

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Угледо-ды, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				

ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ 100/30	130	16,1	15,3	31,8	341,7	0,31	0,05	0,30	0,08	2,22	238,55	233,97	34,89	0,96	109,00	12,87	0,01	0,28	117	2001
ИЛИ ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ 100/30	130	16,9	14,3	37,0	339,0	0,29	0,06	0,29	0,07	1,81	232,75	219,23	33,07	1,35	111,76	14,69	0,01	0,31	285	2021
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ 12/3/15	30	1,2	2,9	16,5	95,8	0,00	0,10	0,01	0,09	0,18	6,51	12,72	6,05	0,23	12,16	0,90	0,00	0,00	2	2008
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ 130	130	0,5	0,5	12,7	61,1	7,00	0,08	0,02	0,01	0,00	24,00	16,50	12,00	0,80	103,79	4,00	0,00	0,00	82	2021
ЧАЙ С ЛИМОНОМ 200/7	207	0,3	0,0	10,3	43,5	1,19	0,00	0,01	0,00	0,00	15,50	8,85	6,58	0,80	37,45	0,90	0,00	0,30	459	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИННЫЙ 20	20	1,5	0,1	9,7	45,9	1,00	0,07	0,03	0,00	0,00	4,14	15,12	5,94	0,36	25,80	5,00	0,00	0,21	573	2021
Итого за прием пищи:	517	19,6	18,8	81,0	588,0	15,50	0,30	0,37	0,18	2,40	288,70	287,16	65,46	3,15	288,20	23,67	0,01	0,79		

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		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг				
Завтрак																						
ПЕРЕЦ СВЕЖИЙ ПОРЦИЯМИ 20	20	0,3	0,0	1,0	5,2	9,65	0,02	0,02	0,06	0,00	1,73	3,23	1,41	0,10	10,87	2,70	0,00	0,15	148	2021		
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ 60/30	90	11,5	12,0	10,5	190,1	1,25	0,06	0,12	0,07	2,43	69,88	136,04	18,43	0,81	51,37	10,87	0,01	0,08	394	2004		
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 150	150	3,2	5,3	21,4	146,1	3,14	0,12	0,10	0,03	0,09	62,40	73,24	24,54	1,22	169,46	5,53	0,00	0,03	520	2004		
МАРМЕЛАД ИЛИ ЗЕФИР	30	0,0	0,0	23,1	93,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,08	0,27	0,54	0,11	1,20	0,00	0,00	0,00				
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 200	200	1,8	1,6	14,0	77,7	0,26	0,02	0,06	0,01	0,03	122,02	41,63	12,44	0,29	20,42	4,50	0,00	0,30	464	2021		
ИЛИ НАПИТОК ИЗ ЦИКОРИЯ С МОЛОКОМ 200	200	3,5	3,7	17,3	119,0	0,62	0,04	0,13	0,02	0,06	128,79	42,30	20,20	0,23	20,42	4,50	0,00	0,30	775	2022		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИННЫЙ 20	20	1,5	0,1	9,7	45,9	1,00	0,07	0,03	0,00	0,00	4,14	15,12	5,94	0,36	25,80	5,00	0,00	0,21	573	2021		
Итого за прием пищи:	510	18,3	19	79,7	558,4	15,3	0,29	0,33	0,17	2,55	261,25	269,53	63,30	2,89	279,12	28,60	0,01	0,77				

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		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг				
Завтрак																						
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 125	125	10,2	10,0	12,0	220,7	0,25	0,06	0,36	0,24	1,86	91,06	120,19	14,14	0,67	122,88	16,70	0,01	0,14	268	2021		
или КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ 200/5	205	8,1	8,6	21,9	217,2	0,55	0,05	0,13	0,14	1,14	74,54	119,16	16,45	0,37	107,70	10,03	0,01	0,11	98	2001		
ОЛАДЫ ПП С ДЖЕМОМ 35/15	50	4,2	7,0	20,8	131,6	1,20	0,08	0,02	0,00	0,32	8,14	12,92	2,30	0,26	13,92	0,49	0,00	0,10	875	2022		
или БУТЕРБРОД ГОРЯЧИЙ С КОЛБАСОЙ ВАРЕНОЙ И СЫРОМ 10/15/25	50	5,9	7,9	22,2	136,7	0,43	0,10	0,10	0,02	1,10	65,11	84,28	14,68	0,80	85,00	0,00	0,00	0,10	11	2004		
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	120	0,5	0,5	11,8	56,4	12,00	0,04	0,02	0,01	0,10	19,20	13,20	9,60	1,24	33,60	2,40	0,00	0,01	82	2021		
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 200	200	1,8	1,6	14,0	77,7	0,26	0,02	0,06	0,01	0,03	122,02	41,63	12,44	0,29	20,42	4,50	0,00	0,30	464	2021		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИННЫЙ 20	20	1,5	0,1	9,7	45,9	1,00	0,07	0,03	0,00	0,00	4,14	15,12	5,94	0,36	25,80	5,00	0,00	0,21	573	2021		
Итого за прием пищи:	515	17,8	18,7	79,6	533,9	14,24	0,28	0,34	0,18	2,37	285,01	273,39	59,11	3,06	272,52	21,93	0,01	0,73				

7 день

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		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																					
ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ 50	50	0,5	0,1	1,8	11,8	5,00	0,02	0,02	0,07	0,00	6,63	11,77	9,02	0,45	45,01	1,00	0,000	0,02	148	2021	
АЗУ 35/150	185	13,9	15,8	33,2	322,9	8,00	0,16	0,26	0,11	2,58	232,21	200,39	35,57	1,08	174,33	12,99	0,01	0,16	438	2004	
ПЕЧЕНЬЕ ИЛИ ВАФЛИ	40	3,1	3,9	29,7	166,8	0,00	0,03	0,03	0,00	0,00	22,04	32,73	5,00	0,34	8,80	0,00	0,00	0,00		2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	10,1	41,1	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	12,91	7,42	5,80	0,74	25,71	0,00	0,00	0,30	457	2021	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИННЫЙ 25	25	1,9	0,1	12,1	57,4	1,25	0,09	0,04	0,00	0,00	5,18	18,90	7,43	0,45	32,25	6,25	0,00	0,26	573	2021	
Итого за прием пищи:	500	19,5	19,9	86,9	599,9	14,29	0,29	0,35	0,18	2,58	278,97	271,21	62,82	3,06	286,10	20,24	0,01	0,74			

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецепту
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг				
Завтрак																						
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	25	0,3	0,0	0,5	3,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,97	7,20	4,20	0,18	10,58	0,00	0,00	0,00	13	2003		
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ С ТОМАТОМ 60/30	90	5,6	6,7	16,3	147,4	0,19	0,05	0,04	0,06	1,79	30,34	58,08	9,32	0,83	48,02	7,08	0,01	0,22	150	2001		
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 150	150	3,2	5,3	21,4	146,1	3,14	0,12	0,10	0,03	0,09	82,40	85,69	24,54	1,22	169,46	8,53	0,00	0,03	520	2004		

БУТЕРБРОД ГОРЯЧИЙ С СЫРОМ 20/3/20	43	7,2	6,9	13,7	130,9	0,04	0,04	0,12	0,03	0,65	130,13	108,96	16,08	0,00	24,40	2,00	0,00	0,01	10	2004
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,7	0,3	19,1	93,8	11,00	0,01	0,05	0,06	0,00	19,08	3,06	4,86	0,54	2,73	3,00	0,00	0,30	496	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИННЫЙ 20	20	1,5	0,1	9,7	45,9	1,00	0,07	0,03	0,00	0,00	4,14	15,12	5,94	0,36	25,80	5,00	0,00	0,21	573	2021
Итого за прием пищи:	528	18,5	19,3	80,65	568	15,37	0,29	0,34	0,18	2,53	275,06	278,11	64,94	3,13	280,98	25,61	0,01	0,77		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																					
КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ 30	30	0,9	0,0	6,5	12,0	3,00	0,03	0,17	0,08	0,00	7,50	30,46	6,30	0,21	21,21	4,00	0,00	0,08	188	2022	
ИЛИ САЛАТ "ДАЛЬНЕВОСТОЧНЫЙ" (КОНСЕРВИРОВАННЫЙ) 30	30	0,3	3,0	2,2	41,4	2,60	0,01	0,02	0,00	0,00	12,00	26,50	51,00	4,80	91,00	6,00	0,00	0,10	62	2008	
ЗРАЗЫ ШКОЛЬНЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ 60/30	90	11,2	13,6	9,7	188,5	2,99	0,12	0,08	0,08	2,27	175,69	133,65	20,33	1,22	119,02	7,59	0,00	0,13	159	2003	
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ 150	150	3,6	4,7	38,1	209,3	0,00	0,03	0,02	0,02	0,18	39,77	80,70	25,14	0,52	38,75	3,74	0,01	0,02	512	2004	
ИЛИ РИЗОТТО 150	150	3,3	4,8	36,4	231,0	5,98	0,04	0,03	0,02	0,18	29,20	71,19	26,84	0,65	97,81	1,54	0,01	0,03	381	2022	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,8	0,4	7,9	65,6	7,00	0,04	0,03	0,00	0,00	20,00	0,00	0,00	0,00	36,90	2,20	0,00	0,00	82	2021	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ 200/7	207	0,3	0,0	10,3	43,5	1,19	0,00	0,01	0,00	0,00	15,50	8,85	6,58	0,80	37,45	0,90	0,00	0,30	459	2021	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИННЫЙ 20	20	1,5	0,1	9,7	45,9	1,00	0,07	0,03	0,00	0,00	4,14	15,12	5,94	0,36	25,80	5,00	0,00	0,21	573	2021	
Итого за прием пищи:	597	18,3	18,8	82,15	564,8	15,18	0,29	0,34	0,18	2,45	262,60	268,78	64,29	3,11	279,13	23,43	0,01	0,74			

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ ПОРЦИОННО	30	0,2	0,0	0,7	4,1	1,20	0,01	0,01	0,00	0,00	6,21	11,34	3,78	0,27	42,30	0,90	0,00	0,00	71	2011
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ 70	70	7,3	4,0	9,9	112,0	3,57	0,01	0,05	0,00	1,90	76,30	104,40	10,92	0,21	72,44	9,10	0,00	0,22	499	2004
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 150	150	5,4	4,8	34,4	203,0	0,00	0,04	0,02	0,02	0,08	59,36	41,87	10,48	0,98	42,53	0,75	0,01	0,01	516	2004
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ ШОКОЛАДНЫМ 10/20	30	1,5	8,4	7,8	100,7	0,00	0,02	0,02	0,07	0,15	5,34	17,02	5,94	0,38	27,30	0,00	0,00	0,00	1	2004
КАКАО С МОЛОКОМ И ВИТАМИНАМИ "ВИТОШКА" 200	200	3,8	3,2	24,4	140,3	9,16	0,17	0,23	0,09	0,32	111,42	95,58	27,49	0,87	74,03	9,00	0,00	0,30	502	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	20	1,5	0,1	9,7	45,9	1,00	0,07	0,03	0,00	0,00	4,14	15,12	5,94	0,36	25,80	5,00	0,00	0,21	573	2021
Итого за прием пищи:	500	19,7	20,5	86,9	606,0	14,93	0,32	0,36	0,18	2,45	262,77	285,33	64,55	3,07	284,40	24,75	0,01	0,74		

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	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
Итого за весь период	187,9	192,8	818,8	5 684,4	148,87	2,96	3,45	1,76	24,61	2 735,56	2 753,35	631,38	30,80	2 817,74	241,88	0,10	7,50
Среднее значение за период	18,8	19,3	81,9	568,4	14,89	0,30	0,35	0,18	2,46	273,56	275,34	63,14	3,08	281,77	24,19	0,01	0,75

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак
с 7-11 лет (завтрак)	533

Начальник ОП

Кляшева О.В.

Технолог

Валиева З.В.