

Утверждаю
 Директор МАОУ «Лицей» г. Усинска
 _____ Н.В. Акулова
 _____ 2024

Меню 10 – дневное
 Для Обучающихся в МАОУ «Лицей» г.Усинска
 Возрастная категория 7-11 лет

1 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																					
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	0	14,67	19,12	8,8	0,41	0	0	0	0	21	2011	
ПЛОВ ИЗ КУРИЦЫ	200	14,35	15,95	38,35	347,4	1,97	0,09	0,26	174,9	0	138,04	190,3	28,63	0,1	27,3	0	0,007	0,6	291	2011	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	0	0,05	0,02	0	0	5,4	26,1	5,7	1,2	40,8	0,03	0	0		2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0	0,04	0,02	0	0	3,6	17,4	3,8	0,8	27,2	0	0	0		2008	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,2	0	14,9	61,6	1,14	0	0,01	0	0	13,29	5,1	4,58	0,43	24,87	0	0	0	377	2011	
ФРУКТЫ	100	0,8	0,2	7,5	38	8,4	0,1	0,03	0,1	2,5	100	16,98	10,99	0,1	154,85	0	0	0,15		2008	
Итого за прием пищи:	610	19,25	19,75	83,75	587,5	15	0,3	0,35	175	2,5	275	275	62,5	3,04	275,02	0,03	0,007	0,75			
Обед																					
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МОРКОВЬЮ И КУКУРУЗОЙ КОНСЕР	60	1,6	4,3	5,8	68,3	0	0,05	0,05	0,39	0,11	14,39	36,41	13,7	0,56	0	0	0	0,02	40	2011	
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, КУРИЦЕЙ	200	4,8	7,8	10,3	131,3	0	0,05	0,07	0,2	0	43,31	66,66	10,31	0	0	0	0	0,04	82	2011	
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	90	6	5,7	3,3	165,8	8	0,11	0,2	209,38	2,9	204,21	114,4	8,3	0	172,4	0,03	0	0,12	255	2011	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,4	4,8	28,2	180,1	0	0	0,02	0,02	0	29,53	41,56	10,39	0,84	63,3	0	0,009	0,72	309	2011	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0	0,07	0,03	0	0	7,2	34,8	7,6	1,6	54,4	0	0	0		2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	0	0,05	0,02	0	0	6,9	25,2	9,9	0,6	38,7	0	0	0		2009	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	15	77,4	0	0	0	0	0	8,46	0	1,8	0	1,2	0	0	0	349	2010	
ФРУКТЫ	100	0,4	0,4	5,8	47	10	0,03	0,02	0,01	0	16	11	8	0	0	0	0	0		2011	
Итого за прием пищи:	870	23,1	23,6	100,5	822,5	18	0,36	0,41	210	3,01	330	330,03	70	3,6	330	0,03	0,009	0,9		2012	
Всего за день:		42,35	43,35	184,25	1410	33	0,66	0,76	385	5,51	605	605,03	132,5	6,64	605,02	0,06	0,016	1,65		2013	

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур		
		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	
Завтрак																					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	0,8	3,7	5	56,1	2,33	0,01	0,02	0	0	20,38	22	14,32	0,33	0,67	0	0,007	0,01	33	2012	
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	90	13,9	14,85	5,45	219,9	12,67	0,18	0,3	174,97	2,5	229,62	123,5	8,68	0	118,8	0	0	0,04	246	2011	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ	150	1,05	0,6	37,05	149,5	0	0,03	0	0,03	0	11	78	26	0,6	0	0	0	0	323	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	0	0,05	0,02	0	0	5,4	26,1	5,7	1,2	40,8	0,03	0	0		2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0	0,04	0,02	0	0	3,6	17,4	3,8	0,8	27,2	0	0	0		2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	15	60	0	0	0	0	0	5	8	4	0,07	87,5	0	0	0,7	430	2008	
Итого за прием пищи:	550	19,3	19,8	83,7	587,5	15,00	0,31	0,36	175,00	2,50	275,00	275	62,50	3,00	274,97	0,03	0,01	0,75			
Обед																					
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	60	1	3,7	5,7	60	12,07	0,03	0,28	2,77	21,11	20,11	0	0	0	0,03	0,007	0,01	49	2011		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ И КУРИЦЕЙ	200	6,4	7,5	18,4	166,4	0,81	0,02	0,08	0,19	0,13	31,2	77,65	0	0	72,7	0	0,001	0,04	108	2011	
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ ПАРОВЫЕ В СОУСЕ	90/20	6,6	6,4	19,85	211,2	0,74	0,05	0,05	209,5	0,02	204,73	72,4	14,19	0	0,19	0	0,001	0,28	260	2012	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,2	5,3	11,4	146,3	0,38	0,12	0,21	0,03	0,08	44,86	85,82	30,31	0,2	164	0	0	0,57	312	2011	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0	0,07	0,03	0	0	7,2	34,8	7,6	1,6	54,4	0	0	0		2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	0	0,05	0,02	0	0	6,9	25,2	9,9	0,6	38,7	0	0	0		2008	
СОК	200	1	0,2	13	86	4	0,02	0	0	0	14	14	8	1,2	0	0	0	0	442	2008	
Итого за прием пищи:	790	23,1	23,7	100,5	822,5	18,00	0,36	0,42	210,00	3,00	330,00	329,98	70	3,6	329,99	0,03	0,009	0,9			
Всего за день:		42,4	43,5	184,2	1 410,0	33,00	0,67	0,78	385,00	5,50	605,00	604,98	132,50	0,60	604,96	0,06	0,016	1,65			

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0,8	0,6	1,9	58,72	5,57	0,02	0,02	0,12	0	16,1	23,53	10,49	0	0	0	0	0,01	67	2011
КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ	90	8,35	13,25	9,74	140,08	0,08	0,11	0,24	100,05	2,39	157,84	99,1	6,94	1	13,2	0	0	0,72	271	2011
МАКАРОННЫЕ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150	4,4	5,2	20,51	115,4	0	0,02	0,02	0,03	0,11	50,02	41,85	10,41	0	0	0	0,007	0,01	203	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	0	0,05	0,02	0	0	5,4	26,1	5,7	1,2	39,4	0,03	0	0	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0	0,04	0,02	0	0	3,6	17,4	3,8	0,8	27,2	0	0	0	2008	
КОМПОТ ИЗ ЯГОД	200	0,4	0,1	20,4	61,3	9,35	0,01	0,01	0,01	0	23,64	13,5	13,16	0	129,21	0	0	0,01	399	2008
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ (ВАФЛИ, ПРЯНИКИ, ВЫПЕЧКА)	60	2	0,1	10	110	0	0,05	0,03	74,79	0	17,4	54	12	0	66	0	0	0	2008	
Итого за прием пищи:	610	19,25	19,75	83,75	587,5	15	0,3	0,36	175	2,5	274	275,48	62,5	3	275,01	0,03	0,007	0,75		
Обед																				
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ (ЗАМЕНА СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ)	60	0,4	6	1,4	61,6	5,46	0,02	0,02	95,5	0	12,56	23,05	7,64	0,1	26,99	0	0	0,1	19	2008
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И КУРИЦЕЙ	200	4,6	5,2	7,2	112,9	5,09	0,05	0,06	0,18	0	40,06	60,78	10,03	0,33	53,2	0	0	0,4	88	2011
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С СОУСОМ	220	12,2	11,7	37,4	395,8	5,5	0,08	0,17	100,9	3	215,02	164,1	24,26	1,04	76,9	0,03	0	0,4	298	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0	0,07	0,03	0	0	7,2	34,8	7,6	1	54,4	0	0	0	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	0	0,05	0,02	0	0	6,9	25,2	9,9	0,6	38,7	0	0	0	2008	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,2	0	14,9	61,6	1	0	0,01	0	0	13,29	5,1	4,58	0,43	24,87	0	0	0	377	2011
ФРУКТЫ	100	0,8	0,2	7,5	38	0,95	0,09	0,11	13,42	0	34,97	16,98	5,99	0,1	54,9	0	0,009	0	2008	
Итого за прием пищи:	872	23,1	23,7	100,5	822,5	18,00	0,36	0,42	210,00	3,00	330,00	330,01	70	3,6	329,96	0,03	0,009	0,9		
Всего за день:		42,4	43,5	184,3	1 410,0	33,00	0,66	0,78	385,00	5,50	604	605,49	132,5	6,6	604,97	0,06	0,016	1,65		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур		
		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	l, мкг	Se, мг			F, мг	
Завтрак																					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ (ЗАМЕНА СОЛЕННЫМИ ПОМИДОРАМИ)	60	0,7	3,7	2,8	48,4	5,18	0,03	0,02	55,07	0	57,33	19,31	10,57	0,57	49,4	0	0	0	23	2011	
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ С КУРИЦЫ	250	14,3	15,35	37,35	337,5	8,71	0,2	0,23	95,2	0	148,6	190,11	26,86	0,31	77,8	0	0,007	0,6	259	2011	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	0	0,05	0,02	0	0	5,4	26,1	5,7	1,2	40,8	0,03	0	0	2008		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0	0,04	0,02	0	0	3,6	17,4	3,8	0,8	27,2	0	0	0	2008		
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,2	0	14,9	61,6	1,14	0	0,01	0	0	13,29	5,1	4,58	0,02	24,87	0	0	0	377	2011	
ФРУКТЫ	100	0,8	0,2	7,5	38	0	0,02	0,05	24,73	2,5	46,78	16,98	10,99	0,1	54,9	0	0	0,15	2008		
Итого за прием пищи:	682	19,3	19,75	83,75	587,5	15,03	0,34	0,35	175	2,5	275	275	62,5	3	274,97	0,03	0,007	0,75			
Обед																					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕННЫМИ	60	0,9	3,7	4	52,5	2,62	0,01	0,02	0	0	17,06	22,32	5,54	0	34,4	0	0	0,1	55	2011	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И КУРИЦЕЙ	200	7,5	5,6	15,2	120,9	3,85	0,05	0,07	110	0,06	31,3	57,36	19	0	56,4	0	0	0,6	99	2008	
ШНИЦЕЛЬ МЯСНОЙ	90	4,2	7,3	8,1	204,1	0	0,06	0,12	99,96	2,83	222,61	96,2	6,81	0	75,1	0,03	0,009	0,1	267	2011	
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	2,9	4,3	13	101,4	7,53	0,08	0,14	0,04	0,11	21,33	58,54	12,15	0	57	0	0	0,1	125	2011	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0	0,07	0,03	0	0	7,2	34,8	7,6	1,6	54,4	0	0	0	2008		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	0	0,05	0,02	0	0	6,9	25,2	9,9	0,6	38,7	0	0	0	2008		
СОК	200	1	0,2	19,8	86	4	0,02	0	0	0	14	14	5	1,3	0	0	0	0	442	2008	
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ (ВАФЛИ, ПРЯНИКИ, ВЫПЕЧКА)	60	1,7	2	8,3	105	0	0,02	0,02	0	0	9,6	21,6	4	0	14	0	0	0	2008		
Итого за прием пищи:	830	23,1	23,7	100,5	822,5	18	0,36	0,42	210	3	330	330,02	70	3,5	330	0,03	0,009	0,9			
Всего за день:		42,4	43,45	184,25	1410	33,03	0,7	0,77	385	5,5	605	605,02	132,5	6,5	604,97	0,06	0,016	1,65			

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																				
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННОЙ	150/30	14,95	13,95	23	256,67	12	0,18	0,29	161,99	2	237,2	137,02	31,2	0,5	143	0,03	0,007	0,75	223	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1,1	1,3	18,4	87	1	0,02	0	0,01	0	21	45	7	1	0	0	0	0	432	2008
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ (ВАФЛИ, ПРЯНИКИ, ВЫПЕЧКА)	120	3,2	4,5	42,35	243,83	1	0,1	0,06	13	0,5	14,8	93	24	1,5	132	0	0	0		2008
Итого за прием пищи:	500	19,25	19,75	83,75	587,5	14	0,3	0,35	175	2,5	273	275,02	62,2	3	275	0,03	0,007	0,75		
Обед																				
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ (ЗАМЕНА-ЛЕЧО ОВОЩНОЕ)	60	1	2	3	146,1	9	0,02	0,02	26	0	23,2	19,41	11	0,05	48,5	0	0	0	45	2011
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С КУРИЦЕЙ	200	2,5	3	13,1	104	8	0,03	0,1	20	0	120,1	60,29	10,2	0,3	39,08	0	0	0,04	96	2011
ПТИЦА (КУРИЦА) ОТВАРНАЯ	90	12,6	16	0	260,8	0	0,12	0,25	21	0,12	117,68	107	17,85	0,3	95,4	0,03	0,002	0,14	288	2011
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	150/50	2	2	26	114	0	0,04	0,03	33	2,88	44,8	81,32	10,5	0,01	23,8	0	0,001	0,02	305	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0	0,07	0,03	0	0	7,2	34,8	7,6	1,6	54,4	0	0	0		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	0	0,05	0,02	0	0	6,9	25,2	9,9	0,6	38,7	0	0	0		2008
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	200	0,1	0,1	26,3	45	0,8	0	0	110	0	10,12	1,98	2,95	0,74	30,16	0	0,006	0,7	396	2008
Итого за прием пищи:	820	23,1	23,7	100,5	822,5	17,8	0,33	0,45	210	3	330	330	70	3,6	330,04	0,03	0,009	0,9		
Всего за день:		42,35	43,45	184,25	1410	31,8	0,63	0,8	385	5,5	603	605,02	132,2	6,6	605,04	0,06	0,016	1,65		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур		
		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	l, мкг	Se, мг			F, мг	
Завтрак																					
КАША "ДРУЖБА"	200	6,2	6	21	221	2	0,1	0,1	99	0	35,92	101	24	0	0	0	0	0	190	2008	
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	50	10,85	11	0	145	0	0,02	0,05	11	0	182	130	17,81	2,11	44	0	0,007	0,25	15	2011	
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	1,8	2,55	40,35	122,5	0	0,12	0,02	0	2,5	8,82	21,93	5,71	0,36	49,34	0,03	0	0,3	424	2011	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,2	0	14,9	61	1,14	0	0,01	0	0	13,29	5,1	4,58	0,43	26,8	0	0	0	377	2011	
ФРУКТЫ	100	0,2	0,2	7,5	38	11,86	0,06	0,17	65	0	34,97	16,97	10,4	0,1	154,85	0	0	0,2	2008		
Итого за прием пищи:	622	19,25	19,75	83,75	587,5	15	0,3	0,35	175	2,5	275	275	62,5	3	274,99	0,03	0,007	0,75			
Обед																					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ (ЗАМЕНА - СОЛЕННЫМИ ПОМИДОРАМИ)	60	0,7	3,7	2,8	48,4	9,63	0,03	0,11	39,66	0	110,33	19,31	10,57	0	30,43	0	0	0	23	2011	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С КУРИЦЕЙ	200	4,2	4,3	12,1	110,2	2,36	0,08	0,06	170	0	125,25	33,47	20,71	0	102,3	0	0	0,04	103	2011	
РАГУ ОВОЩНОЕ ИЗ ПТИЦЫ	230	12,3	14,9	20,9	425,3	4,01	0,11	0,2	0,34	3	66,32	203,22	13,22	0	104,18	0,03	0,009	0,86	309	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0	0,07	0,03	0	0	7,2	34,8	7,6	1,6	54,4	0	0	0	2008		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	0	0,05	0,02	0	0	6,9	25,2	9,9	0,6	38,7	0	0	0	2008		
СОК	200	1	0,2	32,6	86	2	0,02	0	0	0	14	14	8	1,4	0	0	0	0	442	2008	
Итого за прием пищи:	760	23,1	23,7	100,5	822,5	18	0,36	0,42	210	3	330	330	70	3,6	330,01	0,03	0,009	0,9			
Всего за день:		42,35	43,45	184,25	1410	33	0,66	0,77	385	5,5	605	605	132,5	6,6	605	0,06	0,016	1,65			

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	l, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
ПОРЦИОННЫЕ СВЕЖИЕ ОГУРЦЫ	60	0,5	0,1	1,5	8,4	0	0,02	0,02	0,01	0	13,75	25,18	8,37	0,6	84,32	0	0	0,01		2008
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	90	8,8	3,6	5,5	89,6	0,44	0,06	0,07	0,02	2,32	188,28	110,25	1,59	0,21	46,24	0	0,007	0,31	255	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МАСЛОМ	150/10	3,2	13,2	21,2	297,3	0	0,12	0,11	174,96	0,23	45,88	87,34	30,31	0,19	64,4	0	0	0,43	312	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	0	0,05	0,02	0	0	5,4	26,1	5,7	1,2	40,8	0,03	0	0		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0	0,04	0,02	0	0	3,6	17,4	3,8	0,8	27,2	0	0	0		2008
КОМПОТ ИЗ ЯГОД	200	3,45	2,35	34,35	90,2	14,56	0,01	0,35	0,01	0	18,09	8,7	12,73	0	12	0	0	0	375	2011
Итого за прием пищи:	560	19,25	19,75	83,75	587,5	15	0,3	0,35	175	2,55	275	274,97	62,5	3	274,96	0,03	0,007	0,75		
Обед																				
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С ОГУРЦОМ	60	1	3,1	2,5	42	0	0,01	0,02	5,78	0	29,89	17,91	8,9	0	0	0	0	0,1	45	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ (ГОВЯДИНА)	200	7,9	7,5	14,3	156,3	0	0	0,1	100,18	0,05	29,53	105,65	4,8	0	110,36	0	0	0,5	104	2011
ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ СО СМЕТАННЫМ СОУСОМ	100/20	3,3	7,2	8,1	244,6	0	0,21	0,21	104,01	0,19	15,78	85,4	16,29	0	20,8	0,03	0,006	0,17	282	2011
МАКАРОННЫЕ ОТВАРНЫЕ	150	5,4	4,8	18,7	120	3	0	0,02	0,02	0,08	29,75	42,04	10,51	0	0	0	0,003	0,01	309	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0	0,07	0,03	0	0	7,2	34,8	7,6	1,6	54,4	0	0	0		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	0	0,05	0,02	0	0	6,9	25,2	9,9	0,6	38,7	0	0	0		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,2	0,1	15	60	0	0	0	0	0	5	8	4	1,07	0	0	0	0	430	2008
ФРУКТЫ	100	0,4	0,4	9,8	47	15	0,23	0,02	0,01	0,13	205,95	11	8	0,33	105,7	0	0	0,12		2008
Итого за прием пищи:	900	23,1	23,7	100,5	822,5	18	0,36	0,42	210	0,45	330	330	70	3,6	329,96	0,03	0,009	0,9		
Всего за день:		42,35	43,45	184,25	1410	33	0,66	0,77	385	3	605	604,97	132,5	6,6	604,92	0,06	0,016	1,65		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур		
		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	
Завтрак																					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ (ЗАМЕНА-ЛЕЧО ОВОЩНОЕ)	60	0,7	3,7	2,3	46	0	0,03	0,03	0,13	0	13,34	13,51	9,46	0	0	0	0	0,01	27	2011	
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ИНДЕЙКИ	90	10,7	10,55	4,9	127,2	0	0,04	0,23	174,84	0	38,36	121,9	17,26	0	0	0	0,007	0,57	250	2011	
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	150	3,6	4,7	32,85	214,3	0	0,03	0,02	0,02	2,5	174,33	71,07	11,29	0	52,1	0	0	0,02	305	2011	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	0	0,05	0,02	0	0	5,4	26,1	5,7	1,2	40,8	0,03	0	0		2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0	0,04	0,02	0	0	3,6	17,4	3,8	0,8	27,2	0	0	0		2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,2	0,1	15	60	0	0	0	0	0	5	8	4	1	0	0	0	0	430	2008	
ФРУКТЫ	100	0,8	0,2	7,5	38	15	0,12	0,03	0,01	0	34,97	16,98	10,99	0	154,85	0	0	0,15		2008	
Итого за прием пищи:	650	19,3	19,75	83,75	587,5	15	0,31	0,35	175	2,5	275	274,96	62,5	3	274,95	0,03	0,007	0,75			
Обед																					
САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	60	2,2	0	4,7	82,2	4,8	0,04	0	0,27	0	12	27,6	12	0	0	0	0	0	30	2008	
ЩИ ЗЕЛЕННЫЕ СО ШПИНАТОМ И КУРИЦЕЙ	200	7,4	0	7,7	149,3	11,75	0,09	0,19	0,03	0,09	78,9	107,34	1,7	0	100	0	0,001	0,68	89	2011	
СУФЛЕ ИЗ КУРУРИЦЫ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	200/20	8,6	23,1	36,6	361	1,45	0,13	0,18	209,7	2,9	216,54	135,1	37	1,4	135,7	0,03	0,008	0,22	299	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,6	0,4	17	81,6	0	0,07	0,03	0	0	7,2	34,8	7,6	1,6	54,4	0	0	0		2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,3	0,2	15,1	71	0	0,05	0,02	0	0	6,9	25,2	9,9	0,6	38,7	0	0	0		2008	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	19,4	77,4	0	0	0	0	0	8,46	0	1,8	0	1,2	0	0	0	349	2011	
Итого за прием пищи:	750	23,1	23,7	100,5	822,5	18	0,38	0,42	210	2,99	330	330,04	70	3,6	330	0,03	0,009	0,9			
Всего за день:		42,4	43,45	184,25	1410	33	0,69	0,77	385	5,49	605	605	132,5	6,6	604,95	0,06	0,016	1,65			

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур		
		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																					
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ И МОРКОВЬЮ (ЗАМЕНА КВАШЕННАЯ КАПУСТА)	60	0,7	5,5	3,9	37	4,54	0,01	0,02	0,18	0	18,68	13,94	7,92	0,38	30,21	0	0	0,01	39	2008	
БИТОЧКИ ИЗ КУРИЦЫ С МАСЛОМ	90/10	5,4	8,55	1,84	273,2	0,46	0,04	0,16	0,21	0,79	192,03	128,16	12,16	0,34	51,6	0	0	0,08		2008	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	9,4	4,8	27,65	110,9	0	0,07	0,02	174,4	0,08	29,83	42,19	10,55	0,48	64,29	0	0,007	0,01	309	2011	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	0	0,05	0,02	0	0	5,4	26,1	5,7	1,2	40,8	0,03	0	0		2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0	0,04	0,02	0	0	3,6	17,4	3,8	0,8	27,2	0	0	0		2008	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	19,4	47,4	0	0,07	0,1	0	0	8,46	36,8	11,57	0	1,2	0	0	0,64	349	2011	
ФРУКТЫ	100	0,4	0,4	9,8	17	10	0,03	0,02	0,01	1,63	16	11	8	0,2	61,1	0,3	0	0,01		2008	
Итого за прием пищи:	660	19,2	19,75	83,79	587,5	15	0,31	0,36	174,8	2,5	274	275,59	59,7	3,4	276,4	0,33	0,007	0,75			
Обед																					
ПОРЦИОННЫЕ СВЕЖИЕ ОГУРЕЦЫ	60	0,5	0,1	1,5	8,4	5,98	0,02	0,02	0,01	1	13,75	25,12	8,37	0,5	84,32	0	0	0,01		2008	
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ С КУРИЦЕЙ	200	4,6	7,6	10,6	132,2	0,44	0,01	0,05	0,08	1	23,54	49,51	8,51	0,4	18,2	0	0	0,02	113	2011	
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	200/10	13	15,3	31	426,4	10,7	0,21	0,2	209,9	1	266,34	193,21	32,11	0,5	71,84	0,3	0,009	0,69	299	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0	0,07	0,03	0	0	7,2	34,8	7,6	1,6	54,4	0	0	0		2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	0	0,05	0,02	0	0	6,9	25,2	9,9	0,6	38,7	0	0	0		2008	
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,1	0,1	25,3	102,9	0,88	0	0,1	0	0	12,27	2,18	3,51	0	62,52	0	0	0,18	436	2008	
Итого за прием пищи:	740	23,1	23,7	100,5	822,5	18	0,36	0,42	209,99	3	330	330,02	70	3,6	329,98	0,3	0,009	0,9			
Всего за день:		42,3	43,45	184,29	1410	33	0,67	0,78	384,79	5,5	604	605,61	129,7	7	606,38	0,63	0,016	1,65			

10 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																						
ПОРЦИОННЫЕ СВЕЖИЕ ПОМИДОРЫ	60	0,7	0,1	2,3	14,5	12,9	0,04	0,02	0,1	0	8,44	15,68	12,06	0	74,9	0	0	0		2008		
ФРИКАДЕЛЬКИ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	90/30	8,42	11,69	9	184	2,1	0,13	0,27	0,03	2,5	12,74	71,42	14,32	0	48,1	0,00	0	0,75	280	2011		
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ	150	5,78	6,36	20,52	176,8	0	0,03	0	174,87	0	230,22	115,4	19,62	1	0	0	0,007	0	323	2008		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	0	0,05	0,02	0	0	5,4	26,1	5,7	1,2	40,8	0,03	0	0		2008		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0	0,04	0,02	0	0	3,6	17,4	3,8	0,8	27,2	0	0	0		2008		
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,2	0,1	15	60	0	0	0	0	0	5	8	4	0	0	0	0	0	430	2008		
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ (ВАФЛИ, ПРЯНИКИ, ВЫПЕЧКА)	60	0,85	1	15,73	50,2	0	0,02	0,02	0	0	9,6	21	3	0	84	0	0	0		2008		
Итого за прием пищи:	640	19,25	19,75	83,75	587,5	15	0,31	0,35	175	2,5	275	275	62,5	3	275	0,03	0,007	0,75				
Обед																						
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ И ЛУКА	60	1	3,1	4,9	52,6	10,18	0,01	0,01	21	0	25,25	18,61	8,62	0	56,4	0	0	0,01	47	2011		
СВЕКОЛЬНИК С КУРИЦЕЙ	200/10	2,1	4	14,8	104	2,51	0,06	0,06	0,19	3	40,57	57,96	26,19	0	83,9	0,03	0	0,03	80	2008		
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ ИЗ ГОВЯДИНЫ	230	15,1	16	29,3	436,1	2,46	0,17	0,2	188,78	0	241,62	193,45	15,85	1,4	95,4	0	0,009	0,86	259	2011		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0	0,07	0,03	0	0	7,2	34,8	7,6	1,6	54,4	0	0	0		2008		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	0	0,05	0,02	0	0	6,9	25,2	9,9	0,6	38,7	0	0	0		2008		
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	19,4	77,4	2,85	0	0,1	0	0	8,46	0	1,8	0	1,2	0	0	0	349	2011		
Итого за прием пищи:	770	23,1	23,7	100,5	822,7	18	0,36	0,42	209,97	3	330	330,02	69,96	3,6	330	0,03	0,009	0,9				
Всего за день:		42,35	43,45	184,25	1410,2	33	0,67	0,77	384,97	5,5	605	605,02	132,46	6,6	605	0,06	0,016	1,65				

10

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые Белки, г	Витамины					Минеральные вещества							
		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	423,6	663,38	6,54	8,2	16,23	5,26	3200,19	7255,69	1795,79	144,45	21593,96	449,83	0,16	3,74
Среднее значение за период	42,355	66,34	0,65	0,82	1,62	0,53	320,02	725,57	179,58	14,45	2159,4	44,98	0,016	0,37
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13,3													

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
7-11 лет	611	610