

«СОГЛАСОВАНО»

«УТВЕРЖДАЮ»

Начальник Территориального отдела ТУ
«Роспотребнадзор» в г. Нижневартовске,
Нижневартовском районе и г. Мегионе
В.Н. Перекокин



Директор МБОУ Ваховская ОСШ
Л.В.Щеблыкина



ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ

для организации 2-х разового питания в муниципальных общеобразовательных
учреждениях Нижневартовского района
на осенне-зимний период
(с 7 до 11 лет)

«РАЗРАБОТАНО»

Директор муниципального автономного
учреждения «Центр развития образования и
молодежной политики Нижневартовского
района»


О.В. Шамова

«СОГЛАСОВАНО»

Начальник управления образования и
молодежной политики администрации
Нижневартовского района


М. В. Любомирская

Примерное 10-ти дневное меню для организации двухразового питания

Возраст с 7-11 лет

День :Понедельник

Неделя:Первая

Сезон:осенне-зимний

Возрастная категория :с 7-11 лет

1 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	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	200	6,3	9,1	33,1	240,0	0,1	0,8	0,0	0,2	160,5	30,9	149,6	0,5	189	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	0,0	1,2	14,9	78,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	471	2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0,0	0,0	0,1	0,2	1,2	0,0	1,9	0,0	13	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,6	4,5	0,0	55,9	0,0	0,1	0,0	0,0	135,2	5,4	76,8	0,2	14	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	5,3	5,3	20,9	152,8	0,1	0,8	0,0	0,0	160,0	32,6	131,6	1,0	433	2008
ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ ИЛИ (апельсин, яблоко, мандарин, банан, груши)	150	2,2	0,8	30,6	139,7	0,1	6,0	0,0	0,0	10,8	56,7	37,8	0,8		2008
Итого за прием пищи:	605	17,5	29,2	99,6	741,2	0,3	7,7	0,1	0,4	467,7	125,6	397,7	2,5		
Обед															
ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ИЛИ СОЛЁНЫЕ) В НАРЕЗКЕ	60	0,7	0,1	2,3	14,7	0,0	15,3	0,1	0,2	8,6	12,3	16,0	0,6		2008
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	250/5	5,3	9,0	10,3	145,1	0,0	7,4	0,2	2,3	38,9	21,9	70,3	1,2	94	2008
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ СОУСОМ ТОМАТНЫМ	80/20	12,2	13,1	11,9	213,1	0,0	0,9	0,0	2,2	29,8	18,2	116,2	1,7	283	2008
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,3	5,9	9,7	107,3	0,0	28,9	0,1	2,7	75,3	28,9	55,9	1,8	131	2008
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	200	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	8,1	1,8	0,0	0,0		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,0	0,0	0,0	0,6	5,9	7,9	20,2	0,5	471	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ(РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)	30	1,9	0,3	12,3	59,4	0,1	0,0	0,0	0,7	4,6	4,6	20,9	1,0	471	2008
Итого за прием пищи:	825	25,6	28,6	61,1	608,5	0,1	52,5	0,4	8,7	171,2	95,6	299,5	6,8		
Всего за день:		43,1	57,8	160,7	1 349,7	0,4	60,2	0,5	9,1	638,9	221,2	697,2	9,3		

День :Вторник

Неделя:Первая

Сезон:осенне-зимний

Возрастная категория :с 7-11 лет

1

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	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
*ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩ. МОЛОКОМ	150/20	25,3	15,6	37,6	396,9	0,0	0,4	0,1	0,4	250,1	34,6	290,7	0,9	223	2011
БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,0	0,0	0,0	0,0	5,7	3,9	19,5	0,3		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	14,7	58,8	0,0	0,0	0,0	0,0	7,6	2,6	2,3	0,2	430	2008
Итого за прием пищи:	400	27,7	16,5	67,7	534,3	0,0	0,4	0,1	0,4	263,4	41,1	312,5	1,4		
Обед															
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	60	1,1	5,0	2,0	58,3	0,0	7,2	0,0	2,1	26,4	9,0	18,3	0,4	40	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	9,4	7,7	18,8	183,4	0,3	4,8	0,2	2,2	38,7	36,3	109,6	2,5	99	2008
ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ	80	16,4	6,0	5,5	140,5	0,1	0,6	0,0	0,4	22,4	28,9	169,9	1,1	242	2008
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ	150	2,8	5,8	21,1	148,0	0,1	10,6	0,2	1,6	22,9	32,1	77,0	1,4	133	2008
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,7	0,3	24,0	113,2	0,0	80,0	0,2	0,0	19,2	4,9	3,1	0,5	441	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ(РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)	30	1,9	0,3	12,3	59,4	0,1	0,0	0,0	0,7	4,6	4,6	20,9	1,0	471	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,0	0,0	0,0	0,6	5,9	7,9	20,2	0,5	471	2008
Итого за прием пищи:	800	34,5	25,3	98,3	771,7	0,6	103,2	0,6	7,6	140,1	123,7	419,0	7,4		
Всего за день:		62,2	41,8	166,0	1 306,0	0,6	103,6	0,7	8,0	403,5	164,8	731,5	8,8		

День:Среда

Неделя:Первая

Сезон:осенне-зимний

Возрастная категория с 7-11 лет

2

3 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	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак															
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	14,2	17,1	2,7	222,5	0,1	0,2	0,2	2,2	100,2	15,4	195,5	2,1	214	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40	2,3	9,0	15,0	148,8	0,0	0,0	0,1	0,2	5,8	3,1	17,1	0,2	1	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3,2	3,1	20,2	122,3	0,0	0,5	0,0	0,0	107,7	17,1	84,7	0,4	432	2008
ЙОГУРТ НАТУРАЛЬНЫЙ	120	3,3	2,9	5,2	65,8	0,0	0,3	0,0	0,0	122,4	13,4	91,2	0,0		2008
Итого за прием пищи:	510	23,0	32,1	43,1	559,4	0,1	1,0	0,3	2,4	336,1	49,0	388,5	2,7		
Обед															
ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ(ИЛИ СОЛЁНЫЕ)В НАРЕЗКЕ	60	0,7	0,0	1,4	8,2	0,0	2,4	0,0	0,0	7,7	10,9	14,1	0,5		2008
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	6,2	8,1	13,0	152,5	0,0	12,7	0,2	0,4	58,4	33,1	91,3	2,0	76	2008
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	200	19,0	22,9	22,4	373,0	0,2	11,6	0,3	1,5	38,4	47,8	215,3	2,8	309	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)	30	1,9	0,3	12,3	59,4	0,1	0,0	0,0	0,7	4,6	4,6	20,9	1,0	471	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,0	0,0	0,0	0,6	5,9	7,9	20,2	0,5	471	2008
НАПИТОК КЛЮКВЕННЫЙ	200	0,1	0,0	15,5	64,8	0,0	1,5	0,0	0,0	11,6	5,1	2,4	0,1	437	2008
Итого за прием пищи:	770	30,1	31,5	79,2	726,8	0,3	28,2	0,5	3,2	126,6	109,4	364,2	6,9		
Всего за день:		53,1	63,6	122,3	1 286,2	0,4	29,2	0,8	5,6	462,7	158,4	752,7	9,6		

День: Четверг

Неделя: Первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория с 7-11 лет

3

4 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	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
МАКАРОНЫ С СЫРОМ	150	8,8	10,6	35,0	270,9	0,1	0,0	0,1	1,3	123,0	11,7	101,3	1,0	210	2008
БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,0	0,0	0,0	0,0	5,7	3,9	19,5	0,3		2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/7	0,2	0,0	15,1	61,9	0,0	1,2	0,0	0,0	13,2	4,8	5,8	0,6	431	2008
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ ИЛИ (печенье, вафли, пряники, шоколад)	20	1,5	2,0	14,9	83,4	0,0	0,0	0,0	0,0	5,8	4,0	18,0	0,4		2008
Итого за прием пищи:	407	12,8	13,5	80,4	494,8	0,1	1,2	0,1	1,3	147,7	24,4	144,6	2,3		
Обед															
ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ИЛИ СОЛЁНЫЕ) В НАРЕЗКЕ	80	0,6	0,1	1,4	10,1	0,0	1,6	0,0	0,0	16,6	10,1	17,3	0,5		2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250	7,9	6,1	19,8	166,2	0,2	9,9	0,2	1,9	31,5	37,6	121,6	1,5	106	2011
КОТЛЕТА ОСОБАЯ	80	13,6	15,5	10,4	233,1	0,1	0,1	0,0	0,8	26,9	23,9	140,7	2,0	474	1997
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,1	6,9	20,9	157,8	0,1	10,1	0,1	0,3	38,1	28,5	83,7	1,1	128	2008
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,0	0,2	20,2	86,0	0,0	4,0	0,0	0,0	14,0	8,0	14,0	2,8	442	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)	30	1,9	0,3	12,3	59,4	0,1	0,0	0,0	0,7	4,6	4,6	20,9	1,0	471	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,0	0,0	0,0	0,6	5,9	7,9	20,2	0,5	471	2008
Итого за прием пищи:	820	30,3	29,3	99,6	781,5	0,5	25,7	0,3	4,3	137,6	120,6	418,4	9,4		
Всего за день:		43,1	42,8	180,0	1 276,3	0,6	26,9	0,4	5,6	285,3	145,0	563,0	11,7		

День:Пятница

Неделя:Первая

Сезон:осенне-зимний

Возрастная категория с 7-11 лет

4

5 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	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША "ДРУЖБА"	200	7,0	9,4	32,9	243,9	0,2	0,8	0,0	0,6	163,0	35,4	162,4	0,9	190	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)	30	1,9	0,3	12,3	59,4	0,1	0,0	0,0	0,7	4,6	4,6	20,9	1,0	471	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	2,9	3,1	17,5	110,0	0,0	0,5	0,0	0,0	107,1	14,0	76,4	0,6	429	2008
ВАТРУШКА КОРОЛЕВСКАЯ	80	9,2	14,6	35,9	312,7	0,1	0,0	0,1	0,4	46,8	10,9	82,5	0,5	226	1996
Итого за прием пищи:	510	21,0	27,4	98,6	726,0	0,4	1,3	0,1	1,7	321,5	64,9	342,2	3,0		
Обед															
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ В НАРЕЗКЕ	60	0,5	0,1	1,0	7,7	0,0	1,2	0,0	0,0	12,7	7,7	13,2	0,4		2008
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	5,5	8,2	8,8	133,0	0,0	12,1	0,2	0,3	47,2	23,9	74,2	1,5	84	2008
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	15,8	17,5	24,0	317,3	0,2	12,4	0,0	1,4	26,5	45,3	190,1	3,0	258	2008
НАПИТОК ИЗ КУРАГИ	200	1,6	0,1	24,5	106,2	0,0	0,5	0,2	0,0	51,5	30,2	39,4	0,9	440	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)	30	1,9	0,3	12,3	59,4	0,1	0,0	0,0	0,7	4,6	4,6	20,9	1,0	471	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0,0	0,0	0,0	0,6	6,9	9,9	25,2	0,6	471	2008
Итого за прием пищи:	770	27,6	26,4	85,7	694,6	0,3	26,2	0,4	3,0	149,4	121,6	363,0	7,4		
Всего за день:		48,6	53,8	184,3	1 420,6	0,7	27,5	0,5	4,7	470,9	186,5	705,2	10,4		

День: Понедельник

Неделя: Вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория с 7-11 лет

5

6 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	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг			
Завтрак																
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	200	6,7	8,5	30,6	226,9	0,1	0,6	0,0	0,9	134,8	36,3	150,0	0,9	189	2008	
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	45	5,7	5,3	14,9	130,4	0,0	0,0	0,0	0,0	119,7	7,4	77,0	0,4	3	2008	
НАПИТОК КОФЕЙНЫЙ С МОЛОКОМ	200	3,2	3,1	20,2	122,3	0,0	0,5	0,0	0,0	108,8	17,3	84,7	0,4		2008	
ЙОГУРТ НАТУРАЛЬНЫЙ	120	3,3	2,9	5,2	65,8	0,0	0,3	0,0	0,0	122,4	13,4	91,2	0,0		2008	
Итого за прием пищи:	565	18,9	19,8	70,9	545,4	0,1	1,4	0,0	0,9	485,7	74,4	402,9	1,7			
Обед																
ПОМИДОР СВЕЖИЙ (ИЛИ СОЛЁНЫЙ) В НЕРЕЗКЕ	60	0,7	0,0	1,4	8,2	0,0	2,4	0,0	0,0	7,7	10,9	14,1	0,5		2008	
РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ СО СМЕТАНОЙ	250	5,5	8,2	10,6	140,3	0,1	8,4	0,2	0,3	37,3	24,9	77,9	1,5	90	2008	
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	50/50	14,8	18,0	3,3	235,4	0,0	0,9	0,0	3,0	10,9	17,0	127,9	1,9	259	2008	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	7,3	6,8	32,9	221,1	0,2	0,0	0,0	4,1	20,5	108,1	161,2	3,8	181	2008	
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,0	0,2	20,2	86,0	0,0	4,0	0,0	0,0	14,0	8,0	14,0	2,8	442	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)	30	1,9	0,3	12,3	59,4	0,1	0,0	0,0	0,7	4,6	4,6	20,9	1,0	471	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0,0	0,0	0,0	0,6	6,9	9,9	25,2	0,6	471	2008	
Итого за прием пищи:	820	33,5	33,7	95,8	821,4	0,4	15,7	0,2	8,7	101,9	183,4	441,2	12,1			
Всего за день:		52,4	53,5	166,7	1 366,8	0,5	17,1	0,2	9,6	587,6	257,8	844,1	13,8			

День: Вторник

Неделя: Вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 7-11 лет

6

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	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ДЖЕМОМ	150/20	24,0	15,4	40,9	401,0	0,0	3,5	0,1	0,5	201,7	29,6	252,3	0,8	234	2011
БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,0	0,0	0,0	0,0	5,7	3,9	19,5	0,3		2008
ЧАЙ САХАРОМ	200	0,1	0,0	14,7	58,8	0,0	0,0	0,0	0,0	10,4	3,2	2,3	0,2	429	2008
Итого за прием пищи:	400	26,4	16,3	71,0	538,4	0,0	3,5	0,1	0,5	217,8	36,7	274,1	1,3		
Обед															
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	1,0	5,0	5,2	69,6	0,0	3,7	0,2	2,1	16,6	11,7	24,6	0,6	51	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	230	2,3	2,6	18,3	107,0	0,1	9,4	0,2	0,3	23,6	28,4	65,1	1,2	97	2008
ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ	20	4,6	2,1	0,2	36,8	0,0	0,0	0,0	0,1	4,0	5,6	44,0	0,7	68	2008
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	50/50	14,5	10,4	3,4	188,9	0,2	10,8	6,6	3,5	19,7	15,5	234,2	5,0	256	2008
КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,2	6,1	34,2	204,3	0,0	0,0	0,1	0,4	13,5	22,7	66,2	0,5	231	2008
НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ	200	0,3	0,1	16,9	70,7	0,0	7,2	0,0	0,1	18,2	5,4	6,2	0,1	436	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)	30	1,9	0,3	12,3	59,4	0,1	0,0	0,0	0,7	4,6	4,6	20,9	1,0	471	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,0	0,0	0,0	0,6	5,9	7,9	20,2	0,5	471	2008
Итого за прием пищи:	820	30,0	26,8	105,1	805,6	0,4	31,1	7,1	7,8	106,1	101,8	481,4	9,6		
Всего за день:		56,4	43,1	176,1	1 344,0	0,4	34,6	7,2	8,3	323,9	138,5	755,5	10,9		

День:Среда

Неделя:Вторая

Сезон:осенне-зимний

Возрастная категория:с 7-11 лет

7

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																
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	140	13,7	16,2	2,4	210,4	0,1	0,2	0,2	2,2	91,9	14,3	186,7	2,1	214	2008	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40	2,4	9,2	15,5	153,4	0,0	0,0	0,1	0,2	6,9	3,9	21,4	0,3	1	2008	
КАКАО С МОЛОКОМ	200	5,0	5,0	20,4	147,0	0,1	0,7	0,0	0,0	149,8	31,5	124,4	0,9	433	2008	
ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ ИЛИ (апельсин, яблоко, мандарин, банан, груши)	200	1,8	0,4	16,2	86,0	0,1	120,0	0,0	0,4	68,0	26,0	46,0	0,6		2008	
Итого за прием пищи:	580	22,9	30,8	54,5	596,8	0,3	120,9	0,3	2,8	316,6	75,7	378,5	3,9			
Обед																
САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	60	0,9	4,9	5,0	68,8	0,0	4,0	0,3	2,2	14,1	12,8	27,2	0,4	30	2008	
БОРЩ СИБИРСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	250	7,1	7,4	12,1	146,6	0,0	7,8	0,2	0,4	57,3	32,6	110,2	2,1	80	2008	
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	21,5	28,0	38,2	491,2	0,1	2,2	0,3	4,8	30,3	46,3	230,8	2,2	311	2008	
СОК ПЕРСИКОВЫЙ	200	0,6	0,0	32,0	131,9	0,0	4,8	0,1	0,0	9,0	21,6	27,0	0,4	442	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)	30	1,9	0,3	12,3	59,4	0,1	0,0	0,0	0,7	4,6	4,6	20,9	1,0	471	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0,0	0,0	0,0	0,6	6,9	9,9	25,2	0,6	471	2008	
Итого за прием пищи:	770	34,3	40,8	114,7	968,9	0,2	18,8	0,9	8,7	122,2	127,8	441,3	6,7			
Всего за день:		57,2	71,6	169,2	1 565,7	0,5	139,7	1,2	11,5	438,8	203,5	819,8	10,6			

День: Четверг

Неделя: Вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 7-11 лет

8

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	7,5	8,3	28,3	219,9	0,1	0,9	0,0	0,6	182,9	23,4	143,0	0,7	112	2008	
БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,0	0,0	0,0	0,0	5,7	3,9	19,5	0,3		2008	
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,6	4,5	0,0	55,9	0,0	0,1	0,0	0,0	135,2	5,4	76,8	0,2	14	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/7	0,2	0,0	15,1	61,9	0,0	1,2	0,0	0,0	13,2	4,8	5,8	0,6	431	2008	
ИОГУРТ НАТУРАЛЬНЫЙ	120	3,3	2,9	5,2	65,8	0,0	0,3	0,0	0,0	122,4	13,4	91,2	0,0		2008	
Итого за прием пищи:	622	16,9	16,6	64,0	482,1	0,1	2,5	0,0	0,6	459,4	50,9	336,3	1,8			
Обед																
КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,8	0,1	3,9	23,9	0,1	2,5	0,0	0,7	11,1	11,6	34,4	0,4	к/к	к/к	
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	250	6,1	9,3	16,6	175,4	0,1	6,7	0,2	2,6	32,1	28,9	98,0	1,6	91	2008	
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100	21,5	9,6	2,2	181,2	0,2	1,6	0,2	1,4	31,9	36,0	204,6	0,8	231	2008	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,1	6,9	20,9	157,8	0,1	10,1	0,1	0,3	36,5	28,4	83,3	1,1	335	2008	
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,7	0,3	24,0	113,2	0,0	80,0	0,2	0,0	19,2	4,9	3,1	0,5	441	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)	30	1,9	0,3	12,3	59,4	0,1	0,0	0,0	0,7	4,6	4,6	20,9	1,0	471	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,0	0,0	0,0	0,6	5,9	7,9	20,2	0,5	471	2008	
Итого за прием пищи:	820	37,3	26,7	94,5	779,8	0,6	100,9	0,7	6,3	141,3	122,3	464,5	5,9			
Всего за день:		54,2	43,3	158,5	1 261,9	0,7	103,4	0,7	6,9	600,7	173,2	800,8	7,7			

День:Пятница

Неделя:Вторая

Сезон:осенне-зимний

Возрастная категория:с 7-11 лет

9

10 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	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
ВАРЕНИКИ С КАРТОШКОЙ (П/Ф)	200/10	7,1	17,0	53,0	395,6	0,0	0,0	0,1	0,2	1,0	0,0	1,5	0,0	322	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,4	1,2	10,9	60,8	0,0	0,0	0,0	0,2	3,6	2,2	12,8	0,2	471	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3,2	3,1	20,2	122,3	0,0	0,5	0,0	0,0	107,7	17,1	84,7	0,4	432	2008
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ ИЛИ (печенье, вафли, пряники, шоколад)	20	1,5	2,0	14,9	83,4	0,0	0,0	0,0	0,0	5,8	4,0	18,0	0,4		2008
Итого за прием пищи:	450	13,2	23,3	99,0	662,1	0,0	0,5	0,1	0,4	118,1	23,3	117,0	1,0		
Обед															
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	80	1,5	7,0	6,1	93,9	0,0	2,3	0,2	0,0	30,1	11,0	27,1	0,5		2008
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	250	5,6	8,2	11,1	142,7	0,1	8,5	0,2	0,5	36,8	25,0	80,4	1,5	95	2008
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	80	20,4	19,2	12,9	305,0	0,1	0,8	0,1	0,8	39,1	29,5	196,4	2,1	314	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,4	4,7	34,9	203,5	0,1	0,0	0,0	1,2	15,9	7,8	42,2	1,0	331	2008
КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СВЕЖИХ	200	0,1	0,0	22,1	90,9	0,0	1,2	0,0	0,0	13,6	4,5	8,2	0,1	350	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)	30	1,9	0,3	12,3	59,4	0,1	0,0	0,0	0,7	4,6	4,6	20,9	1,0	471	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,0	0,0	0,0	0,6	5,9	7,9	20,2	0,5	471	2008
Итого за прием пищи:	820	37,1	39,6	114,0	964,3	0,4	12,8	0,5	3,8	146,0	90,3	395,4	6,7		
Всего за день:		50,3	62,9	213,0	1 626,4	0,4	13,3	0,6	4,2	264,1	113,6	512,4	7,7		

10

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	Р, мг	Fe, мг
Итого за весь период	520,7	534,2	1 696,7	13 803,6	5,3	555,5	12,8	73,5	#####	#####	#####	100,5
Среднее значение за период	52,1	53,4	169,7	1 380,4	0,5	55,6	1,3	7,4	447,6	176,3	718,2	10,1
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	15,1	34,8	50,1									

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
7-11 лет	505	804

Список литературы :Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях (Под редакцией М.П.Могильного и В.А.Тутельяна-М; 2011-544 с.

Список литературы: Сборник методических рекомендации по организации питания детей и подростков в учреждениях образования