

Утверждаю

Директор МАОУ «Лицей» г. Усинска

_____ Н.В. Акулова

25.12.2024

**Меню 10 – дневное меню
Для обучающихся МАОУ «Лицей» г. Усинска
возрастная категория 7-11 лет**

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	І, мкг	Se, мг			F, мг	
Неделя первая																					
1. Понедельник																					
Завтрак возрастная категория 7-11 лет																					
САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ И ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	60	0.6	3.1	1.8	38.5	3.49	0.02	0.01	0.00	0.00	14.67	19.12	8.80	0.41	88.14	0.27	0.00	0.00	21	2011	
ПЛОВ ИЗ КУРИЦЫ	200	20.6	22.5	35.7	427.3	1.97	0.09	0.15	0.29	0.00	25.86	219.87	44.06	2.10	314.71	7.22	0.03	0.14	291	2011	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	5.40	26.10	5.70	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00		2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	0.00	0.04	0.02	0.00	0.00	3.60	17.40	3.80	0.80	27.20	1.12	0.00	0.00		2008	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	0.2	0.0	14.9	61.6	1.14	0.00	0.01	0.00	0.00	13.29	5.10	4.58	0.43	24.87	0.00	0.00	0.00	377	2011	
ФРУКТЫ	100	0.8	0.2	7.5	38.0	37.96	0.06	0.03	0.01	0.00	34.97	16.98	10.99	0.10	154.85	0.00	0.00	0.15		2008	
Итого за прием пищи:	632	25.5	26.3	81.1	667.4	44.56	0.26	0.24	0.30	0.00	97.79	304.57	77.93	5.04	650.57	10.29	0.03	0.29			
Обед																					
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МОРКОВЬЮ И КУКУРУЗОЙ КОНСЕР	60	1.6	4.3	5.8	68.3	3.83	0.05	0.05	0.39	0.11	14.39	36.41	13.70	0.56	193.36	3.00	0.00	0.02	40	2011	
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, КУРИЦЕЙ	200	4.8	7.8	10.3	131.3	7.13	0.05	0.07	0.20	0.00	43.31	66.66	23.31	1.27	334.91	6.13	0.00	0.04	82	2011	
ПЕЧЕНЬ ПО- СТРОГАНОВСКИ	90	12.3	9.9	3.3	165.8	9.16	0.14	1.03	4.18	0.01	18.39	179.98	12.20	3.87	215.74	5.46	0.02	0.12	255	2011	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5.4	4.8	34.2	201.7	0.00	0.06	0.02	0.02	0.08	29.53	41.56	10.39	0.97	63.30	0.75	0.01	0.01	309	2011	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.00	0.07	0.03	0.00	0.00	7.20	34.80	7.60	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00		2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	6.90	25.20	9.90	0.60	38.70	0.00	0.00	0.00		2008	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ ФРУКТОВ	200	0.0	0.0	19.4	77.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.46	0.00	1.80	0.00	1.20	0.00	0.00	0.00	349	2011	
ФРУКТЫ	100	0.4	0.4	9.8	47.0	10.00	0.03	0.02	0.01	0.00	16.00	11.00	8.00	2.20	278.00	2.00	0.00	0.01		2008	
Итого за прием пищи:	870	29.4	27.8	114.9	844.1	30.12	0.45	1.24	4.80	0.20	144.18	395.61	86.90	11.07	1 179.61	19.58	0.03	0.20			
Всего за день:		54.9	54.1	196.0	1 511.5	74.68	0.71	1.48	5.10	0.20	241.97	700.18	164.83	16.11	1 830.18	29.87	0.06	0.49			

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерге- ти- ческая ценнос- ть, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецеп- туры	Сборник рецептур	
		Белк и, г	Жиры, г	Углево- ды, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг			F, мг
2. Вторник																				
Завтрак возрастная категория 7-11 лет																				
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	0.8	3.7	5.0	56.1	2.33	0.01	0.02	0.00	0.00	19.38	22.60	11.52	0.73	167.62	4.07	0.00	0.01	33	2012
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	90	13.9	15.7	4.0	213.3	1.46	0.05	0.09	0.23	0.00	24.88	127.06	21.04	1.95	320.67	6.55	0.00	0.04	246	2011
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ	150	3.6	4.6	37.7	206.0	0.00	0.03	0.00	0.03	0.00	11.00	78.00	26.00	0.60	0.00	0.00	0.00	0.00	323	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	5.40	26.10	5.70	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.00	0.03	0.01	0.00	0.00	4.60	16.80	6.60	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0.2	0.1	15.0	60.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.00	8.00	4.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	430	2008
Итого за прием пищи:	550	22.0	24.5	84.4	644.0	3.79	0.17	0.14	0.26	0.00	70.26	278.56	74.86	5.88	554.89	12.30	0.00	0.05		
Обед																				
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	60	1.0	3.7	5.7	60.0	28.20	0.03	0.03	0.28	0.00	21.11	20.11	10.08	0.43	87.94	0.90	0.00	0.01	49	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ И КУРИЦЕЙ	200	6.4	7.5	18.4	166.4	3.81	0.07	0.08	0.19	0.13	31.20	77.65	19.72	1.06	318.88	4.87	0.01	0.04	108	2011
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ ПАРОВЫЕ В СОУСЕ	90/20	7.8	1.6	6.0	69.4	0.74	0.05	0.05	0.01	0.02	28.66	111.43	25.86	0.85	219.80	67.20	0.01	0.28	260	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3.2	5.3	21.4	146.3	10.38	0.12	0.10	0.03	0.08	44.86	85.82	30.31	1.22	764.25	8.55	0.00	0.03	312	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.00	0.07	0.03	0.00	0.00	7.20	34.80	7.60	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	6.90	25.20	9.90	0.60	38.70	0.00	0.00	0.00		2008
СОК	200	1.0	0.2	19.8	86.0	4.00	0.02	0.00	0.00	0.00	14.00	14.00	8.00	2.80	0.00	0.00	0.00	0.00	442	2008
Итого за прием пищи:	790	24.3	18.9	103.4	680.7	47.13	0.41	0.31	0.51	0.23	153.93	369.01	111.47	8.56	1 483.97	83.76	0.02	0.36		
Всего за день:		46.3	43.4	187.8	1 324.7	50.92	0.58	0.45	0.77	0.23	224.19	647.57	186.33	14.44	2 038.86	96.06	0.02	0.41		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерге- тиче- ская ценнос- ть, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецеп- туры	Сборник рецептур	
		Белк и, г	Жир ы, г	Углево- д ы, 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
3. Среда																				
Завтрак возрастная категория 7-11 лет																				
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0.8	6.1	4.4	76.3	5.57	0.02	0.02	0.12	0.00	16.10	23.53	10.49	0.48	167.20	2.12	0.00	0.01	67	2011
КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ	90	10.6	23.6	7.8	286.2	0.08	0.11	0.08	0.05	0.17	15.08	106.34	16.52	1.86	207.31	4.80	0.00	0.03	271	2011
МАКАРОННЫЕ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150	5.4	6.3	34.2	215.4	0.00	0.07	0.02	0.03	0.11	30.02	41.99	10.41	0.98	63.70	0.75	0.01	0.01	203	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	5.40	26.10	5.70	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.00	0.03	0.01	0.00	0.00	4.60	16.80	6.60	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00		2008
КОМПОТ ИЗ ЯГОД	200	0.4	0.1	28.4	118.1	3.00	0.01	0.01	0.01	0.00	23.64	13.50	13.16	0.23	129.21	1.00	0.00	0.01	399	2008
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ (ВАФЛИ, ПРЯНИКИ, ВЫПЕЧКА)	60	4.5	5.9	44.6	250.2	0.00	0.05	0.03	0.01	0.00	17.40	54.00	12.00	1.26	66.00	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	610	25.2	42.4	142.1	1 054.8	8.65	0.34	0.19	0.22	0.28	112.24	282.26	74.88	6.41	700.02	10.35	0.01	0.06		
Обед																				
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ (ЗАМЕНА СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ)	60	0.4	6.0	1.4	61.6	5.46	0.02	0.02	0.01	0.00	12.56	23.05	7.64	0.55	76.99	1.64	0.00	0.01	19	2008
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И КУРИЦЕЙ	200	4.6	7.2	7.2	112.9	10.09	0.05	0.06	0.18	0.00	40.06	60.78	20.03	1.06	293.17	4.29	0.00	0.04	88	2011
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С СОУСОМ	220	19.3	19.2	16.7	318.2	24.85	0.08	0.17	0.09	0.24	76.06	201.49	43.55	3.47	590.91	12.03	0.00	0.06	298	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.00	0.07	0.03	0.00	0.00	7.20	34.80	7.60	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	6.90	25.20	9.90	0.60	38.70	0.00	0.00	0.00		2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	0.2	0.0	14.9	61.6	1.14	0.00	0.01	0.00	0.00	13.29	5.10	4.58	0.43	24.87	0.00	0.00	0.00	377	2011
ФРУКТЫ	100	0.8	0.2	7.5	38.0	37.96	0.06	0.03	0.01	0.00	34.97	16.98	10.99	0.10	154.85	0.00	0.00	0.15		2008
Итого за прием пищи:	872	30.2	33.2	79.8	744.9	79.50	0.33	0.34	0.29	0.24	191.04	367.40	104.29	7.81	1 233.89	20.20	0.00	0.26		
Всего за день:		55.4	75.6	221.9	1 799.7	88.15	0.67	0.53	0.51	0.52	303.28	649.66	179.17	14.22	1 933.91	30.55	0.01	0.32		

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	I, мкг	Se, мг			F, мг
4. Четверг																				
Завтрак возрастная категория 7-11 лет																				
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ (ЗАМЕНА СОЛЕННЫМИ ПОМИДОРАМИ)	60	0.7	3.7	2.8	48.4	12.18	0.03	0.02	0.07	0.00	10.33	19.31	10.57	0.57	149.43	1.28	0.00	0.00	23	2011
ЖАРКОЕ ПОДОМАШНЕМУ С КУРИЦЫ	250	23.2	29.1	24.7	453.6	13.71	0.20	0.23	0.10	0.00	48.90	258.19	54.08	3.31	1 113.73	14.35	0.02	0.17	259	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	5.40	26.10	5.70	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.00	0.03	0.01	0.00	0.00	4.60	16.80	6.60	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00		2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	0.2	0.0	14.9	61.6	1.14	0.00	0.01	0.00	0.00	13.29	5.10	4.58	0.43	24.87	0.00	0.00	0.00	377	2011
ФРУКТЫ	100	0.8	0.2	7.5	38.0	37.96	0.06	0.03	0.01	0.00	34.97	16.98	10.99	0.10	154.85	0.00	0.00	0.15		2008
Итого за прием пищи:	682	28.4	33.4	72.6	710.2	64.99	0.37	0.32	0.18	0.00	117.49	342.48	92.52	6.01	1 509.48	17.31	0.02	0.32		
Обед																				
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕННЫМИ	60	0.9	3.7	4.0	52.5	2.62	0.01	0.02	0.00	0.00	17.06	22.32	10.54	0.60	134.38	2.67	0.00	0.01	55	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И КУРИЦЕЙ	200	7.5	6.6	15.2	150.9	3.85	0.15	0.07	0.19	0.06	31.30	87.36	29.00	1.77	412.27	4.49	0.00	0.04	99	2008
ШНИЦЕЛЬ МЯСНОЙ	90	16.5	23.9	8.1	313.3	0.00	0.06	0.12	0.04	0.18	14.99	170.41	26.82	2.78	308.62	6.57	0.00	0.04	267	2011
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	2.9	6.3	23.3	161.4	11.77	0.13	0.09	0.04	0.11	21.33	78.54	31.55	1.36	836.98	7.36	0.00	0.04	125	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.00	0.07	0.03	0.00	0.00	7.20	34.80	7.60	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	6.90	25.20	9.90	0.60	38.70	0.00	0.00	0.00		2008
СОК	200	1.0	0.2	19.8	86.0	4.00	0.02	0.00	0.00	0.00	14.00	14.00	8.00	2.80	0.00	0.00	0.00	0.00	442	2008
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ (ВАФЛИ, ПРЯНИКИ, ВЫПЕЧКА)	60	1.7	2.0	46.4	212.4	0.00	0.02	0.02	0.00	0.00	9.60	21.60	6.00	0.90	84.00	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	830	35.4	43.3	148.9	1 129.1	22.24	0.51	0.37	0.27	0.35	122.38	454.23	129.41	12.41	1 869.35	23.33	0.00	0.13		
Всего за день:		63.8	76.7	221.5	1 839.3	87.23	0.88	0.69	0.45	0.35	239.87	796.71	221.93	18.42	3 378.83	40.64	0.02	0.45		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерге- ти- ческая ценнос- ть, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецеп- туры	Сборник рецептур	
		Белк и, г	Жир ы, г	Углево д 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
5. Пятница																				
Завтрак возрастная категория 7-11 лет																				
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННОЙ	150/30	18.8	14.1	32.2	334.1	0.30	0.05	0.29	0.08	0.16	214.00	237.02	30.29	0.78	236.31	3.20	0.02	0.04	223	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1.5	1.3	22.4	107.0	1.00	0.02	0.00	0.01	0.00	61.00	45.00	7.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	432	2008
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ (ВАФЛИ, ПРЯНИКИ, ВЫПЕЧКА)	120	3.4	4.0	92.8	424.8	0.00	0.04	0.05	0.00	0.00	19.20	43.20	12.00	1.80	168.00	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	500	23.7	19.4	147.4	865.9	1.30	0.11	0.34	0.09	0.16	294.20	325.22	49.29	3.58	404.31	3.20	0.02	0.04		
Обед																				
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ (ЗАМЕНА- ЛЕЧО ОВОЩНОЕ)	60	1.0	3.1	6.0	56.1	9.22	0.02	0.02	0.11	0.00	25.07	19.41	9.55	0.53	108.91	1.87	0.00	0.01	45	2011
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С КУРИЦЕЙ	200	4.5	7.0	13.1	134.0	5.47	0.07	0.07	0.17	0.00	43.57	79.29	23.77	1.18	419.08	4.46	0.00	0.04	96	2011
ПТИЦА (КУРИЦА) ОТВАРНАЯ	90	20.9	27.6	0.3	332.7	0.98	0.06	0.16	0.12	0.12	18.69	177.85	19.49	1.74	235.36	7.16	0.02	0.14	288	2011
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	150/50	4.2	7.2	41.0	246.0	0.95	0.03	0.02	0.12	0.12	16.45	81.33	29.87	0.70	116.83	0.95	0.01	0.02	305	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.00	0.07	0.03	0.00	0.00	7.20	34.80	7.60	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	6.90	25.20	9.90	0.60	38.70	0.00	0.00	0.00		2008
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	200	0.1	0.1	25.1	102.0	0.80	0.00	0.00	0.00	0.00	10.12	1.98	2.95	0.40	56.82	0.40	0.00	0.00	396	2008
Итого за прием пищи:	820	35.6	45.6	117.6	1 023.4	17.42	0.30	0.32	0.52	0.24	128.00	419.86	103.13	6.75	1 030.10	17.08	0.03	0.21		
Всего за день:		59.3	65.0	265.0	1 889.3	18.72	0.41	0.66	0.61	0.40	422.20	745.08	152.42	10.33	1 434.41	20.28	0.05	0.25		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые			Энерге- ти- ческая ценнос- ть, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп- туры	Сборник рецептур	
		Белк и, г	Жиры, г	Углево- ды, 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			
Неделя вторая																					
6. Понедельник																					
Завтрак возрастная категория 7-11 лет																					
КАША "ДРУЖБА"	200	6.2	10.0	26.8	224.0	2.00	0.10	0.00	0.08	0.00	182.00	172.00	34.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	190	2008	
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	50	11.6	14.8	0.0	182.0	0.35	0.02	0.15	0.16	0.00	440.00	250.00	17.50	0.50	44.00	0.00	0.01	0.02	15	2011	
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	3.8	6.4	29.9	192.5	0.00	0.05	0.02	0.00	0.02	8.82	31.93	5.71	0.36	49.34	0.74	0.01	0.01	424	2011	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	0.2	0.0	14.9	61.6	1.14	0.00	0.01	0.00	0.00	13.29	5.10	4.58	0.43	24.87	0.00	0.00	0.00	377	2011	
ФРУКТЫ	100	0.8	0.2	7.5	38.0	37.96	0.06	0.03	0.01	0.00	34.97	16.98	10.99	0.10	154.85	0.00	0.00	0.15		2008	
Итого за прием пищи:	622	22.6	31.4	79.1	698.1	41.45	0.23	0.21	0.25	0.02	679.08	476.01	72.78	1.39	273.06	0.74	0.02	0.18			
Обед																					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ (ЗАМЕНА -СОЛЕННЫМИ ПОМИДОРАМИ)	60	0.7	3.7	2.8	48.4	12.18	0.03	0.02	0.07	0.00	10.33	19.31	10.57	0.57	149.43	1.28	0.00	0.00	23	2011	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С КУРИЦЕЙ	200	4.2	4.3	16.1	120.2	5.36	0.08	0.06	0.17	0.00	25.25	63.47	20.71	1.03	402.93	4.43	0.00	0.04	103	2011	
РАГУ ОВОЩНОЕ ИЗ ПТИЦЫ	230	19.6	25.2	19.9	385.4	10.01	0.16	0.20	0.34	0.00	34.35	212.42	44.15	2.62	824.18	12.11	0.02	0.15	309	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.00	0.07	0.03	0.00	0.00	7.20	34.80	7.60	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00		2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	6.90	25.20	9.90	0.60	38.70	0.00	0.00	0.00		2008	
СОК	200	1.0	0.2	19.8	86.0	4.00	0.02	0.00	0.00	0.00	14.00	14.00	8.00	2.80	0.00	0.00	0.00	0.00	442	2008	
Итого за прием пищи:	760	30.4	34.0	90.7	792.6	31.55	0.41	0.33	0.58	0.00	98.03	369.20	100.93	9.22	1 469.64	20.06	0.02	0.19			
Всего за день:		53.0	65.4	169.8	1 490.7	73.00	0.64	0.54	0.83	0.02	777.11	845.21	173.71	10.61	1 742.70	20.80	0.04	0.37			

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые			Энерге- ти- ческая ценнос- ть, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп- туры	Сборник рецептур
		Белк и, г	Жир ы, г	Углево- д ы, 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		
7. Вторник																				
Завтрак возрастная категория 7-11 лет																				
ПОРЦИОННЫЕ СВЕЖИЕ ОГУРЦЫ	60	0.5	0.1	1.5	8.4	5.98	0.02	0.02	0.01	0.00	13.75	25.12	8.37	0.60	84.32	1.79	0.00	0.01		2008
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	90	8.8	3.6	5.5	89.6	0.44	0.06	0.07	0.02	0.05	41.90	128.45	28.42	0.83	246.44	75.77	0.01	0.31	255	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МАСЛОМ	150/10	3.2	13.3	21.5	218.9	10.38	0.12	0.11	0.08	0.23	45.88	87.34	30.31	1.24	765.75	8.55	0.00	0.03	312	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	5.40	26.10	5.70	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.00	0.03	0.01	0.00	0.00	4.60	16.80	6.60	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00		2008
КОМПОТ ИЗ ЯГОД	200	0.3	0.1	21.5	90.2	24.00	0.01	0.01	0.01	0.00	17.09	8.91	9.93	0.35	106.12	0.30	0.00	0.00	375	2011
Итого за прием пищи:	560	16.3	17.5	72.7	515.7	40.80	0.29	0.24	0.12	0.28	128.62	292.72	89.33	4.62	1 269.23	88.09	0.01	0.35		
Обед																				
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С ОГУРЦОМ	60	1.0	3.1	2.5	42.0	10.60	0.01	0.02	0.03	0.00	29.89	17.91	8.90	0.57	113.11	1.63	0.00	0.01	45	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ (ГОВЯДИНА)	200	7.9	7.5	14.3	156.3	7.20	0.09	0.10	0.18	0.05	29.53	105.65	28.98	1.72	610.36	7.46	0.00	0.05	104	2011
ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ СО СМЕТАННЫМ СОУСОМ	100/20	17.2	24.9	8.1	344.6	12.25	0.20	1.43	5.99	0.19	21.29	251.46	20.39	5.78	304.77	7.61	0.03	0.17	282	2011
МАКАРОННЫЕ ОТВАРНЫЕ	150	5.4	4.8	34.4	203.0	0.00	0.07	0.02	0.02	0.08	29.68	41.87	10.48	0.98	63.80	0.75	0.01	0.01	309	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.00	0.07	0.03	0.00	0.00	7.20	34.80	7.60	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	6.90	25.20	9.90	0.60	38.70	0.00	0.00	0.00		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0.2	0.1	15.0	60.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.00	8.00	4.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	430	2008
ФРУКТЫ	100	0.4	0.4	9.8	47.0	10.00	0.03	0.02	0.01	0.00	16.00	11.00	8.00	2.20	278.00	2.00	0.00	0.01		2008
Итого за прием пищи:	900	37.0	41.4	116.2	1 005.5	40.05	0.52	1.64	6.23	0.32	145.49	495.89	98.25	14.45	1 463.14	21.69	0.04	0.25		
Всего за день:		53.3	58.9	188.9	1 521.2	80.85	0.81	1.88	6.35	0.60	274.11	788.61	187.58	19.07	2 732.37	109.78	0.05	0.60		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерге- ти- ческая ценнос- ть, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецеп- туры	Сборник рецептур	
		Белк и, г	Жир ы, г	Углево д ы, 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
8. Среда																				
Завтрак возрастная категория 7-11 лет																				
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ (ЗАМЕНА-ЛЕЧО ОВОЩНОЕ)	60	0.7	3.7	2.3	46.0	38.76	0.03	0.03	0.13	0.00	13.34	13.51	9.46	0.50	145.54	0.72	0.00	0.01	27	2011
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ИНДЕЙКИ	90	14.6	24.4	4.9	297.7	0.89	0.04	0.15	0.03	0.00	38.36	153.91	17.26	1.23	150.32	2.57	0.01	0.01	250	2011
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	150	3.6	4.7	37.7	207.7	0.00	0.03	0.02	0.02	0.08	8.78	71.67	24.62	0.48	53.62	0.74	0.01	0.02	305	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	5.40	26.10	5.70	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.00	0.03	0.01	0.00	0.00	4.60	16.80	6.60	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0.2	0.1	15.0	60.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.00	8.00	4.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	430	2008
ФРУКТЫ	100	0.8	0.2	7.5	38.0	37.96	0.06	0.03	0.01	0.00	34.97	16.98	10.99	0.10	154.85	0.00	0.00	0.15		2008
Итого за прием пищи:	650	23.4	33.5	90.1	758.0	77.61	0.24	0.26	0.19	0.08	110.45	306.97	78.63	4.91	570.93	5.71	0.02	0.19		
Обед																				
САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	60	2.2	6.1	4.7	82.2	4.80	0.04	0.00	0.27	0.00	12.00	27.60	12.00	0.54	0.00	0.00	0.00	0.00	30	2008
ЩИ ЗЕЛЕННЫЕ СО ШПИНАТОМ И КУРИЦЕЙ	200	7.4	9.8	7.7	149.3	15.30	0.09	0.19	0.03	0.09	78.90	107.34	56.09	2.67	650.88	3.61	0.01	0.06	89	2011
СУФЛЕ ИЗ КУРУРИЦЫ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	200/20	36.7	75.8	6.9	856.1	1.45	0.13	0.43	0.44	1.49	87.49	355.39	37.00	3.43	453.88	20.59	0.04	0.22	299	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	6.90	25.20	9.90	0.60	38.70	0.00	0.00	0.00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.00	0.07	0.03	0.00	0.00	7.20	34.80	7.60	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00		2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	19.4	77.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.46	0.00	1.80	0.00	1.20	0.00	0.00	0.00	349	2011
Итого за прием пищи:	750	51.2	92.3	70.8	1 317.6	21.55	0.38	0.67	0.74	1.58	200.95	550.33	124.39	8.84	1 199.06	26.44	0.05	0.28		
Всего за день:		74.6	125.8	160.9	2 075.6	99.16	0.62	0.93	0.93	1.66	311.40	857.30	203.02	13.75	1 769.99	32.15	0.07	0.47		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые			Энерге- ти- ческая ценнос- ть, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецеп- туры	Сборник рецептур	
		Белк и, г	Жир ы, г	Углево д 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
9. Четверг																				
Завтрак возрастная категория 7-11 лет																				
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ И МОРКОВЬЮ (ЗАМЕНА КВАШЕННАЯ КАПУСТА)	60	0.7	5.9	3.9	71.5	6.23	0.01	0.02	0.18	0.00	18.68	13.94	7.92	0.38	80.21	1.46	0.00	0.01	39	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5.4	4.8	34.7	204.3	0.00	0.07	0.02	0.02	0.08	29.83	42.19	10.55	0.98	64.29	0.76	0.01	0.01	309	2011
БИТОЧКИ КУРИННЫЕ ПАРОВЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	90/10	9.4	17.4	5.1	214.4	0.35	0.04	0.08	0.08	0.16	10.79	83.58	10.15	1.16	112.86	3.61	0.01	0.06	306	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	5.40	26.10	5.70	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.00	0.03	0.01	0.00	0.00	4.60	16.80	6.60	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00		2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	19.4	77.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.46	0.00	1.80	0.00	1.20	0.00	0.00	0.00	349	2011
ФРУКТЫ	100	0.4	0.4	9.8	47.0	10.00	0.03	0.02	0.01	0.00	16.00	11.00	8.00	2.20	278.00	2.00	0.00	0.01		2008
Итого за прием пищи:	660	19.4	28.9	95.6	723.2	16.58	0.23	0.17	0.29	0.24	93.76	193.61	50.72	6.32	603.16	9.51	0.02	0.09		
Обед																				
ПОРЦИОННЫЕ СВЕЖИЕ ОГУРЕЦЫ	60	0.5	0.1	1.5	8.4	5.98	0.02	0.02	0.01	0.00	13.75	25.12	8.37	0.60	84.32	1.79	0.00	0.01		2008
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ С КУРИЦЕЙ	200	5.2	7.6	10.8	132.2	0.44	0.03	0.05	0.02	0.09	23.54	49.51	8.51	0.60	71.84	2.30	0.00	0.02	113	2011
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	200/10	16.0	31.8	33.5	484.7	15.42	0.21	0.20	0.07	0.22	29.20	218.41	55.90	3.55	1 306.1 1	14.32	0.00	0.09	299	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.00	0.07	0.03	0.00	0.00	7.20	34.80	7.60	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	6.90	25.20	9.90	0.60	38.70	0.00	0.00	0.00		2008
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0.1	0.1	25.3	102.9	0.88	0.00	0.00	0.00	0.00	12.27	2.18	3.51	0.44	62.52	0.44	0.00	0.00	436	2008
Итого за прием пищи:	740	26.7	40.2	103.2	880.8	22.72	0.38	0.32	0.10	0.31	92.86	355.22	93.79	7.39	1 617.89	21.09	0.00	0.12		
Всего за день:		46.1	69.1	198.8	1 604.0	39.30	0.61	0.49	0.39	0.55	186.62	548.83	144.51	13.71	2 221.05	30.60	0.02	0.21		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые			Энерге- ти- ческая ценнос	Витамины			Минеральные вещества									№ рецеп- туры	Сборник рецептур	
		Белк и, г	Жир ы, г	Углево д ы, 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
10. Пятница																				
Завтрак возрастная категория 7-11 лет																				
ПОРЦИОННЫЕ СВЕЖИЕ ПОМИДОРЫ	60	0.7	0.1	2.3	14.5	15.08	0.04	0.02	0.10	0.00	8.44	15.68	12.06	0.60	174.87	1.21	0.00	0.00		2008
ФРИКАДЕЛЬКИ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	90/30	7.9	9.8	10.6	162.6	2.12	0.06	0.06	0.03	0.00	11.73	71.42	14.32	1.33	232.08	4.04	0.00	0.02	280	2011
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ	150	3.6	4.6	37.7	206.0	0.00	0.03	0.00	0.03	0.00	11.00	78.00	26.00	0.60	0.00	0.00	0.00	0.00	323	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	5.40	26.10	5.70	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.00	0.03	0.01	0.00	0.00	4.60	16.80	6.60	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0.2	0.1	15.0	60.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.00	8.00	4.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	430	2008
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ (ВАФЛИ, ПРЯНИКИ, ВЫПЕЧКА)	60	1.7	2.0	46.4	212.4	0.00	0.02	0.02	0.00	0.00	9.60	21.60	6.00	0.90	84.00	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	640	17.6	17.0	134.7	764.1	17.20	0.23	0.13	0.16	0.00	55.77	237.60	74.68	6.03	557.55	6.93	0.00	0.02		
Обед																				
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ И ЛУКА	60	1.0	3.1	4.9	52.6	15.18	0.01	0.01	0.00	0.00	25.25	18.61	8.62	0.35	156.39	1.64	0.00	0.01	47	2011
СВЕКОЛЬНИК С КУРИЦЕЙ	200/10	2.1	4.0	14.8	104.0	6.51	0.06	0.06	0.19	0.05	40.57	57.96	26.19	1.26	463.85	7.43	0.00	0.03	80	2008
ЖАРКОЕ ПО- ДОМАШНЕМУ ИЗ ГОВЯДИНЫ	230	21.8	24.3	23.3	399.6	12.46	0.17	0.20	0.03	0.00	37.76	239.15	51.45	3.81	1 177.14	15.15	0.00	0.09	259	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.00	0.07	0.03	0.00	0.00	7.20	34.80	7.60	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	6.90	25.20	9.90	0.60	38.70	0.00	0.00	0.00		2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	19.4	77.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.46	0.00	1.80	0.00	1.20	0.00	0.00	0.00	349	2011
Итого за прием пищи:	770	29.8	32.0	94.5	786.2	34.15	0.36	0.32	0.22	0.05	126.14	375.72	105.56	7.62	1 891.68	26.46	0.00	0.13		
Всего за день:		47.4	49.0	229.2	1 550.3	51.35	0.59	0.45	0.38	0.05	181.91	613.32	180.24	13.65	2 449.23	33.39	0.00	0.15		

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	І, мкг	Se, мг	F, мг
Итого за весь период	554,1	683,0	2039,8	16606,3	663.36	6.52	8.10	16.32	4.58	3 162.66	7 192.47	1 793.74	144.31	21 531.53	444.12	0.34	3.72
Среднее значение за период	55.4	68.3	204.0	1 660.6	66.34	0.65	0.81	1.63	0.46	316.27	719.25	179.37	14.43	2 153.15	44.41	0.03	0.37
Содержание белков, жиров, углеводов в	13.3	37.0	49.7														

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
МЕНЮ	611	810