


«Согласовано»

Начальник территориального отдела
Федеральной службы по надзору
в сфере защиты прав Потребителей
и благополучия человека Республики
Башкортостан в городах Сибай,
Баймак и Баймакском, Знанчуринском,
Зилаирском, Хайбуллинском районах

 К.А. Ганиев

« 02 » 09 2019 г.

«Утверждаю»

Начальник отдела образования
Администрации муниципального района
Баймакский район
Республики Башкортостан

 М.А. Зайнуллин

« 26 » 08 2019 г.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

для организации питания детей инвалидов с ограниченными
возможностями здоровья от 7 до 11 лет
на осенне-зимний период
(столовые, работающие на продовольственном сырье)

МЕНЮ

7-10 лет

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день	11 день	12 день
Завтрак											
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ 150/4	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ 150/4	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ 150/4	КАША ОВСЯНАЯ МОЛОЧНАЯ 150/4	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ 150/4	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 150/4	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ 150/4	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ 150/4	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ 150/4	ПЛОД С ИЗЮМОМ 150	КАША "ДРУЖБА" 150	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ 150/4
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ 200	КАКАО С МОЛОКОМ 200	ЧАЙ С САХАРОМ МОЛОКОМ 200	ЧАЙ С САХАРОМ 200	КАКАО С МОЛОКОМ 200	ЧАЙ С САХАРОМ 200	КИСЕЛЬ ВАЛЕТЕК 200	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА 200	КАКАО С МОЛОКОМ 200	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА 200	НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ 200	ЧАЙ С САХАРОМ МОЛОКОМ 200
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ, СЫРОМ 30/10	БУТЕРБРОД С СЫРОМ 30/10	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 30/10	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ, СЫРОМ 30/5/10	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ 30/10	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ, СЫРОМ 30/5/10	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ, СЫРОМ 30/10	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 30/5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ 30/10	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 30/5	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ, СЫРОМ 30/5/10
Обед											
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ 60	САЛАТ ИЗ БЕЛКОЧАНОЙ КАПУСТЫ 60	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ИЗЮМОМ 60	САЛАТ "ЗДОРОВЬЕ" 60	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК 60	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С ХРУСТОМ 200	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ 200	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ 50	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СОЕВЫМИ ОГУРЦАМИ 60	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ 50	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С КУРАГОЙ 60	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ 200
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ 200	РАССОЛЕННИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ 200	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ 200	БОРЩ СО СМЕТАНОЙ 200	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ 200	ЖАРКОЕ ПО ДОМАШЕМУ 150	ФРИКАДЕЛКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ 60	БОРЩ СО СМЕТАНОЙ 200	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С ФРУКТОМ 200	ЖА С ХРУСТОМ 200	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ 200	СУП ИЗ СЫРА ТОМАТНЫЙ 10/50
ПЛОД ИЗ ГОВЯДИНЫ 150	ДЖУДЖЕК СОУС ТОМАТНЫЙ 80/30	АЗУ ТОМАТНЫЙ СОУС 60/30	РЫБА ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ 80	ГУ/ЩИ СОУС ТОМАТНЫЙ 50/80	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200	СОУС МОЛОЧНЫЙ 30	ПЛОД ИЗ ГОВЯДИНЫ 150	ТЕСТЕРЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ СОУС ТОМАТНЫЙ 80/30	БЕФСТРОГАНОВ СОУС ТОМАТНЫЙ 80/30	СВОБОДНОЕ РА/У С МЯСОМ 150	МАКАРОННЫЕ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 150/4
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 150/4	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 150	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 150	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 150	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 150/4	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 150	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 150	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200
ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200	СОК НАТУРАЛЬНЫЙ 200	КИСЕЛЬ "ВАЛЕТЕК" 200	СВЕЖИЕ ФРУКТЫ 200	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК 200	СОК НАТУРАЛЬНЫЙ 200	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50
СВЕЖИЕ ФРУКТЫ 200	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	СВЕЖИЕ ФРУКТЫ 200	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	СВЕЖИЕ ФРУКТЫ 200	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	СВЕЖИЕ ФРУКТЫ 200	СВЕЖИЕ ФРУКТЫ 200
	СВЕЖИЕ ФРУКТЫ 200	СВЕЖИЕ ФРУКТЫ 200	СВЕЖИЕ ФРУКТЫ 200	СВЕЖИЕ ФРУКТЫ 200		СВЕЖИЕ ФРУКТЫ 200	СВЕЖИЕ ФРУКТЫ 200	СВЕЖИЕ ФРУКТЫ 200	СВЕЖИЕ ФРУКТЫ 200		

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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ	150/4	6,4	5,4	27,0	178,6	0,1	0,4	0	0,1	92,9	25,1	125,1	1,3	184	2008	
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННАЯ	200	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	382	2011	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ, СЫРОМ	30/5/10	4,3	7,6	15,4	148,1	0	0	0	0,1	74,4	6,5	66,9	0,4	1	2008	
Итого за прием пищи:	399	9,7	13,0	42,4	326,7	0,1	0,4	0	0,2	167,3	31,6	182,0	1,7			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	29															
Обед																
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	0,9	3,6	4,9	54,6	0	2,3	0	1,6	19	11,3	22,2	0,7	33	2011	
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ	200	2,4	2,3	16,8	97,7	0,1	5,7	0,2	1,2	23,6	20,2	48,9	0,9	112	2011	
ПЛОВ ИЗ ГОВЯДИНЫ	150	18,3	19,3	29,9	369,7	0,1	0,7	0,2	2,9	19,2	38,9	199,3	2,6	265	2011	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	19,4	77,4	0	0	0	0	6,6	1,8	0	0	349	2011	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	0,1	0	0	1,1	9	9,5	43,5	2		2008	
СВЕЖИЕ ФРУКТЫ	200	0,7	0,7	16,7	80,2	0,1	7	0	1,1	25,4	12,7	17,5	3,5		2008	
Итого за прием пищи:	860	26,6	26,3	108,9	781,6	0,4	15,7	0,4	7,9	104,8	94,4	331,4	9,7			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	71															
Всего за день:		36,3	39,3	151,3	1108,3	0,5	16,1	0,4	8,1	272,1	126,0	513,4	11,4			

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белок, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ	150/4	5,4	5,6	27,5	182,6	0,1	0,4	0	0,9	89,4	31,3	117,6	0,9	184	2008	
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,4	2,8	14,6	97,8	0	0,5	0	0	109,5	21,4	86,1	0,6	433	2008	
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30/10	4,4	3,6	15,4	111,7	0	0,1	0	0	85,7	7,1	85,0	0,4	3	2008	
Итого за прием пищи:	394	13,2	12,0	57,5	392,4	0,1	1,0	0	0,9	284,6	59,8	268,7	1,9			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	32															
Обед																
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	1,0	2,9	5,5	53,0	0	6,7	0	1,3	22,5	7,6	16,5	0,6	46	2011	
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	2,2	4,4	14,3	106,9	0,1	5,9	0,2	1,6	30,6	22,2	59,5	0,6	51	2006	
ШНИЦЕЛИ СОУС ТОМАТНЫЙ	60/30	14,7	15,9	13,8	255,0	0	0,6	0	2,5	15,7	22,9	139,6	2,1	269	2011	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150/4	6,3	3,9	34,2	192,9	0,1	0	0	1,2	12,3	7,4	40,5	0,9	331	2008	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	19,4	77,4	0	0	0	0	9,0	1,9	0	0	402	2006	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	0,1	0	0	1,1	9	9,5	43,5	2		2008	
СВЕЖИЕ ФРУКТЫ	200	1,2	0,3	10,6	55,9	0,1	32,2	0	0,3	41	15,7	27,7	0,4		2008	
Итого за прием пищи:	874	27,7	27,7	119,0	845,1	0,4	47,4	0,2	6,0	140,4	87,2	327,3	6,8			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	68															
Всего за день:		40,9	39,7	176,5	1237,5	0,5	48,4	0,2	8,9	425,0	147,0	596,0	8,7			

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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг			
Завтрак																
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ	150/4	4,6	5,3	23,3	159,3	0	0,4	0	0,7	90,6	13,3	75,8	0,3	189	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ, МОЛОКОМ	200	0,6	0,5	10,7	49,2	0	0,1	0	0	26,5	3,6	14,4	0	430	2008	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/5	2,5	5,0	15,4	116,0	0	0	0	0,1	6,3	3,9	20,5	0,3	1	2011	
Итого за прием пищи:	389	7,4	10,8	49,4	324,5	0	0,5	0	0,8	123,4	20,8	110,7	0,6			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	30															
Обед																
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ИЗЮМОМ	60	1,1	5,0	9,2	85,0	0	2,6	0	2,2	25,5	14,9	31,6	1,0	32	2011	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	4,7	3,4	15,8	112,0	0,2	4,0	0,2	2,9	33,2	28,9	65,9	1,6	99	2008	
АЗУ, ТОМАТНЫЙ СОУС	60/50	8,1	10,2	1,3	126,5	0	0,5	0	1,7	7,1	9,4	69,9	1	260	2008	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	4,9	5,3	21,9	154,6	0,2	0	0	2,7	17,3	72,7	108,0	2,5	323	2008	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	19,4	77,4	0	0	0	0	8,6	1,8	0	0	349	2011	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	0,1	0	0	1,1	9	9,5	43,5	2		2008	
СВЕЖИЕ ФРУКТЫ	200	0,8	0,6	20,6	94	0	10	0	0,7	38	24	32	4		2008	
Итого за прием пищи:	970	22,9	24,9	109,4	754,9	0,5	17,1	0,2	11,3	138,7	160,3	350,9	12,1			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	70															
Всего за день:		30,3	35,7	158,8	1079,4	0,5	17,6	0,2	12,1	262,1	181,1	461,6	12,7			

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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
КАША ОВСЯНАЯ МОЛОЧНАЯ	150/4	6	6,9	26,7	194,4	0,2	0,4	0	1,2	100,6	43,9	159,6	1,3	184	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0	9,9	39,7	0	0	0	0	10,2	3,5	3	0,3	430	2008	
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ СЫРОМ	30/5/10	4,4	7,2	15,4	149,1	0	0,1	0	0,1	86,3	7,1	66,0	0,4	3	2011	
Итого за прием пищи:	399	10,5	14,6	52,0	383,2	0,2	0,5	0	1,3	197,0	54,5	228,8	2,0			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	34															
Обед																
САЛАТ "ЗДОРОВЬЕ"	60	0,5	3,0	4,5	48,7	0	1,6	0,6	1,7	18,3	12,8	18,4	0,8	40	2011	
БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	200	7,1	7,5	6,2	121,3	0	5,1	0,2	1,2	52,2	20,9	78,4	1,4	81	2011	
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	80	20,5	5,1	4,1	145,0	0,1	1,5	0,3	2,1	57,6	72,7	295,0	1,3	231	2008	
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	2,5	3,9	17,3	114,1	0,1	8,4	0	0,2	30,7	29,6	66,1	0,9	125	2008	
СОК НАТУРАЛЬНЫЙ	200	0,6	0	32	131,9	0	4,8	0,1	0	9	21,6	27	0,4	430	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	0,1	0	0	1,1	9	9,5	43,5	2		2008	
СВЕЖИЕ ФРУКТЫ	200	0,7	0,7	16,7	80,2	0,1	7	0	1,1	25,4	12,7	17,5	3,5		2008	
Итого за прием пищи:	940	35,2	20,6	102,1	743,2	0,4	28,4	1,2	7,4	182,2	173,8	547,9	10,3			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	66															
Всего за день:		45,7	35,2	154,1	1126,4	0,6	28,9	1,2	8,7	379,2	228,3	776,7	12,3			

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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	150/4	5,2	5,3	28,1	181,4	0,1	0,4	0	0,1	102,6	23,5	154,0	0,7	184	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,4	2,8	14,6	87,6	0	0,5	0	0	108,5	21,4	86,1	0,6	433	2008
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	30/10	4,4	3,6	15,4	111,7	0	0,1	0	0	85,7	7,1	65,0	0,4	3	2011
Итого за прием пищи:	394	13,0	11,7	58,1	390,9	0,1	1,0	0	0,1	297,8	52,0	305,1	1,7		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	33														
Обед															
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	80	0,7	0,1	6,8	31,2	0	1,2	1,1	0,4	26,6	19,7	28,5	0,5	41	2011
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	1,6	4,2	7,5	78,6	0	9,8	0,2	1,4	38,3	17,1	37,2	0,9	88	2011
ГУЛЯШ СОУС ТОМАТНЫЙ	50/50	16,9	17,3	2,8	234,5	0,1	0,7	0	1,9	12,9	18,9	144,9	2,1	259	2008
КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,4	3,7	35,5	188,9	0	0	0	0,3	11,7	23,5	68,2	0,6	323	2008
КИСЕЛЬ "ВАЛЕТКА"	200	0	0	15,3	77,2	0	0	0	0	11,6	2,0	4,5	0	411	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	0,1	0	0	1,1	9	9,5	43,5	2		2006
СВЕЖИЕ ФРУКТЫ	200	1,6	0,4	15	76	0,1	76	0	0,4	70	22	34	0,2		2006
Итого за прием пищи:	960	27,5	26,1	108,1	788,4	0,3	87,7	1,3	5,5	180,1	112,7	360,8	6,2		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	67														
Всего за день:		40,5	37,8	166,2	1179,3	0,4	88,7	1,3	5,6	477,9	164,7	665,9	7,9		

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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150/4	4,5	4,4	20,3	136,4	0,2	0	0	2,5	15,0	67,3	99,6	2,3	323	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0	9,9	39,7	0	0	0	0	10,2	3,5	3	0,3	430	2008
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ, СЫРОМ	30/5/10	4,4	7,7	15,4	149,1	0	0,1	0	0,1	89,3	7,1	66,0	0,4	3	2011
Итого за прием пищи:	399	9,0	12,1	45,6	327,2	0,2	0,1	0	2,6	111,5	77,9	168,6	3,0		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	34														
Обед															
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПНОЙ	200	1,6	4,1	11,5	89,6	0	6,5	0,2	1,8	29,6	17,3	38,2	0,7	94	2008
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	150	15,0	17,4	14,4	274,3	0,1	7,6	0	3,0	20,5	32,8	161,1	2,5	258	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	16,4	77,4	0	0	0	0	9,0	1,8	0	0	402	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	0,1	0	0	1,1	9	9,5	43,5	2		2008
СВЕЖИЕ ФРУКТЫ	200	0,8	0,8	19,6	94	0,1	20	0	1,3	32	16	22	4,4		2008
Итого за прием пищи:	800	20,7	22,7	66,1	637,3	0,3	34,1	0,2	7,2	100,1	77,5	264,8	9,6		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	66														
Всего за день:		29,7	34,8	131,7	964,5	0,5	34,2	0,2	9,8	211,6	155,4	433,4	12,6		

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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ	150/4	5,24	6,11	26,09	182,36	0,09	0,97	0,04	0,56	114,46	26,19	173,63	0,97	184	2008
КИСЕЛЬ ВАЛЕТЕК	200	0,2	0	16,2	65,3	0	0	0	0	13,4	6,2	8,2	0,8	430	2008
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ, СЫРОМ	30/10	4,4	7,7	15,4	149,1	0	0,1	0	0,1	66,3	7,1	66,0	0,4	3	2011
Итого за прием пищи:	394	9,84	13,81	57,69	396,76	0,09	1,07	0,04	0,66	214,16	39,49	247,83	2,17		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	35														
Обед															
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	1,6	4,2	7,5	78,6	0	9,8	0,2	1,4	41,6	17,3	37,9	0,9	84	2008
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	60	6,9	9,3	4,8	138,3	0	0	0	0,4	9,3	9,5	75,3	1,1	292	2008
СОУС МОЛОЧНЫЙ	30	0,6	1,86	1,98	27	0,01	0	0,01	0,06	18	2,4	14,4	0,18	366	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150/4	5,3	4,7	34,2	200,2	0,1	0	0	1,2	12,4	7,4	40,7	0,9	331	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	19,4	77,4	0	0	0	0	8,6	1,8	0	0	349	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	0,1	0	0	1,1	9	9,5	43,5	2		2008
СВЕЖИЕ ФРУКТЫ	220	6,9	0,7	22,4	102,4	0	10,9	0	0,8	41,4	26,1	34,8	4,4		2008
Итого за прием пищи:	914	20,6	21,16	111,48	725,9	0,21	20,7	0,21	4,96	140,3	74,0	246,6	9,48		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	65														
Всего за день:		30,44	34,97	169,17	1122,66	0,30	21,77	0,25	5,64	354,46	113,49	494,43	11,65		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод м, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ	150м	4,3	5,1	22,9	155,4	0	0,4	0	0,7	67,1	12,4	70,2	0,3	184	2008	
КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА	200	0	0	28,2	112,6	0	0	0	0	11,5	1,9	4,3	0	411	2008	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/5	2,3	5,0	15,4	116,0	0	0	0	0,1	6,3	3,9	20,5	0,3	1	2008	
Итого за прием пищи:	385	6,6	10,1	66,5	384,2	0	0,4	0	0,8	100,0	18,2	95,0	0,6			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	35															
Обед																
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	50	0,7	0,1	6,6	31,2	0	1,2	1,1	0,4	26,0	10,7	28,5	0,5	41	2011	
БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	200	1,6	5,1	8,1	88,7	0	6,7	0,2	1,8	44,7	18,7	36,6	0,9	61	2011	
ПЛОВ ИЗ ГОВЯДИНЫ	150	17,0	17,4	26,1	328,8	0	1,0	0,2	2,9	17,6	34,2	174,7	2,3	265	2008	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	19,4	77,4	0	0	0	0	8,5	1,6	0	0	349	2011	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	0,1	0	0	1,1	9	9,5	43,5	2		2008	
СВЕЖИЕ ФРУКТЫ	200	0,7	0,7	17,2	82,7	0,1	17,6	0	1,1	28,2	14,1	19,4	3,9		2008	
Итого за прием пищи:	860	23,2	23,7	98,8	710,8	0,2	26,5	1,5	7,3	134,7	98,0	302,7	9,6			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	65															
Всего за день:		29,8	33,8	165,3	1095,0	0,2	26,9	1,5	8,1	234,7	116,2	397,7	10,2			

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ	150/4	5,4	5,4	27,0	178,6	0,1	0,4	0	0,1	92,9	25,1	125,1	1,3	184	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,4	2,8	14,6	97,8	0	0,5	0	0	109,5	21,4	86,1	0,6	433	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,6	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42	1		2008
Итого за прием пищи:	404	12,6	8,5	66,7	394,8	0,2	0,9	0	1,1	213,9	63,0	253,2	2,9		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	36														
Обед															
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ	60	0,6	5,8	2,8	66,4	0	1,5	0	0,5	13,2	7,8	14,9	0,5	34	2011
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ	200	1,5	4,1	8,3	76,2	0	8,4	0,2	1,9	29,3	16,2	34,9	0,7	98	2011
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ СОУС ТОМАТНЫЙ	60/30	6,5	12,0	10,1	185,3	0	1,0	0	2,6	13,2	11,8	76,3	1,1	263	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	2,5	5,2	17,3	125,1	0,1	8,4	0	0,2	26,3	23,4	67,6	0,9	322	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,2	0,2	13,5	56,9	0	1,6	0	0,3	12,9	4,4	4	0,8	394	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	0,1	0	0	1,1	9	9,5	43,5	2		2008
СВЕЖИЕ ФРУКТЫ	200	0,7	0,7	17,2	82,7	0,1	17,6	0	1,1	28,2	14,1	19,4	3,9		2008
Итого за прием пищи:	950	17,4	28,4	90,4	692,4	0,3	36,5	0,2	9,9	134,1	87,2	262,8	9,9		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	64														
Всего за день:		30,0	36,9	157,1	1087,2	0,5	37,4	0,2	11,0	348,0	150,2	516,0	12,8		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
ПЛОВ С ИЗЮМОМ	150	3,3	10,2	49,5	304,5	0,05	0	0,08	0,9	19,5	26,5	87	1,5	163	2008
КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА	200	0,1	0,1	27,9	113	0,01	2	0	0,1	5	2	8	0,4	411	2008
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	30/10	3,5	3,2	9,3	80,3	0	0,1	0	0	83,4	5,5	57,2	0,3	3	2011
Итого за прием пищи:	390	6,9	13,5	86,7	497,8	0,06	2,1	0,08	1,0	107,9	36,0	152,2	2,2		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	35														
Обед															
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0,8	3,6	4,9	55,9	0	2,5	0,2	1,8	14,5	11,3	24,4	0,7	67	2011
УХА С КРУПОЙ	200	11,7	0,3	12,0	57,2	0,1	4,1	0	0,2	21,1	15,2	46,8	0,7	115	2011
БЕФСТРОГАНОВ СОУС ТОМАТНЫЙ	80/50	12,5	17,5	4,8	234,9	0	1,2	0	2,8	24,3	16,2	117,0	1,7	375	1996
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	6,51	6,9	38,64	250,7	0,21	0	0,03	0,68	16,4	135,7	202,4	4,5	181	2008
СОК НАТУРАЛЬНЫЙ	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	442	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	0,1	0	0	1,1	0	9,5	43,5	2		2008
СВЕЖИЕ ФРУКТЫ	200	0,7	0,5	18,5	84,6	0	9	0	0,6	34,2	21,6	28,8	3,6		2008
Итого за прием пищи:	990	38,51	29,4	120,24	911,3	0,41	20,8	0,23	6,88	135,5	217,5	476,9	16,1		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	65														
Всего за день:		45,41	42,9	206,94	1409,1	0,47	22,9	0,31	7,86	243,4	253,5	631,1	18,3		

11 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША "ДРУЖБА"	150	4,65	7,5	20,1	168	0,08	1,5	0,06	0,15	136,5	25,5	129	0	190	2008
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	200	0	0	0	0	0	0	0	0	8,1	1,8	0	0		
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/5	2,3	5,0	15,4	116,0	0	0	0	0,1	6,3	3,9	20,5	0,3	1	2008
Итого за прием пищи:	385	6,95	12,5	35,5	284,0	0,08	1,5	0,06	0,25	150,9	31,2	149,5	0,3		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	31														
Обед															
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С КУРАГОЙ	60	0,7	0,1	6,7	30,6	0	1,1	1,1	0,4	25,8	19,2	27,7	0,5	42	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	9,12	2,24	18	96,8	0,09	6,4	0,16	0,24	18,4	20	51,2	0,6	100	2008
ОВОЩНОЕ РАГУ С МЯСОМ	150	17,2	14,8	15,1	263,7	0,1	11,1	0,5	1,6	44,6	41,7	180,3	3,0	351	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	19,4	77,4	0	0	0	0	8,6	1,8	0	0	349	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	0,1	0	0	1,1	9	9,5	43,5	2		2008
СВЕЖИЕ ФРУКТЫ	200	1,2	0,3	11,1	56,2	0,1	56,2	0	0,3	51,8	16,3	25,2	0,1		2008
Итого за прием пищи:	860	25,52	17,84	89,5	626,7	0,39	74,8	1,76	3,64	158,2	108,5	327,9	6,4		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	69														
Всего за день:		32,47	30,34	125,0	910,7	0,47	76,3	1,82	3,89	309,1	139,7	477,4	6,7		

12 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод м, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	150/4	6,3	5,8	30,9	202,3	0,2	0,4	0	1,1	87,7	37,2	132,6	1,1	184	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ, МОЛОКОМ	200	0,7	0,6	12,1	55,6	0	0,1	0	0	34,6	6,3	19	0,3	378	2011	
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ СЫРОМ	30/5/10	4,4	7,7	15,4	149,1	0	0,1	0	0,1	86,3	7,1	66,0	0,4	3	2011	
Итого за прием пищи:	398	11,4	14,2	58,4	407,0	0,2	0,6	0	1,2	208,6	50,6	217,6	1,8			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	38															
Обед																
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	4,6	4,4	15,2	117,8	0,1	3,7	0,2	3,3	31,6	26,9	63,2	1,6	102	2011	
ГУЛЯШ, СОУС ТОМАТНЫЙ	50/50	14,9	16,1	3,4	218,8	0	1,0	0	2,2	32,4	17,3	128,9	1,9	259	2008	
МАКАРОННЫЕ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/4	5,6	4,7	35,9	206,5	0,1	0	0	1,2	9,5	7,6	41,9	1	209	2008	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	19,4	77,4	0	0	0	0	8,6	1,8	0	0	349	2011	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	0,1	0	0	1,1	9	9,5	43,5	2		2008	
Итого за прием пищи:	704	28,4	25,6	95,1	724,5	0,3	4,7	0,2	7,8	71,1	63,1	277,5	6,5			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	64															
Всего за день:		39,8	39,8	153,5	1131,5	0,5	5,3	0,2	9,0	279,7	113,7	495,1	8,3			

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	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Итого за весь период	436,7	446,6	1942,6	13630,2	5,5	424,9	7,8	98,8	3890,2	1914,4	6583,8	134,9
Среднее значение за период	36,39	37,22	161,88	1135,85	0,46	35,41	0,65	8,23	324,18	159,53	548,65	11,24
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12,82	29,49	57,69									

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
7-10 лет	395	899