

Утверждаю

Директор

ГБОУ начальная школа – детский сад № 662

Кронштадтского района Санкт-Петербурга

Л.И.Новицкая

«03» _____ 2022 год



Циклическое двухнедельное сбалансированное меню

рационов горячего питания (завтрак, обед) для предоставления питания

учащимся в возрасте от 7 до 11 лет

ГБОУ начальная школа – детский сад № 662

Кронштадтского района Санкт-Петербурга

1 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины													Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. бл, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мкг	Ф, мг	So, мг	К, мг	Ca, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мкг	Ф, мг	So, мг			
Завтрак																															
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	20/10	3,2	3,3	10,3	85,5	0,03	0,06	0,03	0,03	0,00	0,03	0,03	0,00	0,03	0,03	83,79	5,78	58,45	0,29	26,40	0,00	0,01	0,00							3	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ	150	2,3	3,5	15,2	103,2	0,07	0,00	0,02	1,56	0,05	0,04	9,62	40,72	60,75	1,43	85,56	0,74	0,04	0,00											189	2008
КАКЕО С МОЛОКОМ	200	5,0	4,2	11,5	87,5	0,00	0,00	0,00	0,00	4,91	0,00	445,83	0,78	0,00	0,00	0,44	0,00	1,11	0,00											0,00	УСП
БАТОН	20	1,1	0,6	10,3	52,4	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	3,80	2,60	13,00	0,20	18,40	0,00	0,00	0,00											0,00	УСП
МАНДАРИН	100	0,8	0,2	7,5	38,0	0,06	38,00	0,01	0,20	0,00	0,03	35,00	11,00	17,00	0,10	155,00	0,00	0,15	0,00											0,00	УСП
Итого за прием пищи:	500	12,5	11,7	54,8	366,6	0,18	38,06	0,06	1,79	4,96	0,11	578,04	60,88	149,20	2,02	285,80	0,74	1,31	0,00											0,00	
Обед																															
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	60	0,8	2,4	4,4	50,6	0,02	7,57	0,01	1,31	0,00	0,03	19,88	9,17	15,75	0,23	209,78	0,81	0,16	0,00											55	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	200/20	5,9	4,3	31,0	199,1	0,17	3,72	0,20	3,26	0,00	0,06	38,97	30,50	81,75	1,83	408,07	3,56	0,31	0,00											81	2012
СУФЛЕ РЫБНОЕ (ПАРОВОЕ)	100	15,1	10,5	1,4	161,8	0,07	0,18	0,09	0,66	0,37	0,11	46,14	41,12	194,71	0,87	390,24	135,74	0,50	0,01											250	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	2,1	5,1	21,4	146,9	0,12	10,26	0,03	0,24	1,04	0,08	101,86	26,66	68,12	1,18	729,58	6,42	0,56	0,00											321	2012
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,0	0,2	20,2	92,0	0,02	4,00	0,00	0,00	0,00	0,02	14,00	8,00	14,00	2,80	240,00	2,00	0,00	0,00											442	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	45	2,4	0,2	19,1	91,8	0,08	0,00	0,00	0,99	0,00	0,04	8,10	8,55	39,15	1,80	61,20	2,52	0,00	0,00											0,00	УСП
БАТОН	40	2,2	1,2	20,6	104,8	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	7,60	5,20	26,00	0,40	36,80	0,00	0,01	0,00											0,00	УСП
ИЮГУРТ В ИНДУПАК	125	3,5	3,1	5,6	70,6	0,00	0,38	0,00	0,00	0,00	0,13	127,50	14,00	96,00	0,00	182,50	0,00	0,00	0,00											0,00	УСП
Итого за прием пищи:	940	33,0	26,9	123,8	917,5	0,52	26,11	0,33	6,46	1,41	0,47	365,05	143,21	534,48	9,11	2,258,78	151,05	1,53	0,01											0,01	
Всего за день:		45,5	38,7	178,5	1,284,1	0,70	64,17	0,39	8,24	6,37	0,58	943,08	204,08	683,67	11,13	2,543,98	151,78	2,84	0,02											0,02	

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, вл, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Ф, мг	Se, мг						
Завтрак																									
БУТЕРБРОД С ДЖЕММОМ	35	1.2	0.6	21.2	95.0	0.02	6.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	7.10	4.70	15.40	0.28	39.40	0.00	0.00	0.00	2	2008		
ОМЛЕТ С СЫРОМ	150	14.6	28.9	2.5	316.3	0.05	0.05	0.27	2.18	3.73	0.33	324.08	14.24	217.80	2.05	147.54	18.52	0.00	0.90	0.00	0.00	TK № 028	2008		
КОФЕИНЫИ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	4.3	3.4	12.5	85.5	0.01	0.00	0.00	0.00	4.00	0.00	368.32	6.48	12.71	0.25	18.56	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	TK № 004	УСП		
БАТОН	20	1.1	0.6	10.3	52.4	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	3.80	2.90	13.00	0.20	18.40	0.00	0.00	0.00	0.00	TK № 002	УСП		
ГРУША СВЕЖАЯ	110	0.4	0.3	11.3	51.7	0.02	5.50	0.00	0.40	0.00	0.00	0.03	20.90	13.20	17.60	2.20	170.50	1.10	0.01	0.00	0.00	TK № 002	УСП		
Итого за прием пищи:	515	21.7	31.8	57.8	600.9	0.12	11.55	0.27	2.58	7.73	0.38	724.19	41.22	276.50	4.98	394.50	19.52	1.31	0.03	0.00	0.00				
Обед																									
ЛОММДОР СВЕЖИИ	60	0.7	0.0	2.3	14.4	0.04	15.00	0.10	0.23	0.00	0.02	8.40	12.00	15.60	0.60	174.00	1.20	0.00	0.00	0.00	0.00	107	УСП		
ШИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ	220/10	7.6	6.7	6.9	131.9	0.05	10.22	0.22	1.82	0.69	0.08	49.79	24.49	87.53	1.55	363.21	5.87	0.26	0.00	0.00	0.00	67	2012		
ГУЛЫШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	120	21.0	12.8	4.6	225.2	0.07	0.87	0.45	0.25	2.16	0.15	27.36	30.69	187.71	2.77	439.52	9.01	0.06	0.00	0.00	0.00	277	2012		
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5.4	4.5	34.8	201.4	0.06	0.00	0.02	1.17	0.07	0.02	24.90	7.32	40.51	0.92	63.20	0.76	0.01	0.01	0.01	0.01	209	2008		
КОМПЛОТ ИЗ ИЖИМА	200	0.4	0.1	24.4	101.0	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	26.72	9.45	23.22	0.54	166.99	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	402	2008		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	60	3.2	0.3	29.4	122.4	0.11	0.00	0.00	1.32	0.00	0.05	10.80	11.40	52.20	2.40	81.60	3.36	0.00	0.00	0.00	0.00	056	УСП		
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2.2	1.2	20.6	104.8	0.04	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	7.60	5.20	26.00	0.40	36.80	0.00	0.01	0.00	0.00	0.00	TK № 004	УСП		
Итого за прием пищи:	840	40.6	25.5	118.9	901.0	0.39	26.09	0.79	4.80	2.93	0.35	155.57	100.54	432.87	9.19	1325.32	20.21	0.36	0.01	0.01	0.01				
Всего за день:		62.3	57.2	176.8	1502.0	0.52	37.64	1.07	7.38	10.65	0.73	879.77	141.76	709.38	14.17	1719.92	39.82	1.67	0.04	0.04					

3 день

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевода, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	Ф, мг	Se, мг									
Завтрак																												
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25	1.1	4.7	10.3	89.8	0.02	0.00	0.04	0.11	0.08	0.01	6.30	2.60	13.95	0.21	19.15	0.00	0.00	0.00	1	2008							
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	150	5.3	5.5	22.4	148.0	0.01	0.00	0.01	0.18	3.11	0.01	282.57	10.62	31.03	0.22	23.10	0.31	0.70	0.00	189	2008							
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	4.2	3.5	11.1	79.9	0.00	0.05	0.00	0.00	4.09	0.01	376.52	5.75	9.64	0.96	32.62	0.00	0.92	0.00	TK № 004	УСП							
БАТОН	20	1.1	0.6	10.3	52.4	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	3.80	2.60	13.00	0.20	18.40	0.00	0.00	0.00	TK № 004	УСП							
БАНАН СВЕЖИЙ	105	1.6	0.5	22.1	100.8	0.04	10.50	0.03	0.00	5.25	0.05	10.50	44.10	29.40	0.63	365.40	0.00	0.11	0.00	TK № 020	УСП							
Итого за прием пищи:	500	13.3	14.8	76.1	470.9	0.10	10.55	0.08	0.29	12.52	0.09	679.69	65.66	97.02	2.22	458.68	0.31	1.73	0.00									
Обед																												
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	60	0.5	7.2	7.2	115.0	0.04	4.15	0.02	3.87	0.00	0.03	17.50	10.00	24.53	0.44	265.14	2.22	0.57	0.00	43	2008							
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1.2	3.3	10.2	76.9	0.03	5.96	0.19	0.25	0.06	0.04	33.72	18.67	36.30	0.92	272.12	4.60	0.06	0.00	76	2008							
КОТЛЕТЫ РУБЦЕННЫЕ ИЗ КУР. ЗАПЕЧЕННЫЕ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	90	8.6	14.6	6.9	226.3	0.04	0.38	0.09	0.37	0.14	0.07	46.62	10.48	89.36	0.70	124.90	1.87	0.05	0.00	316	2008							
КАША ГРЕЧЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	7.1	6.9	38.4	248.8	0.22	0.00	0.03	4.73	0.09	0.12	21.77	125.65	187.02	4.39	264.21	2.28	0.12	0.00	181	2008							
СОК ПЕРСИКОВЫЙ	200	1.1	0.3	19.8	86.7	0.00	4.78	0.11	0.00	0.00	0.11	9.00	21.56	27.00	0.44	304.00	0.00	0.00	0.00	442	2008							
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2.1	0.2	17.0	81.6	0.07	0.00	0.00	0.88	0.00	0.03	7.20	7.60	34.80	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00	056	УСП							
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2.2	1.2	20.6	104.8	0.04	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	7.60	5.20	26.00	0.40	36.80	0.00	0.01	0.00	TK № 004	УСП							
МОДУРТ 2.5% ЖИР	125	2.3	3.1	5.6	70.6	0.04	0.88	0.03	0.00	0.00	0.21	150.00	17.50	118.75	0.00	182.50	0.00	0.03	0.00	TK № 005	УСП							
Итого за прием пищи:	905	25.0	36.6	125.6	1070.8	0.49	16.15	0.46	10.11	0.28	0.62	293.41	276.65	543.75	8.90	1504.08	13.22	0.84	0.00									
Всего за день:		38.4	51.4	201.8	1481.7	0.59	26.70	0.53	10.40	12.81	0.71	973.09	282.32	640.77	11.12	1962.75	13.53	2.57	0.01									

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	Ф, мг	Se, мг							
Завтрак																										
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	180/30	24.9	13.8	42.6	373.1	0.08	0.31	0.03	1.96	2.68	0.26	175.71	39.48	254.68	1.36	348.23	2.99	0.20	0.03	225	2008					
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	6.0	4.0	9.8	98.9	0.10	1.10	0.10	0.00	0.00	0.20	214.20	23.50	151.20	0.20	306.60	18.90	0.00	0.00	434	2008					
БАТОН	40	2.2	1.2	20.6	104.8	0.04	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	7.60	5.20	26.00	0.40	36.80	0.00	0.01	0.00	004	УСП					
ХЛЕБОК СВЕЖЕЕ	100	0.4	0.4	9.8	47.0	0.03	10.00	0.01	0.63	0.00	0.02	16.00	8.00	11.00	2.20	278.00	2.00	0.00	0.00	TK №010	УСП					
ПЕЧЕНЬЕ	20	1.5	1.9	14.4	80.9	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	5.22	3.60	16.20	0.38	22.00	0.00	0.00	0.00	TK №018	УСП					
Итого за прием пищи:	570	35.0	21.3	97.2	704.7	0.26	11.41	0.14	2.59	2.68	0.50	418.73	79.78	459.08	4.54	991.63	23.89	0.21	0.03							
Обед																										
САЛАТ ШКОЛЬНЫЕ ГОДЫ (оруж, свежие)	60	0.7	4.8	2.0	65.9	0.02	14.49	0.03	2.61	0.00	0.02	22.15	9.01	18.79	0.55	108.63	1.51	0.31	0.00	29	2008					
РАССОЛНИК ПЕНИНГРАДСКИЙ С КИСЛОМ И СМЕТАНОЙ	200/10/5	4.8	5.6	13.3	131.2	0.07	5.37	0.18	0.35	0.47	0.07	27.08	23.90	83.40	1.22	458.01	5.27	0.18	0.00	91	2008					
ПЕЧЕНЬ ПО-СТОГУНОВСКИ	100	10.9	8.2	3.4	169.3	0.15	10.14	4.67	1.10	0.19	1.15	28.23	13.29	196.52	4.27	239.24	5.80	0.14	0.02	256	2008					
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	1.5	4.6	26.1	165.3	0.15	13.20	0.03	0.29	0.09	0.10	17.32	34.16	87.01	1.49	938.07	8.25	0.45	0.00	123	2008					
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	1.0	0.1	15.7	68.2	0.02	0.80	0.12	0.00	0.02	0.03	37.17	20.74	26.28	0.58	344.19	0.00	0.01	0.00	TK №044	УСП					
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	60	3.2	0.3	25.4	122.4	0.11	0.00	0.00	1.32	0.00	0.05	10.80	11.40	52.20	2.40	81.60	3.36	0.00	0.00	056	УСП					
БАТОН	50	2.8	1.5	25.7	131.0	0.06	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02	9.50	6.50	32.50	0.50	46.00	0.00	0.01	0.00	TK № 004	УСП					
Итого за прием пищи:	835	24.8	25.0	111.7	853.3	0.57	44.00	5.03	5.68	0.77	1.45	152.24	118.99	496.70	11.01	2215.74	24.18	1.09	0.03							
Всего за день:		59.9	46.3	208.9	1558.0	0.84	55.41	5.17	8.27	3.45	1.95	570.97	198.77	955.77	16.55	3207.37	48.07	1.30	0.06							

6 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины														Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. Л, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	Н, мг	Ca, мг	Na, мг	К, мг	Ca, мг	Na, мг								
Завтрак																															
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	35	1.5	0.7	20.1	93.9	0.03	4.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	6.95	4.65	17.85	0.30	37.00	0.00	0.01	0.00	0.00	0.02	189	2008						
КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖАДКАЯ	150/5	5.3	5.7	25.4	167.8	0.07	0.00	0.02	0.08	2.99	0.03	280.65	16.23	69.11	1.17	67.58	0.00	0.66	0.02	0.90	0.00	0.00	0.00	TK №028	УСП						
КОФЕИНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	4.3	3.4	12.5	85.5	0.01	0.00	0.00	0.00	4.00	0.00	368.32	6.48	12.71	0.25	18.66	0.00	0.90	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	TK №004	УСП						
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1.1	0.6	10.3	52.4	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	3.80	2.60	13.00	0.20	18.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	TK №004	УСП						
ГРУША СВЕЖАЯ	110	0.4	0.3	11.3	51.7	0.02	5.50	0.00	0.40	0.00	0.03	20.90	13.20	17.60	2.20	170.50	1.40	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	TK № 002	УСП						
Итого за прием пищи:	520	12.7	10.7	79.7	451.3	0.15	9.50	0.02	0.47	6.99	0.08	680.62	43.16	130.27	4.12	312.14	1.40	1.59	0.02												
Обед																															
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С ЛУКОМ ЗЕЛЕННЫМ	60	0.7	2.9	3.0	50.1	0.04	13.96	0.08	1.74	0.00	0.02	14.92	11.99	21.15	0.64	170.02	1.42	0.18	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	14	2012						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСОМ И ЗЕЛЕНЬЮ	200/10	4.3	3.5	10.8	98.1	0.07	6.00	0.18	0.19	0.40	0.07	22.65	22.05	69.81	1.13	443.90	4.94	0.18	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	98	2008						
БИТОЧКИ РУБЕНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ПАРОВЫЕ	90	9.9	15.3	9.2	215.4	0.03	0.00	0.02	0.12	1.02	0.01	166.95	8.45	68.26	0.97	124.70	0.00	0.21	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	315	2008						
РАГУ ОВОЩНОЕ (3-И ВАРЯНТ)	150	1.5	6.6	12.6	125.6	0.06	6.76	0.36	0.30	0.21	0.06	38.37	19.77	49.44	0.82	357.67	4.88	0.15	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	344	2012						
НАПИТОК БРУСНИЧНЫЙ	200	0.0	0.0	11.6	46.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	10.64	1.83	0.00	0.00	0.97	0.00	0.04	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	437	2008						
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2.1	0.2	17.0	81.6	0.07	0.00	0.00	0.88	0.00	0.03	7.20	7.60	34.80	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	56	УСП						
БАТОН	40	2.2	1.2	20.6	104.8	0.04	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	7.60	5.20	26.00	0.40	36.80	0.00	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	TK № 004	УСП						
ЙОГУРТ 2.5% ЖИР.	125	3.5	3.1	5.6	70.6	0.00	0.38	0.00	0.00	0.00	0.13	127.50	14.00	95.00	0.00	182.50	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	TK №005	УСП						
Итого за прием пищи:	915	24.3	32.8	90.4	792.7	0.32	27.09	0.66	3.23	1.63	0.33	395.84	90.88	364.46	5.56	1370.97	13.47	0.78	0.00												
Всего за день:		37.0	43.5	170.1	1244.0	0.47	36.59	0.67	3.70	8.62	0.41	1076.45	134.04	494.73	9.68	1683.11	14.57	2.36	0.02												

7 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витаминны										Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. Эл, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	Ф, мг	Se, мг								
Завтрак																											
МАКАРОНИКИ	150	6.0	3.6	39.4	214.7	0.07	0.00	0.02	1.15	0.17	0.04	31.77	11.62	58.72	1.20	77.52	1.85	0.01	0.01	2.12	2008						
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/6/7	0.3	0.0	6.5	28.7	0.00	1.17	0.00	0.00	0.00	0.01	15.62	7.50	11.03	1.02	44.36	0.00	0.00	0.00	TK №38	УСП						
БАТОН	40	2.2	1.2	20.6	104.8	0.04	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	7.60	5.20	26.00	0.40	36.80	0.00	0.01	0.00	TK № 056	УСП						
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	120	0.5	0.5	11.8	56.4	0.04	12.00	0.01	0.76	0.00	0.02	19.20	9.60	13.20	2.64	333.60	2.40	0.00	0.00	TK №10	УСП						
Итого за прием пищи:	503	9.0	5.3	78.2	404.5	0.15	13.17	0.03	1.91	0.17	0.09	74.18	33.92	106.95	5.27	492.28	4.25	0.02	0.01								
Обед																											
САЛАТ "ЭКОРОВАЯ"	60	1.1	2.5	5.5	54.4	0.03	2.13	0.57	1.60	0.00	0.03	28.57	17.54	31.18	0.63	150.50	3.46	0.18	0.00	29	2014						
РАССОЛЫНИК ДОМАШНИЙ	200	1.2	3.0	11.7	86.3	0.07	8.40	0.18	0.20	0.09	0.05	30.73	21.53	48.89	0.90	422.56	4.48	0.17	0.00	90	2008						
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	120	2.6	5.3	7.8	90.1	0.03	0.86	0.52	0.50	4.89	0.06	65.89	11.70	41.70	0.64	91.17	3.91	0.28	0.00	241	2008						
СОУС ТОМАТНЫЙ	50	0.4	2.4	3.5	42.9	0.01	1.00	0.07	1.33	0.00	0.01	9.08	4.19	7.01	0.17	54.15	0.66	0.14	0.00	364	2008						
РИС ОТВАРНОЙ	150	5.3	5.1	37.3	209.7	0.03	0.00	0.03	0.36	0.09	0.02	15.61	24.64	71.96	0.52	53.23	0.73	0.02	0.01	181	2008						
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1.0	0.2	19.6	89.2	0.02	1.60	0.00	0.00	0.00	0.02	12.60	7.20	12.60	2.52	240.00	2.00	0.00	0.00	442	2008						
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	45	2.4	0.2	19.1	91.8	0.08	0.00	0.00	0.99	0.00	0.04	8.10	8.55	39.15	1.80	61.20	2.52	0.00	0.00	056	УСП						
БЛЮЧКА "ВВОРОЖКАЯ"	90	8.9	17.6	45.3	379.9	0.08	0.05	0.09	0.90	0.87	0.10	45.62	13.48	93.70	0.74	111.48	2.09	0.06	0.02	479	2008						
Итого за прием пищи:	915	22.9	36.3	149.9	1044.3	0.34	14.04	1.47	5.88	5.93	0.33	216.20	108.94	346.18	7.97	1184.30	19.84	0.85	0.03								
Всего за день:		31.9	41.6	228.1	1448.8	0.49	27.22	1.50	7.79	6.10	0.41	290.38	142.76	453.13	13.24	1676.58	24.09	0.87	0.05								

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины														№ 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	Fо, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
																						В12, мкг
Завтрак																						
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	3,4	3,5	10,3	88,8	0,03	0,07	0,03	0,03	0,03	0,00	0,04	91,80	6,10	63,00	0,30	27,20	0,00	0,01	0,00	3	2012
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	150	6,0	6,1	27,8	181,8	0,09	0,00	0,01	0,86	3,08	0,01	285,63	23,06	64,11	0,84	64,34	1,35	0,69	0,00	189	2008	
КАКАО С МОЛОКОМ	200	5,0	4,2	11,5	87,5	0,00	0,00	0,00	0,00	4,91	0,00	445,83	0,78	0,00	0,00	0,44	0,00	1,11	0,00	TK№043	УСП	
БАТОН	20	1,1	0,6	10,3	52,4	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	3,80	2,60	13,00	0,20	18,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,04	УСП
БАНАН СВЕЖИЙ	100	1,5	0,5	21,0	96,0	0,04	10,00	0,03	0,00	5,00	0,05	10,00	42,00	28,00	0,60	348,00	0,00	0,10	0,00	TK№020	УСП	
Итого за прием пищи:	500	17,1	14,9	80,9	506,5	0,18	10,07	0,07	0,89	12,99	0,10	837,05	74,54	188,11	1,94	458,38	1,35	1,91	0,00			
Обед																						
САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ, ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ (покидюр свежий)	60	0,9	2,4	3,1	44,0	0,02	10,79	0,02	1,34	0,00	0,02	24,74	9,51	19,33	0,59	119,66	1,76	0,16	0,00	10	2014	
ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И КУРОМ	200/20	1,2	3,3	5,8	60,8	0,03	7,15	0,18	0,19	0,06	0,03	33,88	15,70	31,35	0,57	276,45	2,96	0,07	0,00	88	2008	
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	240	24,9	15,6	19,6	347,4	0,17	10,22	0,01	2,86	2,43	0,23	31,25	51,04	263,55	4,04	1,26	15,14	0,65	0,00	258	2008	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,9	0,1	20,4	86,8	0,02	0,48	0,07	0,00	0,01	0,03	36,31	17,68	29,70	0,67	306,45	0,00	0,02	0,00	095	УСП	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,1	0,2	17,0	81,6	0,07	0,00	0,00	0,88	0,00	0,03	7,20	7,60	34,80	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00	056	УСП	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,2	1,2	20,6	104,8	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	7,60	5,20	26,00	0,40	36,80	0,00	0,01	0,00	TK №004	УСП	
ИЮГУРТ 2,5% ЖИР	125	2,3	3,1	5,6	70,6	0,04	0,88	0,03	0,00	0,00	0,21	150,00	17,50	118,75	0,00	182,50	0,00	0,03	0,00	TK№005	УСП	
Итого за прием пищи:	925	34,4	25,9	92,0	796,0	0,39	29,51	0,32	5,27	2,50	0,56	280,98	124,23	523,48	7,87	2,102	22,11	0,93	0,00			
Всего за день:		51,6	40,7	172,9	1302,5	0,58	39,58	0,39	6,15	15,49	0,67	1,128	198,77	691,59	9,81	2,560	23,46	2,83	0,00			

9 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества							№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. Эл., г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	Ф, мг	Se, мг						
Завтрак																									
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	35	1.5	0.7	20.1	93.9	0.03	4.00	0.00	0.00	0.00	0.01	6.95	4.65	17.85	0.30	37.00	0.00	0.01	0.00	0.00	2	2012			
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫМ	150	10.6	22.4	2.6	271.0	0.04	0.00	0.21	4.86	3.77	0.29	203.81	9.16	144.30	1.90	130.76	18.52	0.71	0.02	2.14	2008				
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	4.3	3.4	12.5	85.5	0.01	0.00	0.00	0.00	4.00	0.00	368.32	6.48	12.71	0.25	18.66	0.00	0.90	0.00	0.00	TK№028	УСЛ1			
МАНДАРИН СВЕЖИЙ	105	0.8	0.2	7.9	39.9	0.06	39.90	0.01	0.21	0.00	0.03	36.75	11.56	17.85	0.11	162.75	0.00	0.16	0.00	0.00	TK№056	УСЛ1			
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1.1	0.6	10.3	52.4	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	3.80	2.60	13.00	0.20	18.40	0.00	0.00	0.00	0.00	TK №004	УСЛ1			
Итого за прием пищи:	510	18.4	27.4	53.4	542.7	0.17	43.90	0.22	5.07	7.77	0.34	619.62	34.44	205.71	2.76	367.57	18.52	1.78	0.02						
Обед																									
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0.5	0.0	1.5	8.4	0.02	6.00	0.01	0.06	0.00	0.02	13.90	8.40	25.20	0.60	84.60	1.80	0.01	0.00	0.00	103	УСЛ1			
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, МЯСОМ, СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ	200	5.6	5.9	10.5	122.9	0.04	6.83	0.21	0.27	0.55	0.07	42.79	24.50	74.69	1.46	364.33	6.61	0.07	0.00	0.00	76	2008			
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	150	0.8	5.9	6.8	96.9	0.02	2.10	0.56	3.40	4.73	0.03	24.78	13.70	23.44	0.48	127.68	2.25	0.52	0.00	0.00	231	2008			
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	1.2	2.5	20.8	120.6	0.12	10.50	0.02	0.20	0.05	0.08	13.13	27.18	69.01	1.19	746.25	6.57	0.35	0.00	0.00	125	2008			
СОК АБРИКОСОВЫЙ	200	1.1	0.3	19.8	86.7	0.00	3.22	0.44	0.00	0.00	0.11	36.00	18.00	32.44	0.44	490.00	0.00	0.00	0.00	0.00	442	2008			
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2.1	0.2	17.0	81.6	0.07	0.00	0.00	0.88	0.00	0.03	7.20	7.60	34.80	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00	0.00	056	УСЛ1			
БАТОН	40	2.2	1.2	20.6	104.8	0.04	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	7.60	5.20	26.00	0.40	36.80	0.00	0.01	0.00	0.00	TK №004	УСЛ1			
Итого за прием пищи:	840	13.5	15.9	96.8	621.7	0.32	28.66	1.23	4.81	5.32	0.36	145.30	104.58	285.58	6.17	1904.05	19.46	0.97	0.00						
Всего за день:		31.8	43.2	150.3	1164.5	0.48	72.56	1.45	9.88	13.09	0.70	764.93	139.03	491.29	8.92	2271.62	37.98	2.75	0.02						

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины														Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. В, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Н, мг	Со, мг	К, мг	Ca, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Н, мг	Со, мг				
Завтрак																																
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1.4	4.9	12.9	102.9	0.03	0.00	0.04	0.11	0.08	0.01	7.25	3.25	17.20	0.26	23.75	0.00	0.01	0.00									1	2012			
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ	150	22.9	10.5	20.4	248.5	0.04	0.28	0.01	1.75	2.56	0.23	14.720	26.81	205.94	0.48	177.36	1.91	0.19	0.03	2.24									224	2008		
ЧАЙ С САХАРОМ	200/6	0.2	0.0	6.9	28.4	0.00	0.05	0.00	0.00	0.00	0.01	14.18	6.69	8.90	0.89	30.60	0.00	0.00	0.00										392	2012		
ГРУДА СВЕЖАЯ	120	0.5	0.4	12.4	56.4	0.02	6.00	0.00	0.43	0.00	0.04	22.80	14.40	19.20	2.40	186.00	1.20	0.01	0.00										002	УСП		
Итого за прием пищи:	506	25.0	15.7	52.5	436.2	0.10	6.33	0.05	2.29	2.64	0.29	191.44	51.15	251.24	4.02	417.71	3.11	0.20	0.03													
Обед																																
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	60	0.5	0.1	1.0	7.8	0.01	3.00	0.00	0.00	0.00	0.01	13.80	8.40	14.40	0.36	84.60	0.00	0.00	0.00											КН№102	УСП	
СУЛКАРФОПЕЛЬНИЙ С РЫБОЙ	260/20	6.9	2.6	19.4	137.6	0.13	9.78	0.22	0.59	0.05	0.09	33.77	38.33	130.09	1.35	802.73	55.05	0.51	0.01	9.2											92	2008
КОТЛЕТЫ РУБЦЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	90	12.1	14.4	14.6	287.2	0.07	0.50	0.03	2.54	0.99	0.08	104.79	19.73	119.52	1.45	193.82	2.52	0.52	0.00	3.14											314	2008
ОВОЩИ	150	7.24	2.6	14.2	72.4	0.08	17.02	0.78	0.54	0.00	0.08	54.77	34.13	67.39	1.41	425.11	5.81	0.14	0.00	12.9											081	УСП
НАЛИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0.1	0.0	7.2	32.4	0.00	2.56	0.00	0.00	0.00	0.00	13.82	3.49	3.17	0.14	26.88	0.00	0.00	0.00												081	УСП
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2.1	0.2	17.0	81.6	0.07	0.00	0.00	0.88	0.00	0.03	7.20	7.60	34.80	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00												056	УСП
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2.2	1.2	20.6	104.6	0.04	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	7.60	5.20	26.00	0.40	36.80	0.00	0.01	0.00												КН№005	УСП
МОУГРТ 2.5% ЖИР	125	2.3	3.1	5.6	70.6	0.04	0.88	0.03	0.00	0.00	0.21	150.00	17.50	118.75	0.00	182.50	0.00	0.03	0.00												1806	УСП
Итого за прием пищи:	975	28.8	21.7	99.5	794.4	0.45	33.74	1.06	4.55	1.04	0.53	385.74	134.39	514.11	6.72	1806	65.62	1.21	0.01													
Всего за день:		53.8	37.4	152.1	1230.6	0.55	40.07	1.11	6.85	3.67	0.81	577.18	185.53	765.35	10.74	2224	68.73	1.41	0.04													

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества							
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг				
Итого за весь период	456,7	442,8	1789,0	13443,2	5,73	507,99	13,02	78,85	85,62	7,57	7970,96	1797,51	6520,12	116,78	21912,22	448,08	20,59	0,26				
Среднее значение за период	45,7	44,3	178,9	1344,3	0,57	50,80	1,30	7,88	8,56	0,76	797,10	179,75	652,01	11,68	2191,22	44,81	2,06	0,03				
Содержание Белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13,6	29,6	56,8																			

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
Дети школа - обед(1-4)	514	901

1. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. Под ред. М. П. Могильного и В. А. Тугельяна.-М.: Делта принт, 2012.-584с.
2. Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга.-СПб.:Речь, 2008.-800с
3. Сборник технологических карт, рецептов блюд кулинарных изделий для детского питания, Уфа, 2014 издание 4-е, переработанное и дополненное.
4. Реестр технологических карт Управления социального питания