

Согласовано



Утверждаю



ПЕРСПЕКТИВНОЕ 10-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

для детей возрастной группы 12 лет и старше

1 день

Прием пищи, 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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг			Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Завтрак																					
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	250	7,5	10,1	49,7	0,10	0,60	0,10	0,50	0,10	0,10	140,90	41,20	170,90	0,60	243,20	12,10	0,00	0,00	184	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	16,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,40	4,32	8,64	1,08	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	0,10	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	10,40	14,90	37,80	0,90	64,50	0,00	0,00	0,00	1000	2011	
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦИОННОЕ	10	0,1	8,3	0,1	0,00	0,00	0,10	0,20	0,00	0,00	1,20	0,00	1,90	0,00	1,50	0,00	0,00	0,00	14	2011	
СЫР (ПОРЦИОНАМИ)	10	2,3	3,0	0,0	0,00	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	88,00	3,50	50,00	0,10	8,80	0,00	0,00	0,00	15	2011	
Итого за прием пищи:	520	13,8	21,8	90,3	0,20	0,70	0,20	1,70	0,30	0,10	245,90	63,92	269,24	2,68	318,00	12,10	0,00	0,00			
Всего за день:		13,8	21,8	90,3	0,20	0,70	0,20	1,70	0,30	0,10	245,90	63,92	269,24	2,68	318,00	12,10	0,00	0,00			

2 день

Прием пищи, 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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг			Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Завтрак																					
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,5	3,8	41,8	0,10	0,00	0,00	1,40	0,10	0,00	10,80	8,80	48,50	1,10	75,90	0,90	0,00	0,00	331	2008	
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ	90	9,6	12,6	12,8	0,00	1,10	0,00	2,20	0,00	0,10	14,90	16,10	95,90	1,00	141,40	3,40	0,10	0,00	279	2011	
ИКРА ИЗ КАБАЧКОВ	30	0,6	2,7	2,3	0,00	2,10	0,10	0,00	0,00	0,00	12,30	4,50	0,20	94,50	0,00	0,00	0,00	0,00	2008	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	16,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,40	4,32	8,64	1,08	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	0,10	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	10,40	14,90	37,80	0,90	64,50	0,00	0,00	0,00	1000	2011	
Итого за прием пищи:	550	20,6	19,5	97,4	0,20	3,20	0,10	4,60	0,10	0,10	53,80	48,62	201,94	4,28	376,30	4,30	0,10	0,00			
Всего за день:		20,6	19,5	97,4	0,20	3,20	0,10	4,60	0,10	0,10	53,80	48,62	201,94	4,28	376,30	4,30	0,10	0,00			

3 день

Прием пищи, 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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг			Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Завтрак																					
КАША ГРЕЧЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	10,2	7,5	46,1	0,30	0,00	0,00	5,60	0,10	0,20	22,70	151,10	224,30	5,20	317,30	2,70	0,00	0,00	323	2008	
ГУЛЯШ ИЗ КУР	100	9,1	11,1	9,1	0,00	2,50	0,30	1,70	0,00	0,10	21,40	19,30	91,10	1,30	215,30	4,70	0,10	0,00	308	2008	
ОВОЩИ	30	2,0	0,2	4,3	0,00	3,00	0,00	0,80	0,00	0,00	17,00	15,20	39,90	0,60	101,70	0,00	0,00	0,00			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	0,10	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	10,40	14,90	37,80	0,90	64,50	0,00	0,00	0,00	1000	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	16,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,40	4,32	8,64	1,08	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008	
Итого за прием пищи:	560	25,2	19,2	100,0	0,40	5,50	0,30	9,10	0,10	0,30	76,90	204,82	401,74	9,08	698,80	7,40	0,10	0,00			
Всего за день:		25,2	19,2	100,0	0,40	5,50	0,30	9,10	0,10	0,30	76,90	204,82	401,74	9,08	698,80	7,40	0,10	0,00			

4 день

Прием пищи, 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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг			Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Завтрак																					
ПЛОВ	250	13,4	20,5	65,3	0,10	3,40	0,50	6,30	0,00	0,10	29,90	59,00	198,10	1,80	328,00	6,10	0,00	0,00	311	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	16,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,40	4,32	8,64	1,08	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008	
ОВОЩИ	30	2,0	0,2	4,3	0,00	3,00	0,00	0,80	0,00	0,00	17,00	15,20	39,90	0,60	101,70	0,00	0,00	0,00			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	0,10	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	10,40	14,90	37,80	0,90	64,50	0,00	0,00	0,00	1000	2011	
Итого за прием пищи:	530	19,3	21,1	110,1	0,20	6,40	0,50	8,10	0,00	0,10	62,70	93,42	284,44	4,38	494,20	6,10	0,00	0,00			
Всего за день:		19,3	21,1	110,1	0,20	6,40	0,50	8,10	0,00	0,10	62,70	93,42	284,44	4,38	494,20	6,10	0,00	0,00			

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник рецептур	
	Масса порции	Белки, г		Жиры, г	Углевод, 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
Завтрак																					
РАГУ ОВОЩНОЕ	250	14,9	19,0	35,1	0,20	34,80	0,80	4,70	0,00	0,20	95,30	75,50	224,40	4,00	1.341,60	17,40	0,10	0,00	141	2008	
ОВОЩИ	30	2,0	0,2	4,3	0,00	3,00	0,00	0,80	0,00	0,00	17,00	15,20	39,90	0,60	101,70	0,00	0,00	0,00			
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	16,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,40	4,32	8,64	1,08	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	0,10	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	10,40	14,90	37,80	0,90	64,50	0,00	0,00	0,00	1000	2011	
Итого за прием пищи:	530	20,8	19,6	79,9	0,30	37,80	0,80	6,50	0,00	0,20	128,10	109,92	310,74	6,58	1.507,80	17,40	0,10	0,00			
Всего за день:		20,8	19,6	79,9	0,30	37,80	0,80	6,50	0,00	0,20	128,10	109,92	310,74	6,58	1.507,80	17,40	0,10	0,00			

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник рецептур	
	Масса порции	Белки, г		Жиры, г	Углевод, 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
Завтрак																					
ВАРЕНИКИ С ТВОРОГОМ	180	0,0	3,9	0,0	0,00	0,00	0,10	0,10	0,00	0,10	0,50	0,00	0,70	0,00	0,70	0,00	0,00	0,00	395	2011	
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) №327	80	1,6	4,0	10,5	0,00	0,20	0,00	0,10	0,10	0,10	43,40	5,40	32,30	0,00	63,80	3,70	0,00	0,00	327	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	16,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,40	4,32	8,64	1,08	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	0,10	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	10,40	14,90	37,80	0,90	64,50	0,00	0,00	0,00	1000	2011	
Итого за прием пищи:	510	5,5	8,3	51,0	0,10	0,20	0,00	1,20	0,20	0,10	59,70	24,62	79,44	1,98	129,00	3,70	0,00	0,00			
Всего за день:		5,5	8,3	51,0	0,10	0,20	0,00	1,20	0,20	0,10	59,70	24,62	79,44	1,98	129,00	3,70	0,00	0,00			

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник рецептур	
	Масса порции	Белки, г		Жиры, г	Углевод, 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
Завтрак																					
РИС ОТВАРНОЙ	180	4,5	8,8	46,7	0,10	0,00	0,10	0,50	0,20	0,00	21,90	32,70	89,20	0,50	67,50	0,90	0,00	0,00	304	2011	
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С ОВОЩАМИ В	100	13,0	7,6	3,4	0,10	2,10	0,30	1,80	0,00	0,10	24,10	26,60	130,80	0,80	314,60	32,70	0,30	0,00	253	2012	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	16,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,40	4,32	8,64	1,08	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	0,10	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	10,40	14,90	37,80	0,90	64,50	0,00	0,00	0,00	1000	2011	
ОВОЩИ	30	2,0	0,2	4,3	0,00	0,00	0,00	0,80	0,00	0,00	17,00	15,20	39,90	0,60	101,70	0,00	0,00	0,00			
Итого за прием пищи:	560	23,4	17,0	94,9	0,30	5,10	0,40	4,10	0,20	0,10	78,80	93,72	306,34	3,88	548,30	33,60	0,30	0,00			
Всего за день:		23,4	17,0	94,9	0,30	5,10	0,40	4,10	0,20	0,10	78,80	93,72	306,34	3,88	548,30	33,60	0,30	0,00			

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник рецептур	
	Масса порции	Белки, г		Жиры, г	Углевод, 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
Завтрак																					
КАША МАННАЯ ВЯЗКАЯ	200	7,4	8,3	36,3	0,10	0,60	0,00	1,20	0,10	0,10	124,40	19,90	114,00	0,50	219,40	10,00	0,00	0,00	184	2008	
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,9	4,5	0,3	0,00	0,00	0,10	0,80	0,90	0,20	19,90	4,30	69,60	0,90	56,40	8,10	0,00	0,00	209	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	0,10	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	10,40	14,90	37,80	0,90	64,50	0,00	0,00	0,00	1000	2011	
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦИОННОЕ	10	0,1	8,3	0,1	0,00	0,00	0,10	0,20	0,00	0,00	1,20	0,00	1,90	0,00	1,50	0,00	0,00	0,00	14	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	16,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,40	4,32	8,64	1,08	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008	
Итого за прием пищи:	500	16,3	21,5	77,2	0,20	0,60	0,20	3,20	1,20	0,30	161,30	43,42	231,94	3,38	341,80	18,10	0,00	0,00			
Всего за день:		16,3	21,5	77,2	0,20	0,60	0,20	3,20	1,20	0,30	161,30	43,42	231,94	3,38	341,80	18,10	0,00	0,00			

9 день

Прием пищи, 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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг							
																				Белки, г	Жиры, г	Углевод, г	В1, мг	С, мг		
Завтрак																										
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,5	5,6	41,8	0,10	0,00	0,00	1,40	0,10	0,00	8,80	48,80	1,10	76,20	0,90	0,00	0,00	0,00	331	2008						
ГУЛЯШ ИЗ КУР	100	9,1	11,1	9,1	0,00	2,50	0,30	1,70	0,00	0,10	21,40	19,30	1,30	215,30	4,70	0,10	0,00	0,00	308	2008						
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	50	0,6	7,4	4,0	0,00	2,90	0,10	3,10	0,00	0,00	11,80	8,80	0,50	135,70	1,70	0,00	0,00	0,00	67	2011						
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	16,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,40	4,32	8,64	1,08	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008						
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	0,10	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	10,40	14,90	37,80	0,90	64,50	0,00	0,00	0,00	1000	2011						
Итого за прием пищи:	580	20,1	24,5	95,4	0,20	5,40	0,40	7,20	0,10	0,10	60,00	56,12	206,24	4,88	491,70	7,30	0,10	0,00								
Всего за день:		20,1	24,5	95,4	0,20	5,40	0,40	7,20	0,10	0,10	60,00	56,12	206,24	4,88	491,70	7,30	0,10	0,00								

10 день

Прием пищи, 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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг							
																				Белки, г	Жиры, г	Углевод, г	В1, мг	С, мг		
Завтрак																										
ГОЛУБЦЫ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	250	12,5	21,1	22,2	0,00	29,00	0,50	6,20	0,00	0,20	91,00	51,00	155,00	2,70	522,90	9,30	0,10	0,00	177	2008						
ОВОЩИ	30	2,0	0,2	4,3	0,00	3,00	0,00	0,80	0,00	0,00	17,00	15,20	39,90	0,60	101,70	0,00	0,00	0,00								
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	16,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,40	4,32	8,64	1,08	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008						
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	0,10	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	10,40	14,90	37,80	0,90	64,50	0,00	0,00	0,00	1000	2011						
Итого за прием пищи:	530	18,4	21,7	67,0	0,10	32,00	0,50	8,00	0,00	0,20	123,80	85,42	241,34	5,28	689,10	9,30	0,10	0,00								
Всего за день:		18,4	21,7	67,0	0,10	32,00	0,50	8,00	0,00	0,20	123,80	85,42	241,34	5,28	689,10	9,30	0,10	0,00								