	0,00	0,00	1,35	0,00	0,00	0,00	402	2006
МАКАРОННЫЕ ОТВАРНЫЕ	150/5	5,63	4,66	35,94	205,40	0,07	0,00	0,02	1,21	0,03	0,02	19,42	8,15	43,89	1,03	65,60	0,79	0,01	0,01	209	2006
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (2 ВАРИАНТ)	100	14,22	28,64	12,11	363,03	0,17	0,75	0,01	4,58	0,10	0,10	14,56	21,78	140,86	1,73	288,45	6,93	0,05	0,00	279	2011
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	30	0,54	2,94	2,16	36,60	0,01	0,60	0,10	0,36	0,00	0,00	2,40	3,00	6,00	0,12	0,00	0,00	0,00	0,00	364	2006
ВЕНИГРЕТ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	80	1,43	8,16	7,72	110,69	0,05	6,07	0,44	3,65	0,00	0,04	36,70	20,46	45,65	0,93	248,89	3,46	0,02	0,00	30	2006
СУП С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	250	9,30	11,53	15,18	201,96	0,12	7,96	0,35	2,38	0,02	0,12	45,62	36,26	127,21	1,66	550,32	7,19	0,07	0,01	87	2011
хлеб выпечка	90	4,02	4,85	25,64	162,08	0,05	0,00	0,00	1,99	0,00	0,02	9,23	5,85	31,75	0,38	49,15	0,59	0,01	0,01	1089	1981
Итого за прием пищи:	905	35,14	60,78	121,98	1 175,65	0,47	15,38	0,92	13,77	0,20	0,30	136,87	97,39	395,36	5,85	¹ 203,76	18,96	0,16	0,03		
Полдник																					
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,21	0,00	16,13	65,35	0,00	0,04	0,00	0,30	0,00	0,01	13,47	6,19	8,16	0,81	28,38	0,00	0,00	0,00	430	2006
ОМЛЕТ НА ГУРАЛЬНЫЙ	180	17,35	28,65	3,27	340,50	0,10	0,00	0,33	5,89	0,00	0,00	137,51	22,92	297,94	3,27	0,00	0,00	0,00	0,00	214	2006
Итого за прием пищи:	380	17,56	28,65	19,40	405,85	0,10	0,04	0,33	5,89	0,00	0,01	150,98	29,11	306,10	4,08	28,38	0,00	0,00	0,00		
Всего за день:		52,70	89,43	141,38	1 581,50	0,57	15,42	1,25	19,56	0,20	0,31	287,85	126,50	701,46	9,93	¹ 232,14	18,96	0,16	0,03		

10 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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг			F, мг	Se, мг
Обед																					
КОМПОТ КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	200	0,00	0,00	19,36	77,41	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,03	0,59	0,00	0,00	0,80	0,00	0,00	0,00	347	2011
ПЕРЕЦ СЛАДКИЙ	60	0,78	0,00	2,94	15,60	0,06	150,00	0,19	0,40	0,00	0,05	4,30	6,60	9,60	0,60	97,80	1,80	0,01	0,00	22	2006
СУП С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250	5,16	11,10	13,09	173,27	0,16	6,49	0,18	1,33	0,00	0,08	30,42	26,84	82,93	1,23	525,09	6,11	0,04	0,00	111	2006
ПЕЧЕНЬ ГЮ-СТРОГАНОВСКИ	90	15,37	12,37	2,97	203,15	0,18	11,43	5,26	1,24	0,10	1,30	24,57	14,99	223,64	4,79	277,19	7,30	0,15	0,03	256	2006
РИС ОТВАРНОЙ	150	3,69	6,27	32,67	202,19	0,02	0,00	0,05	0,30	0,00	0,00	2,99	18,92	60,76	0,60	0,00	0,00	0,00	0,00	325	2006
хлеб выпечка	90	4,02	4,85	25,64	162,08	0,05	0,00	0,00	1,89	0,00	0,02	9,23	5,85	31,75	0,38	49,15	0,59	0,01	0,01	1089	1981
Итого за прием пищи:	840	29,02	34,59	96,67	833,70	0,47	167,92	5,68	5,16	0,10	1,45	75,04	73,79	408,68	7,60	950,03	15,80	0,21	0,04		
Полдник																					
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,21	0,00	16,13	65,35	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	13,47	6,19	8,16	0,81	28,38	0,00	0,00	0,00	430	2006
БУЛОЧКА ПЛЮШКА	100	0,00	0,00	0,00	3,00	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	0,00	471	2006
Итого за прием пищи:	300	0,21	0,00	16,13	65,35	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	13,47	6,19	8,16	0,81	28,38	0,00	0,00	0,00		
Всего за день:		29,23	34,59	112,80	899,05	0,47	167,96	5,68	5,16	0,10	1,46	68,51	79,98	416,84	8,41	978,41	15,80	0,21	0,04		

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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Итого за весь период	416,92	603,03	1 324,29	12 447,64	4,98	370,16	11,39	115,99	1,63	5,33	2 506,32	1 339,42	5 635,14	81,84	14 605,53	210,99	2,00	0,34
Среднее значение за период	41,69	60,30	132,43	1 244,76	0,50	37,02	1,14	11,60	0,16	0,53	250,63	133,94	563,51	8,18	1 460,55	21,10	0,20	0,03
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13.4	43.6	43.0															

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Обед	Полдник
овз 1-4	879	332