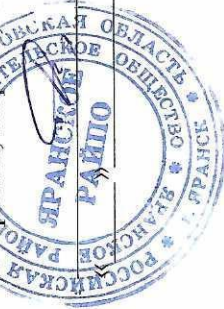


Согласовано:

Председатель Совета
Яранского РайПО
г. Яранск, Кирова

1. оф-7



О.Ю. Романова

2023г

Согласовано:

ДИРЕКТОР
КОГБУ СД с УИОП
г. Яранска ул. Гоголя 25



В.А. Логинов

2023г

Примерное

10-дневное циклическое диетическое меню (завтрак) и обеды для обучающихся с 7 до 11 лет и старше

в образовательных учреждениях на 2023-2024 учебный год

сезон: осенне-зимний

РАЗРАБОТАНО:
Яранское РайПО

Главный технолог – Дудина Л.А.

г. Яранск,
2023 г

г. Яранск,
2023 г

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества				№ рецептуры	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
		5,7	7,2													
Завтрак																
КАША РИСОВАЯ	240	5,7	7,2	40,7	250,2	0	0,4	0	0,3	88,7	33,0	127,0	0,6	415	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,3	0	16,4	67,8	0	1,2	0	0	16,1	7,0	9,7	0,9	431	2008	
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	70	4,0	15,9	27,1	268,5	0,1	0	0,1	0,4	12,1	6,8	37,4	0,5	1	2011	
ГРУША	100	0,4	0,3	10,3	47	0	5	0	0,4	19	12	16	2		2008	
Итого за прием пищи:	610	10,4	23,4	94,5	633,5	0,1	6,6	0,1	1,1	135,9	58,8	190,1	4,0			
Обед																
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	100	0,7	10,1	2,3	102,6	0	9,1	0	4,3	20,9	12,7	38,4	0,9	19	2008	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ И СМЕТАНОЙ	200/5	7,3	9,0	7,3	142,6	0	9,8	0,2	0,4	39,9	22,3	84,6	1,5	84	2008	
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	100	21,0	21,9	16,7	346,1	0,1	0,8	0,1	0,3	49,0	30,4	209,3	2,3	294	2011	
КАША ТРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,6	4,6	37,7	206	0,03	0	0,03	0,3	11	26	78	0,6	323	2008	
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ	200	0,3	0	32,8	134	0	0	0	0,2	17	5	12	1	401	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,03	0,3	12,81	61,67	0	0	0	0	0	0	0	0		2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		2008	
Итого за прием пищи:	825	37,53	46,3	126,61	1074,57	0,23	19,8	0,33	6,4	145,0	104,0	457,1	7,9			
Всего за день:		47,93	69,7	221,11	1708,07	0,33	26,4	0,43	7,5	280,9	162,8	647,2	11,9			

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
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	230	9,4	11,8	27,5	0,1	0,1	0,1	1,0	193,9	13,6	126,8	1,0	204	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	16,2	0	0	0	0	13,4	6,2	8,2	0,8	430	2008	
БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	55	2,3	4,9	29,1	0	3,2	0	0,1	9,6	6,0	21,3	0,4	2	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,03	0,3	12,81	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2008	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,8	2,2	15,5	0	0,5	0	0	98,9	15,2	74,3	0,3	379	2011	
Итого за прием пищи:	695	16,73	19,2	101,11	0,1	3,8	0,1	1,1	315,8	41,0	230,6	2,5			
Обед															
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	200/5	7,8	9,1	13,4	0,1	5,4	0,2	0,6	26,8	25,8	102,8	1,5	91	2008	
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ (ПАРОВЫЕ)	100	17,2	11,2	9,2	0,16	0	0,08	0,6	42	28	178	0,8	240	2008	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,1	5,4	20,3	0,14	5	0,04	0,2	47	29	85	1,1	335	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,03	0,3	12,81	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6	2008	2008	
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	70	0,8	0,1	2,7	0	17,6	0,1	0,3	9,8	14,1	18,3	0,7	2008	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	16,2	0	0	0	0	13,4	6,2	8,2	0,8	430	2008	
Итого за прием пищи:	795	33,73	26,5	91,61	0,50	28,0	0,42	2,6	146,2	110,7	427,1	6,5			
Всего за день:		50,46	45,7	192,72	0,60	31,8	0,52	3,7	462,0	151,7	657,7	9,0			

3 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептов		
	Масса порции	Белки, г			Жиры, г	Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг			P, мг	Fe, мг
		100	21,0													
Завтрак																
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	100	21,0	21,9	16,7	346,0	0,1	0,8	0,1	0,3	48,8	30,4	209,2	2,3	294	2011	
КАША ГРЕЧЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,59	4,59	37,61	205,49	0,03	0	0,03	0,3	10,97	25,94	77,81	0,6	323	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,3	0	16,4	67,8	0	1,2	0	0	16,1	7,0	9,7	0,9	431	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,03	0,3	12,81	61,67	0	0	0	0	0	0	0	0		2008	
ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47	0	10	0	0,6	16	8	11	2,2		2008	
Итого за прием пищи:	620	29,92	27,59	110,32	809,56	0,23	12,0	0,13	2,1	99,07	78,94	342,51	7,6			
Обед																
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	100	0,7	10,1	2,3	102,6	0	9,1	0	4,3	20,9	12,7	38,4	0,9	19	2008	
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250/5	9,0	11,1	13,0	191,0	0	8,4	0,2	0,5	48,6	30,7	108,9	2,1	76	2008	
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	160	24,3	24,1	5,4	335,9	0,1	1,4	0,3	0,9	24,9	32,7	215,9	3,2	246	2011	
РИС ОТВАРНОЙ	150	3,7	6,3	32,8	203	0,02	0	0,05	0,3	3	19	61	0,6	325	2008	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,2	0,2	27,9	115	0,01	2	0	0,1	7	4	4	1,0	394	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,03	0,3	12,81	61,67	0	0	0	0	0	0	0	0		2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		2008	
Итого за прием пищи:	935	42,53	52,5	111,21	1090,77	0,23	20,9	0,55	7,0	111,6	106,7	463,0	9,4			
Всего за день:		72,45	80,09	221,53	1900,33	0,46	32,9	0,68	9,1	210,67	185,64	805,51	17,0			

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	Са, мг	Mg, мг	P, мг			Fe, мг
Завтрак															
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ	250	8,0	9,5	34,8	256,9	0,2	0,3	0	1,8	88,8	70,1	199,9	2,0	413	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,1	2,4	17,2	103,5	0	0,5	0	0	109,9	16,8	82,4	0,3	379	2011
БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	55	2,3	4,9	29,1	167,6	0	3,2	0	0,1	9,6	6,0	21,3	0,4	2	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,03	0,3	12,81	61,67	0	0	0	0	0	0	0	0		2008
Итого за прием пищи:	535	15,43	17,1	93,91	589,67	0,2	4,0	0	1,9	208,3	92,9	303,6	2,7		
Обед															
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	100	1,0	10,2	3,3	109	0,05	24	0,16	5,1	30	18	24	1,0	22	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ ВЕГЕТАРИАНСКИЙ	250	1,9	5,7	10,5	104,6	0,1	7,4	0,2	0,4	34,5	22,2	46,2	1,0	78	2011
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ)	100/25	17,2	12,53	7,85	213,76	0,07	3,34	0	2	16,7	20,04	140,28	1,67	286	2008
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,8	4,3	9,8	93	0,04	27	0,11	0,3	90	29	59	1,2	346	2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/10/7	0,4	0	11,7	49,7	0	1,3	0	0	24,7	10,7	14,1	1,4	377	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,03	0,3	12,81	61,67	0	0	0	0	0	0	0	0		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		2008
Итого за прием пищи:	975	28,93	33,43	72,96	713,33	0,36	63,04	0,47	8,7	203,1	107,54	318,38	7,87		
Всего за день:		44,36	50,53	166,87	1303,00	0,56	67,04	0,47	10,6	411,4	200,44	621,98	10,57		

5 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			№ рецептуры	Сборник рецептов			
	Масса порции			В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг			Fe, мг		
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г												
Завтрак															
БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ПАРОВЫЕ	100	17,4	9,8	11	204	0,08	16	0,16	0,6	78	30	144	2	315	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,6	0,7	35,9	172,2	0,1	0	0	1,1	27,6	9,3	44,2	1,1	202	2011
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	3,1	2,4	16,2	99,5	0	0,6	0	0	119,8	20,2	84,6	1,4	378	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,03	0,3	12,81	61,67	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6	2008	2008
БАНАН	100	1,5	0,5	21	96	0	10	0	0	8	42	28	0,6	2008	2008
Итого за прием пищи:	620	32,23	14,1	113,91	714,97	0,28	26,6	0,16	2,6	240,6	109,1	335,6	6,7		
Обед															
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	100	0,7	10,1	2,3	102,6	0	9,1	0	4,3	20,9	12,7	38,4	0,9	19	2008
БОРЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ	200/5	7,3	9,0	10,5	154,7	0	6,7	0,2	0,4	39,8	24,5	87,6	1,8	76	2008
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ (ПАРОВЫЕ)	100	17,2	11,2	9,2	206	0,16	0	0,08	0,6	42	28	178	0,8	240	2008
РИС ОТВАРНОЙ	150	3,7	6,3	32,8	203	0,02	0	0,05	0,3	3	19	61	0,6	325	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	3,1	2,4	16,2	99,5	0	0,6	0	0	119,8	20,2	84,6	1,4	378	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,03	0,3	12,81	61,67	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6	2008	2008
Итого за прием пищи:	825	36,63	39,7	100,81	909,07	0,28	16,4	0,33	6,5	232,7	112,0	484,4	7,1		
Всего за день:		68,86	53,8	214,72	1624,04	0,56	43,0	0,49	9,1	473,3	221,1	820,0	13,8		

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	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	5,7	4,9	21,7	155	0,08	1	0,02	0,3	149	19	124	1,5	112	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,1	2,4	17,2	103,5	0	0,5	0	0	109,9	16,8	82,4	0,3	379	2011
БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	55	2,3	4,9	29,1	167,6	0	3,2	0	0,1	9,6	6,0	21,3	0,4	2	2011
Итого за прием пищи:	505	11,1	12,2	68,0	426,1	0,08	4,7	0,02	0,4	268,5	41,8	227,7	2,2		
Обед															
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1,6	5,1	6,9	80	0,03	39	0,04	2,4	52	15	27	0,7	35	2008
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	200/5	7,8	9,1	13,4	169,6	0,1	5,4	0,2	0,6	26,8	25,8	102,8	1,5	91	2008
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	250	48,2	52,5	42,5	835,1	0,2	3,4	0,6	1,0	52,3	75,1	463,4	4,6	291	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1,5	1,3	22,4	107	0,02	1	0,01	0	61	7	45	1	432	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,03	0,3	12,81	61,67	0	0	0	0	0	0	0	0	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6	2008	
Итого за прием пищи:	825	63,73	68,7	115,01	1334,97	0,45	48,8	0,85	4,9	199,3	130,5	673,0	9,4		
Всего за день:		74,83	80,9	183,01	1761,07	0,53	53,5	0,87	5,3	467,8	172,3	900,7	11,6		

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															
КАША ПШЕННАЯ	250	6,3	6,4	38,3	235,8	0,2	0	1,6	21,4	43,5	118,6	1,5	417	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,3	0	16,4	67,8	0	1,2	0	16,1	7,0	9,7	0,9	431	2008	
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35	4,5	8,7	7,4	131	0,02	0	0,08	0,4	135	7	86	0,3	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		2008	
ГРУША	100	0,4	0,3	10,3	47	0	5	0,4	19	12	16	2		2008	
Итого за прием пищи:	625	14,1	15,8	89,4	563,2	0,32	6,2	3,3	198,7	77,1	265,1	6,3			
Обед															
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	100	1,0	10,2	3,3	109	0,05	24	0,16	30	18	24	1,0	22	2008	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250	9,9	3,3	18,4	143,9	0,1	9,5	0,2	1,7	40,0	42,4	161,9	1,6	2011	
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	250	30,0	28,8	26,0	482,9	0,3	13,6	0	1,0	30,9	62,9	313,1	4,9	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	16,2	65,3	0	0	0	13,4	6,2	8,2	0,8	430	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,03	0,3	12,81	61,67	0	0	0	0	0	0	0		2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		2008	
Итого за прием пищи:	870	45,73	43,0	93,71	944,37	0,55	47,1	0,36	8,7	121,5	137,1	542,0	9,9		
Всего за день:		59,83	58,8	183,11	1507,57	0,87	53,3	0,44	12,0	320,2	214,2	807,1	16,2		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг			Fe, мг	
															Углеводы, г
Завтрак															
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ (ПАРОВЫЕ)	100	17,2	11,2	9,2	206	0	0,08	0,6	42	28	178	0,8	240	2008	
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	150	3,69	4,59	38,41	208,48	0	0,03	0,3	11,97	25,94	78,8	0,6	326	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	16,2	65,3	0	0	0	13,4	6,2	8,2	0,8	430	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,03	0,3	12,81	61,67	0	0	0	0	0	0	0		2008	
Итого за прием пищи:	520	25,72	16,49	93,62	623,05	0	0,11	1,8	74,57	67,74	299,8	3,8			
Обед															
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	100	0,7	10,1	2,3	102,6	0	9,1	0	4,3	20,9	12,7	38,4	0,9	19	2008
ЩИ ИЗ КВАШеной КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	2,8	4,2	7,0	77	0,05	13	0,20	0,2	37	20	43	0,7	88	2008
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ)	100/25	17,2	12,53	7,85	213,76	0,07	3,34	0	2	16,7	20,04	140,28	1,67	286	2008
КАША ГРЕЧЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,4	6,2	38,2	242,4	0,2	0	0	4,7	22,6	125,6	186,8	4,3	323	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	3,0	2,4	20,9	117,7	0	0,5	0	0	110,7	16,3	80,2	0,9	430	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,03	0,3	12,81	61,67	0	0	0	0	0	0	0	0	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		2008	
Итого за прием пищи:	895	36,73	36,13	106,06	896,73	0,42	25,94	0,20	12,1	215,1	202,24	523,48	10,07		
Всего за день:		62,45	52,62	199,68	1519,78	0,71	25,94	0,31	13,9	289,67	269,98	823,28	13,87		

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
Завтрак															
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	250	10,3	12,8	30,1	277,6	0,1	0,1	0,1	1,1	210,9	14,7	137,9	1,1	204	2011
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,3	0	16,4	67,8	0	1,2	0	0	16,1	7,0	9,7	0,9	431	2008
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	50	2,9	11,4	19,4	191,8	0	0	0,1	0,3	8,6	4,9	26,8	0,4	1	2011
ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47	0	10	0	0,6	16	8	11	2,2		2008
Итого за прием пищи:	600	13,9	24,6	75,7	584,2	0,1	11,3	0,2	2,0	251,6	34,6	185,4	4,6		
Обед															
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	100	1,0	10,2	3,3	109	0,05	24	0,16	5,1	30	18	24	1,0	22	2008
БОРЩИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ	200/5	7,3	9,0	10,5	154,7	0	6,7	0,2	0,4	39,8	24,5	87,6	1,8	76	2008
БЕФСТРОГАНОВ	100	15,6	22,0	5,9	293,5	0	1,6	0	3,4	30,0	20,3	146,3	2,0	375	1996
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,1	5,4	20,3	141	0,14	5	0,04	0,2	47	29	85	1,1	335	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,5	0,3	27,3	115,8	0	4,0	0	0,4	33,2	15,3	14,8	1,0	342	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,03	0,3	12,81	61,67	0	0	0	0	0	0	0	0		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		2008
Итого за прием пищи:	825	32,13	47,6	97,11	957,27	0,29	41,3	0,40	10,4	187,2	114,7	392,5	8,5		
Всего за день:		46,03	72,2	172,81	1541,47	0,39	52,6	0,60	12,4	438,8	149,3	577,9	13,1		

10 день

Применение пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептов			
	Масса порции	Белки, г		Жиры, г	Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг			Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак															
КАША МАННАЯ	230	6,4	6,3	36,3	225,3	0,1	0,3	0	1,4	67,6	15,0	75,8	0,6	416	2011
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	50	6,44	12,44	10,58	187,33	0,03	0	0,11	0,57	193,05	10,01	122,98	0,43	3	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	200	2,9	2,5	24,8	134	0,04	1	0,01	0	121	14	90	1	433	2008
Итого за прием пищи:	510	17,77	21,54	84,49	608,30	0,17	1,3	0,12	1,97	381,65	39,01	288,78	2,03		
Обед															
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	100	0,7	10,1	2,3	102,6	0	9,1	0	4,3	20,9	12,7	38,4	0,9	19	2008
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2,7	4,3	16,8	117	0,09	8	0,20	0,2	25	26	73	1,0	91	2008
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ (ПАРОВЫЕ)	50	8,6	5,6	4,6	103	0,08	0	0,04	0,3	21	14	89	0,4	240	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,5	4,8	31,3	191	0,06	0	0,03	0,8	11	7	36	0,8	331	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,1	2,4	17,2	103,5	0	0,5	0	0	109,9	16,8	82,4	0,3	379	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,03	0,3	12,81	61,67	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6	0	2008
Итого за прием пищи:	820	25,23	27,9	102,01	760,37	0,33	17,6	0,27	6,5	195,0	84,1	353,6	5,0		
Всего за день:		43,00	49,44	186,50	1368,67	0,50	18,9	0,39	8,47	576,65	123,11	642,38	7,03		

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	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг
Итого за весь период	570,2	613,8	1942,1	15619,3	5,5	405,4	5,2	92,1	3931,4	1850,6	7303,8	124,1
Среднее значение за период	51,84	55,80	176,55	1419,94	0,50	36,85	0,47	8,37	357,40	168,23	663,98	11,28
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14,60	35,37	50,03									

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
7-11 лет	584	859