

Утверждаю

И.П. Харитонова Е.Г.  
КП "КУРСНАЯ СТРАНА"

Директор

Харитонова Е.Г./

МП



Утверждаю

Утверждаю

Утверждаю

Утверждаю

Ирина Владимировна  
Валыкова  
Директор

Директор

Ирина Владимировна  
Валыкова



## УТВЕРДИТЬ

Примерное циклическое двенадцатидневное меню для питания учащихся начальной школы  
Возрастная категория: 7-11 лет

Основание:

Сборник рецептов на производство обучающихся во всех образовательных учреждениях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: Делта принт, 2016. - 584с.

СанПиН 2.3.2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения"

Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Строковичи, М.: Делта принт, 2008. - Тутельян В.А., Сурикова Н.М.

## 1 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецептур
		Жиры, г		Углевод, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
		Белки, г	Углевод, г													
<b>Завтрак</b>																
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	200	27,4	10,9	33,6	422,8	0,10	0,70	0,10	0,50	219,30	35,30	202,30	1,50	207	2012	
МАСЛО (ПОРЦИОН)	10	0,1	8,3	0,1	75,0	0,00	0,00	0,07	0,10	1,00	0,00	2,00	0,00	13	2008	
ВАРЕНЬЕ	30	0,1	0,1	21,0	83,8	0,00	0,40	0,00	0,00	4,10	2,45	3,80	0,20	2008	2008	
БАТОН	50	3,8	1,5	25,7	131,0	0,10	0,00	0,00	0,00	9,80	6,50	32,50	0,50	2008	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	150/15	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:	499	31,6	20,9	96,0	772,6	0,20	1,10	0,17	0,50	232,90	48,20	338,60	3,20			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																
<b>Обед</b>																
ВЕНЕГЕТ ОБОЖИНОЙ	60	0,8	3,8	4,9	55,9	0,00	2,50	0,20	1,80	14,50	11,30	24,40	0,70	45	2012	
УХА "ЗОЛОТАЯ РЫБКА"	200	7,1	4,2	13,2	120,4	0,20	5,80	0,20	0,30	27,80	28,30	94,20	0,90	87	2012	
МАКРОНЬЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,9	4,9	31,3	191,0	0,08	0,00	0,00	0,00	11,00	7,00	30,00	0,80	331	2008	
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	90	14,4	15,3	13,2	247,4	0,00	0,00	0,00	0,50	13,20	22,10	138,80	2,20	282	2012	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,10	0,00	0,00	0,70	5,40	5,70	26,10	1,20	2008	2008	
БАТОН	40	3,0	1,2	20,0	104,8	0,00	0,00	0,00	0,00	7,00	5,20	28,00	0,40	2008	2008	
КОМПОТ ИЗ СУШЕННЫХ ФРУКТОВ	200	0,0	0,0	15,5	61,9	0,00	0,00	0,00	0,00	6,50	1,80	0,00	0,00	376	2012	
Итого за прием пищи:	770	32,8	29,4	111,4	842,6	0,38	8,30	0,40	3,30	88,00	81,40	345,50	6,20			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																
Всего за день:																
		64,4	50,3	207,4	1 615,2	0,58	9,40	0,60	4,30	320,90	129,60	684,10	9,40			

## 2 день

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (калории, ккал)	Витамины					Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод м, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	%			
													Р, мг	К, мг		
<b>Завтрак</b>																
БАШКА ОБЪЕДНАЯ ТЕРМОУПЕЧЕНАЯ	150	4,9	7,3	19,3	157,7	0,10	0,97	0,04	0,20	113,20	39,67	141,25	1,94	189	2008	
МАСЛО (КОРЦАРИ)	10	0,1	8,3	0,1	76,0	0,00	0,00	0,07	0,10	1,00	0,00	2,00	0,00	13	2008	
СЫР (КОРЦАРИ)	10	2,2	2,9	0,6	35,3	0,00	0,00	0,00	0,00	14,80	2,80	40,00	0,10	2012	2008	
БАТОН	50	3,8	1,5	25,7	131,0	0,10	0,00	0,00	0,00	9,50	6,50	32,50	0,50	2008	2008	
КАША С МОЛОКОМ	100	2,6	2,3	22,3	120,6	0,04	0,80	0,01	0,00	108,90	12,60	81,00	0,90	433	2008	
ЯЕЖОК	100	0,4	0,4	9,0	47,0	0,00	10,00	0,00	0,80	16,00	8,00	11,00	2,20	2008	2008	
Итого за пример пищи:	500	14,1	22,8	76,2	566,6	0,24	11,37	0,12	0,90	373,40	69,57	307,76	5,54			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	25															
<b>Обед</b>																
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1-ый вариант)	60	0,7	3,1	5,7	54,0	0,02	15,60	0,19	1,44	21,00	10,20	16,20	0,60	41	2008	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200	7,2	6,9	14,3	148,1	0,10	7,20	0,20	1,20	23,10	28,00	88,30	1,60	83	2012	
КАША ГРЕЧЕВАЯ	150	4,7	5,3	21,0	140,8	0,20	0,00	0,00	0,00	12,20	69,50	192,70	2,40	414	2012	
ГУЛЫШ ИЗ ГОРБИНЫ "ЛЮДИ СТЕПА"	50/50	15,7	15,9	3,1	218,0	0,04	1,00	0,01	2,20	14,00	30,00	150,00	2,00	259	2008	
БАТОН	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,00	0,00	0,00	0,00	7,60	5,20	26,00	0,40	2008	2008	
ХЛЕБ РЖАНОМ	30	2,6	0,3	12,7	61,2	0,10	0,00	0,00	0,70	5,40	5,70	36,10	1,20	2008	2008	
КОМПЛОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	200	0,2	0,2	27,9	115,0	0,01	2,00	0,00	0,10	7,00	4,00	4,00	1,00	504	2008	
Итого за пример пищи:	785	33,3	32,8	103,3	890,9	0,47	25,80	0,40	8,34	90,90	142,60	423,30	8,16			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	37															
Всего за день:		47,4	55,5	181,5	1417,9	0,71	37,07	0,52	9,14	414,30	212,17	731,06	14,00			

## 3 день

Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества			№ расписания туры	Сборник рецептов		
		Белок, г		Жиры, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг			P, мг	Fe, мг
		Белок, г	Жиры, г	Углевод, г											
<b>Завтрак</b>															
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	5,0	6,1	27,9	206,1	1,26	0,00	0,65	130,03	25,67	136,74	1,20	160	2008	
МАСЛО (ПОРЦИОНАМ)	10	0,1	0,3	0,1	75,0	0,00	0,07	0,10	1,00	0,00	2,00	0,00	13	2008	
СЫР (ПОРЦИОНАМ)	15	3,4	4,3	0,0	53,0	0,00	0,00	0,00	112,20	4,20	60,00	0,20		2012	
БАТОН	90	3,6	1,5	25,7	181,0	0,10	0,00	0,00	9,56	6,50	32,50	0,00		2008	
КОФЕЛИННЫЙ НАПИТОК	200	1,5	1,3	22,4	107,0	0,02	0,01	0,00	61,00	7,00	40,00	1,00	432	2008	
Итого за прием пищи:	475	13,6	23,5	76,1	571,1	2,22	0,13	0,75	321,73	47,37	276,24	2,95			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %															
25															

Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества			№ расписания туры	Сборник рецептов		
		Белок, г		Жиры, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг			P, мг	Fe, мг
		Белок, г	Жиры, г	Углевод, г											
<b>Обед</b>															
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	80	0,5	3,6	1,4	30,2	0,00	0,00	1,50	11,80	7,20	21,60	0,50		2012	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	1,5	4,0	7,2	71,6	0,00	0,20	1,80	33,30	17,40	34,20	0,80	07	2012	
ГОРОХОВОЕ ПОРЕ	150	11,3	3,2	23,7	158,8	0,30	0,00	4,70	50,90	40,00	105,80	3,30	125	2008	
ТЕРТЕЛИ МЯСНЫЕ	60/90	8,0	0,7	7,2	149,8	0,00	0,50	0,40	9,70	9,90	71,70	1,00	286	2012	
БАТОН	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,00	0,00	0,00	7,66	5,20	26,00	0,40		2008	
ХЛЕБ ПИЦЦА	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,10	0,00	0,70	5,40	5,70	26,10	1,20		2008	
БАТОН	90	3,6	1,5	25,7	131,0	0,10	0,00	0,00	9,56	6,50	32,50	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	640	35,1	23,5	96,5	725,5	0,50	12,80	9,20	128,20	92,70	317,50	7,70			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %															
31															
Всего за день:															
		43,9	47,0	174,6	1 297,6	0,07	14,09	0,33	8,95	449,93	140,07	694,14	10,69		

## 4 день

Применение, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг			
															Энергетическая ценность, ккал		
<b>Завтрак</b>																	
Масло (порошок)	10	0,1	8,3	0,1	75,0	0,00	0,00	0,07	0,10	1,00	0,00	2,00	0,00		13	2008	
СМЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	14,4	23,8	2,7	262,9	0,08	0,00	0,27	4,00	114,24	19,04	247,52	2,72		214	2008	
БАТОН	50	3,8	1,5	25,7	131,0	0,10	0,00	0,00	0,00	9,20	6,50	32,50	0,50			2008	
Чай с сахаром и лимоном	105/15/7	0,3	0,1	15,2	62,0	0,00	3,00	0,00	0,00	8,00	5,00	30,00	1,00		431	2008	
ЛЕБЕДИН	100	0,9	0,2	8,1	43,0	0,00	60,00	0,00	0,20	34,00	13,00	23,00	0,30			2008	
Итого за прием пищи:	517	19,5	33,9	51,8	593,9	0,18	63,00	0,34	5,20	166,74	43,54	315,02	4,52				
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																	
<b>Обед</b>																	
САЛАТ ИЗ СЕКЛИ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	80	1,0	2,3	4,8	45,1	0,00	2,30	0,00	1,30	15,00	10,00	22,60	0,70		34	2012	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	7,7	7,8	16,2	154,8	0,10	5,00	0,20	1,30	22,30	23,00	91,00	1,40		82	2012	
РАГУ ОВЖИНОЕ (1-й ВАРИАНТ)	150	4,5	6,7	12,0	126,0	0,59	9,00	0,86	0,70	37,00	25,00	92,00	1,10		349	2008	
КОЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	90	12,4	5,1	0,0	120,9	0,10	0,40	0,00	0,70	41,30	22,80	153,80	0,50		255	2012	
БАТОН	40	3,0	1,2	20,8	104,8	0,00	0,00	0,00	0,00	7,60	5,20	26,00	0,40			2008	
ХЛЕБ РЖАНЫ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,10	0,00	0,00	0,70	5,40	5,70	26,10	1,20			2008	
НАПИТОК КЛУБЕННЫЙ	200	0,1	0,1	24,3	99,0	0,00	1,60	0,00	0,00	11,90	5,30	2,30	0,20			2008	
Итого за прием пищи:	770	30,7	23,3	59,6	731,7	0,89	18,60	1,06	4,70	141,10	97,60	414,00	5,50				
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																	
Всего за день:																	
		90,2	57,2	151,4	1 325,6	1,07	81,80	1,40	9,00	307,84	141,14	729,02	10,02				

## 5 день

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, мг, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	P, мг	Fе, мг	Fа, мг		
<b>Завтрак</b>																
КАША МАННАЯ ВРЕДНАЯ	200	7,1	8,0	30,5	248,0	0,06	1,28	0,05	0,77	127,71	20,84	122,55	1,29	184	2008	
МАСЛО (КОРЦИВКА)	50	0,1	8,3	0,1	75,0	0,00	0,50	0,07	0,10	1,00	0,00	2,00	0,00	13	2008	
СЫР (КОРЦИВКА)	55	3,4	4,3	0,0	53,0	0,00	0,50	0,00	0,00	112,20	4,20	60,00	0,30		2012	
БАТОН	50	3,8	1,5	25,7	131,0	0,10	0,00	0,00	0,00	9,30	6,00	32,50	0,50		2008	
ЧАЙ С САХАРОМ И ДАМОНКОМ	165/167	0,3	0,1	15,2	62,0	0,00	3,50	0,00	0,00	0,00	5,00	10,00	1,00	431	2008	
Итого за завтрак	483	14,7	22,2	71,9	570,0	0,16	4,28	0,12	0,87	258,41	36,34	227,05	2,99			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																
<b>Обед</b>																
МЯСО КОБАЧКОВАЯ	60	6,7	3,1	4,4	40,1	0,00	5,70	0,00	1,30	12,40	9,10	15,30	0,20	53	2012	
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	6,9	8,7	10,0	145,0	0,00	6,50	0,20	2,00	35,70	25,50	53,40	1,70	57	2012	
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	38,0	42,0	33,9	667,9	0,50	2,70	0,00	0,00	41,00	60,00	370,60	3,60	304	2012	
БАТОН	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,00	0,00	0,00	0,00	7,60	5,20	26,00	0,40		2008	
ХЛЕБ РЖАНОМ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,10	0,00	0,00	0,10	5,60	5,70	26,10	1,20		2008	
НАПИТОК БРУСНИЧНЫЙ	200	0,1	0,1	24,9	103,0	0,01	4,00	0,00	0,10	4,00	4,00	3,00	0,00	437	2008	
Итого за обед	730	61,3	65,4	106,5	1131,9	0,21	18,40	0,20	5,00	107,00	109,50	524,40	7,10			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																
Всего за день																
		65,0	77,6	184,4	1781,9	0,39	22,68	0,32	5,87	365,41	145,84	751,45	10,09			

## 6 день

Прем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. сахара, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	120	22,2	16,2	13,9	290,4	0,07	0,00	0,12	3,12	189,60	27,60	287,50	0,96	219	2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	60	9,1	8,3	0,1	75,0	0,00	0,00	0,07	0,10	1,00	0,00	2,00	0,00	13	2008
ВЕТЧИНА	25	4,3	8,5	0,1	75,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
БАТОН	90	3,0	1,5	25,7	131,0	0,10	0,00	0,00	0,00	9,90	6,90	32,50	0,50		2008
САНАИ	500	1,5	0,5	21,0	95,0	0,00	10,00	0,00	0,00	8,00	42,00	38,00	0,00		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,2	0,1	15,0	60,0	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	4,00	0,00	1,00	430	2008
Итого за прием пищи:	965	32,1	35,1	75,6	727,4	0,17	10,00	0,10	3,22	213,10	80,10	330,10	3,06		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %															
Застраж															
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0,5	0,1	1,5	6,4	0,00	0,00	0,00	0,10	13,60	8,40	25,10	0,60		2008
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	2,2	3,4	13,4	93,6	0,07	6,40	0,16	0,16	20,00	20,80	98,40	0,80	91	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,2	5,3	21,4	145,7	0,20	19,40	0,00	0,20	35,00	29,20	84,00	1,20	321	2012
РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ С ОВОЩАМИ	60	6,9	2,5	5,7	39,9	0,00	0,00	0,00	0,50	38,30	22,70	95,30	0,50	244	2012
БАТОН	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,00	0,00	0,00	0,00	7,50	5,20	26,00	0,40		2008
ХЛЕБ ГРАММОВ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,10	0,00	0,00	0,70	5,40	5,70	26,10	1,20		2008
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И СЛИВ	200	0,2	0,1	27,8	119,0	0,00	2,00	1,00	0,20	8,00	4,00	6,00	0,00	395	2008
Итого за прием пищи:	770	19,9	12,9	103,1	668,6	0,30	25,70	1,76	1,86	128,10	96,00	320,90	5,30		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %															
Обед															
Всего за день:															
		99,1	48,0	179,0	1 336,0	0,96	35,70	1,95	5,08	341,20	176,10	659,00	8,36		

## 7 день

Прем пищи, наименьшее блюдо	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецептур	Сборная рецептура
		Белки, г	Жиры, г	Углевод м, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг				
														Завтрак			
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	130	17,6	12,5	22,2	276,0	0,00	0,50	0,10	0,40	139,10	23,10	169,90	0,90	237	2012		
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	50	0,9	2,4	8,7	52,2	0,00	0,10	0,00	0,00	27,30	3,50	20,00	0,00	351	2012		
МАСЛО (ПОЦИРЛИМ)	50	0,1	8,3	0,1	76,0	0,00	0,00	0,07	0,10	1,05	0,00	2,00	0,00	13	2008		
БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,00	0,00	0,00	0,00	5,70	3,00	19,50	0,30	2008			
ЛЕБЛОДО	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,00	10,00	0,00	0,60	16,00	8,00	11,00	2,20	2008			
ЧАЙ С САХАРОМ	150/15	0,2	0,1	15,0	60,0	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	4,00	8,00	1,00	2008			
Итого за прием пищи:	530	21,7	24,6	65,2	588,8	0,00	10,00	0,17	1,10	194,10	42,50	250,40	4,40				
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																	
25																	
Обед																	
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ С ОГУРОК И ИЗЮМОМ	60	1,1	3,5	10,7	79,5	0,00	1,00	0,00	1,60	27,90	16,90	32,40	0,90	32	2012		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОНИЙМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	7,7	7,5	16,2	164,6	0,10	5,00	0,20	1,20	23,90	23,80	51,00	1,40	82	2012		
ЖАРКОЕ ПО-ДОМШЕНУ	200	23,8	23,1	20,7	385,9	0,20	10,00	0,00	0,90	24,70	50,40	250,40	4,00	276	2012		
БАТОН	40	3,0	1,2	20,6	104,6	0,00	0,00	0,00	0,00	7,60	5,20	36,00	0,40	2008			
ХЛЕБ РЖАНОМ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,10	0,00	0,00	0,70	5,40	5,70	26,10	1,20	2008			
КОМПЛОТ ИЗ СУШЕННЫХ ФРУКТОВ	200	0,0	0,0	15,5	61,9	0,00	0,00	0,00	0,00	8,50	1,80	0,00	0,00	376	2012		
Итого за прием пищи:	730	37,6	35,7	98,4	858,9	0,40	16,30	0,20	4,50	97,90	103,80	425,90	7,90				
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																	
36																	
Всего за день:																	
69,3 69,3 165,6 1 647,7 0,40 26,90 0,37 5,60 291,10 146,10 676,30 12,30																	



## 8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецептур
		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	K, мг		
		Белки, г	Жиры, г													
<b>Завтрак</b>																
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	200	5,9	8,0	26,7	262,5	0,06	1,29	0,05	0,60	136,74	19,35	113,52	1,20	169	2008	
МАСЛО (ПЛОСКОМЕР)	10	0,1	8,3	0,1	79,0	0,00	0,00	0,07	0,10	1,00	0,00	2,00	0,00	13	2008	
СЫР (ПОРЦИОННЫЙ)	15	3,4	4,3	0,0	53,0	0,00	0,00	0,00	0,00	112,20	4,20	60,00	0,20		2012	
БАТОН	50	3,8	1,5	25,7	131,0	0,10	0,00	0,00	0,00	9,50	6,50	32,50	0,50		2008	
КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,9	2,5	24,6	134,0	0,04	1,00	0,01	0,00	121,00	14,00	90,00	1,00	433	2008	
Итого за прием пищи:	475	18,1	24,6	77,9	595,5	0,22	2,29	0,13	0,70	380,44	44,05	230,02	2,90			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																
<b>Обед</b>																
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0,7	0,1	6,8	31,2	0,00	1,20	1,10	0,42	26,60	19,70	26,50	0,50	41	2012	
ЩИ ИЗ КОШЕНОЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	1,4	4,0	5,9	65,9	0,00	7,10	0,20	1,90	32,00	15,80	31,10	0,60	71	2012	
ПЛОД ИЗ ПТИЦЫ	200	37,9	41,4	33,3	658,1	0,10	2,10	0,00	0,90	42,20	58,20	264,40	3,50	304	2012	
БАТОН	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,00	0,00	0,00	0,00	7,60	5,20	26,00	0,40		2008	
ХЛЕБ РУЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,10	0,00	0,00	0,70	5,40	5,70	28,10	1,20		2008	
НАПИТОК БРУСЛАЧНЫЙ	200	0,1	0,1	24,9	103,0	0,01	4,00	0,00	0,10	4,00	4,00	3,00	0,00	437	2008	
Итого за прием пищи:	730	45,1	47,1	104,2	1 024,2	0,21	14,40	1,30	3,90	117,80	108,60	478,10	6,20			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																
Всего за день:																
		61,2	71,7	181,6	1 619,7	0,43	16,69	2,03	4,03	498,24	152,65	777,12	9,19			

Прем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г		Жиры, г		Углевод. м, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
		0,1	0,2														
<b>Завтрак</b>																	
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	14,4	23,8	2,7	282,9	0,06	0,00	0,27	4,50	114,24	19,04	247,52	2,72	214	2008		
МАСЛО (ПОРЦИОНА)	10	0,1	8,3	0,1	75,0	0,00	0,00	0,07	0,70	1,00	0,00	2,00	0,00	13	2008		
БАТОН	50	3,8	1,5	25,7	131,0	0,10	0,00	0,00	0,00	9,50	0,50	32,50	0,50	2008			
АПЕЛЬСИН	100	0,9	0,2	8,1	43,0	0,00	60,00	0,00	0,20	34,00	10,00	23,00	0,20	2006			
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1,5	1,3	22,4	107,9	0,02	1,00	0,01	0,00	61,00	7,00	40,00	1,00	432	2008		
Итого за прием пищи:	510	20,7	35,1	59,0	638,9	0,20	61,00	0,35	5,20	219,74	45,54	350,02	4,52				
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																	
<b>Обед</b>																	
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	60	0,6	3,0	2,2	43,6	0,00	4,00	0,00	1,00	9,00	8,70	18,60	0,00	2012			
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	14,2	10,1	29,0	242,8	0,20	3,90	0,20	5,10	48,50	40,60	146,20	3,30	2012			
МЯСОНОВЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,4	8,9	34,9	241,6	0,10	0,00	0,00	1,30	9,70	7,40	41,60	0,90	2012			
ГУЛЫШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	5000	15,7	15,9	3,1	218,0	0,04	1,00	0,01	2,20	14,00	20,00	160,00	2,00	2008			
БАТОН	40	3,0	1,2	20,0	104,8	0,00	0,00	0,00	0,00	7,60	5,20	26,00	0,40	2008			
ХЛЕБ РАЖАННОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,10	0,00	0,00	0,70	5,40	5,70	26,10	1,20	2008			
НАПИТОК ИЗ ПИЩЕВЫХ ШИТОВНИКА	200	0,7	0,3	28,4	103,0	0,01	200,00	0,16	0,00	13,00	3,00	3,00	1,00	441	2008		
Итого за прием пищи:	780	41,6	40,3	121,9	1 016,2	0,45	208,90	0,37	10,00	106,10	96,60	411,50	9,40				
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																	
Всего за день:																	
	62,3	75,4	180,9	0,65	289,90	0,72	16,10	327,84	142,14	761,52	13,92						

Пример 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	Ма, мг	Р, мг			К, мг
<b>Завтрак</b>															
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	5,0	8,1	27,8	205,1	0,05	1,28	0,05	0,55	138,05	79,67	136,74	1,29	189	2008
МАСЛО (ПОРЦИОН)	10	0,1	8,3	0,1	75,0	0,00	0,00	0,07	0,10	1,00	0,00	2,00	0,00	1,3	2008
СЫР (ПОРЦИОН)	15	3,4	4,3	0,0	53,0	0,00	0,00	0,00	0,00	112,20	4,20	60,00	0,20		2012
БАТОН	50	3,8	1,5	25,7	131,0	0,10	0,00	0,00	0,00	9,50	6,50	32,50	0,50		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	103,15	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 пример пищи:	475	13,5	22,3	68,7	504,1	0,15	1,28	0,12	0,75	265,75	44,37	219,24	2,99		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %															
<b>Обед</b>															
САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	100	3,6	10,2	7,8	137,0	0,06	8,00	0,45	4,00	20,00	20,00	46,00	0,60	30	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	200	9,9	4,7	14,1	139,1	0,20	7,30	0,20	1,00	25,90	33,30	123,60	1,10	84	2012
КАША ГРЕЧЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,6	4,5	37,7	205,0	0,03	0,00	0,00	0,30	11,00	26,00	78,00	0,60	323	2008
ТЕФЕЛИ МРС-ЫЕ (1 ВАРИАНТ) В ТОМАТНОМ СОУСЕ	60,50	6,0	9,7	7,2	149,9	0,00	0,50	0,00	0,40	9,70	9,90	71,70	1,00	286	2012
БАТОН	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,00	0,00	0,00	0,00	7,60	5,20	26,00	0,40		2008
ХЛЕБ РЖАНОУ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,10	0,00	0,00	0,70	5,40	5,70	26,10	1,20		2008
НАПИТОК ИЗ СМОРОДИНЫ	200	0,3	0,1	25,3	105,3	0,00	23,30	0,00	0,20	18,20	9,90	8,60	0,40	437	2008
Итого за пример пищи:	830	30,4	30,8	125,4	963,3	0,39	39,10	0,68	7,30	96,40	110,00	300,00	5,60		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %															
Всего за день:															
	42,9	63,1	194,1	1 427,4	0,80	40,39	0,80	7,95	384,13	154,37	619,24	8,59			

Прим пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			№ рецептур	Сборная рецептур	
		Белок, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг			К, мг
<b>Завтрак</b>															
КАША ПШЕННАЯ ВОЗДУШНО-МОЛОЧНАЯ	200	9,3	9,2	39,4	273,5	0,10	1,29	0,05	0,13	129,00	52,89	107,37	2,58	104	2008
ВЕТЧИНА	20	4,3	8,5	0,1	75,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
МАСЛО (ГОРЧИКОВАЯ)	10	0,1	0,3	0,1	75,0	0,00	0,00	0,07	0,10	1,00	0,09	2,00	0,00	13	2008
БАТОН	50	3,8	1,5	25,3	131,0	0,10	0,00	0,00	0,00	0,50	6,56	32,50	0,50		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,2	0,1	15,0	80,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,00	8,00	1,00	430	2008
Итого за прием пищи:	485	18,7	27,8	80,3	614,5	0,20	1,29	0,12	0,23	144,50	63,39	226,87	4,08		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %															
<b>Обед</b>															
САЛАТ ИЗ ГОРШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	60	1,7	3,0	3,6	48,6	0,10	2,70	0,00	2,00	11,70	11,38	32,40	0,40		2012
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	6,8	6,7	10,0	145,9	0,00	6,60	0,20	2,00	35,70	25,50	83,40	1,70	57	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,1	5,4	20,3	141,0	0,14	5,00	0,04	0,20	47,00	29,00	85,00	1,10	335	2008
КОТЛЕТЫ РУБЕЖНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	90	15,7	12,8	15,3	243,0	0,09	14,40	0,13	3,24	73,80	34,20	147,60	1,80	314	2008
БАТОН	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,00	0,00	0,00	0,00	7,00	5,20	20,00	0,40		2008
ХЛЕБ РЖАНОМ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,10	0,00	0,00	0,70	5,40	5,70	36,10	1,20		2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0,1	31,7	131,0	0,07	0,00	0,21	0,50	21,00	16,00	23,00	0,70	402	2008
Итого за прием пищи:	770	34,6	31,5	114,2	875,6	0,45	28,70	0,38	6,04	202,20	126,90	423,50	7,30		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %															
Всего за день:															
		58,7	59,0	194,0	1 490,0	0,73	29,90	0,50	8,87	348,70	190,29	603,37	11,38		

## 12 день

Приемы пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептур	Сборная рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, мг, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
Сырники из творога	120	22,2	10,2	13,9	290,4	0,07	0,00	0,12	3,12	160,60	27,60	267,00	0,96	210	2008
Сирок молочный (слизкий)	50	0,9	2,4	6,7	52,2	0,00	0,10	0,00	0,00	27,20	3,50	30,00	0,00	351	2012
Батон	90	3,0	1,5	25,7	131,0	0,10	0,00	0,00	0,00	9,50	6,50	32,50	0,50	2008	2008
Корейский салатик	200	1,5	1,3	22,4	107,0	0,02	1,00	0,01	0,00	61,00	7,00	45,00	1,00	432	2008
Банан	100	1,5	0,5	21,0	94,0	0,00	10,00	0,00	0,00	8,00	42,00	28,00	0,00	2008	2008
Итого за прием пищи:	520	29,9	21,9	89,7	676,6	0,19	11,10	0,13	3,12	295,40	65,60	383,10	3,06		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %															
<b>Обед</b>															
Икра свекольная	60	2,5	4,0	5,1	78,0	0,02	0,00	0,01	2,22	27,00	15,20	33,60	1,06	56	2008
Суп картофельный с мясными консервами	200	7,2	6,8	14,3	140,1	0,10	7,20	0,20	1,20	23,10	28,00	80,30	1,50	83	2012
Каблуста тушеная	150	3,6	4,3	9,8	93,0	0,04	27,00	0,11	0,30	90,00	39,00	55,00	1,20	346	2008
Ротлеты рыбные лобительские	90	11,8	4,6	5,3	199,3	0,10	0,90	0,30	1,00	31,70	25,90	153,40	1,00	256	2012
Батон	40	3,0	1,2	20,6	104,0	0,00	0,00	0,00	0,00	7,90	5,20	26,00	0,40	2008	2008
Хлеб ржаной	30	3,0	0,3	12,7	61,2	0,10	0,00	0,00	0,70	5,40	5,70	36,10	1,20	2008	2008
Пирог с яблоками	200	0,1	0,1	24,3	99,9	0,00	1,60	0,00	0,00	11,90	5,30	2,50	0,20	437	2008
Итого за прием пищи:	770	39,4	22,3	93,1	694,3	0,36	36,70	0,62	5,42	190,70	115,30	368,90	6,56		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %															
Всего за день:															
		69,3	44,2	182,8	1 370,9	0,55	47,80	0,75	8,54	482,10	201,90	752,00	9,64		

**ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ**

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
	Белок, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	К, мг
Итого за весь период	659,0	707,4	2 177,6	17 700,6	7,26	635,82	10,70	95,15	4 510,60	1 952,37	6 438,32	1 28,38
Среднее значение за период	54,9	59,0	181,5	1 475,2	0,61	52,99	0,90	8,01	376,04	161,03	703,19	10,70
Содержание белка, жира, углеводов в меню за период в % от калорийности	14,9	35,0	49,2									

**СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)**

Возраст детей	Завтрак	Обед
7-11 лет	406	758