

«Согласовано»

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


К.А.Ганиев

« 02 » 09 2019 г.



«Утверждаю»

Начальник отдела образования
Администрации муниципального района
Баймакский район
Республики Башкортостан


И.А.Зайнуллин
« 02 » 09 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 полуфабрикатах)

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 "ДРУЖБА" 150/4	КАША ОВСЯНАЯ МОЛОЧНАЯ 150/4	КАША ГРЕЧЕВАЯ МОЛОЧНАЯ 150/4	КАША ЯЧМЕННАЯ МОЛОЧНАЯ 150/4	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ 150/4	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ 200	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ 150/4	ПЛОВ С ИЗЮМОМ 150	КАША "ДРУЖБА" 150/4	КАША ГРЕЧЕВАЯ МОЛОЧНАЯ 150/4
КАКАО С МОЛОКОМ 200	НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ 200	ЧАЙ С САХАРОМ, МОЛОКОМ 200	ЧАЙ С САХАРОМ 200	КАКАО С МОЛОКОМ 300	СОК НАТУРАЛЬНЫЙ 200	ЧАЙ С САХАРОМ 200	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА 200	КАКАО С МОЛОКОМ 200	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА 200	КИСЕЛЬ ВАЛЕТЕК 200	ЧАЙ С САХАРОМ, МОЛОКОМ 200
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ, СЫРОМ 30/5/10	БУТЕРБРОД С СЫРОМ 30/10	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 30/5	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ, СЫРОМ 30/5/10	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ 30/10	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ, СЫРОМ 30/5/10	БУТЕРБРОДЫ С 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 МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ 60	САЛАТ "ШКОЛЬНЫЙ" 50	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ИЗЮМОМ 60	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ 50	САЛАТ "СТЕПНОЙ" С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ 60	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ 200	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ 60	САЛАТ "ЗДОРОВЬЕ" 60	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ 60	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ 60	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ИЗЮМОМ 60	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ 200
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ 200	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ 200	РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ 200	УХА С КРУПой 200	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ 200	ТЕФТЕЛИ (П/Ф), СОУС ТОМАТНЫЙ 60/50	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ 200	СУП С КРУПой 200	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПой 200	УХА С КРУПой 200	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ 200	КОТЛЕТЫ, СОУС ТОМАТНЫЙ 60/50
КОТЛЕТЫ (П/Ф) 60	ФРИКАДЕЛЬКИ (П/Ф), СОУС ТОМАТНЫЙ 60/30	ТЕФТЕЛИ (П/Ф), ТОМАТНЫЙ СОУС 60/50	КОТЛЕТЫ (П/Ф) 60	ФРИКАДЕЛЬКИ (П/Ф), СОУС ТОМАТНЫЙ 60/50	КАПУСТА ТУШЕНАЯ 150	ФРИКАДЕЛЬКИ (П/Ф) 60	КОТЛЕТЫ (П/Ф) 60	ТЕФТЕЛИ (П/Ф), СОУС ТОМАТНЫЙ 60/50	ФРИКАДЕЛЬКИ (П/Ф), СОУС ТОМАТНЫЙ 60/50	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ (П/Ф) 150/60	МАКАРОННЫЕ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ, СЛИБОНЫМ 150/4
СОУС МОЛОЧНЫЙ 50	КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 150	КАША ГРЕЧЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 150	СОУС МОЛОЧНЫЙ 30	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 150	ЧАЙ С САХАРОМ 200	СОУС МОЛОЧНЫЙ 30	СОУС ТОМАТНЫЙ 50	ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ 150	КАША ГРЕЧЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 150	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 150	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК 200	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 150	КИСЕЛЬ "ВАЛЕТЕК" 200	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 150/4	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 150	НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ 200	СОК НАТУРАЛЬНЫЙ 200	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	СВЕЖИЕ ФРУКТЫ 200	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	СВЕЖИЕ ФРУКТЫ 200	
ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	СВЕЖИЕ ФРУКТЫ 200	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				

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод м, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, 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	2,9	24,3	136,5	0	0,5	0	0	109,7	21,4	86,1	0,6	433	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЫРОМ	30/5/10	4,3	7,6	15,4	148,1	0	0	0	0,1	74,4	6,5	56,9	0,4	1	2008
Итого за прием пищи:	399	13,1	15,8	66,7	463,2	0,1	0,9	0	0,2	277,0	53,0	268,1	2,3		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	38														
Обед															
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ	60	1,1	3,0	8,2	64,3	0	3	0	1,4	27,8	15,0	29,5	0,9	к/к	к/к
ШИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	1,4	3,3	6,9	63,7	0	9,6	0,2	0,2	35,7	16,1	33,1	0,8	84	2008
КОТЛЕТЫ (П/Ф)	60	10,1	8,6	0	117,8	0	0	0	0,3	4,3	9,8	83,6	1,2	272	2008
СОУС МОЛОЧНЫЙ	50	0,5	2,4	3,4	37,6	0	1,0	0,1	0	7,9	5,4	9,7	0,2	348	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,4	4,7	34,9	203,5	0,1	0	0	1,2	9,2	7,4	40,8	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	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:	970	22,5	23,1	110,7	746,5	0,3	20,6	0,3	5,3	127,9	77,7	267,9	9,5		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	62														
Всего за день:		35,6	38,9	177,4	1209,7	0,4	21,5	0,3	5,5	404,9	130,7	526,0	11,8		

2 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	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг			
Завтрак																
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ	150/4	5,4	5,0	27,5	182,9	0,1	0,4	0	0,9	89,4	31,3	117,6	0,9	154	2008	
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	200	0	0	0	0	0	0	0	0	8,1	1,8	0	0			
БУТЕРБРОД 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	2008	
Итого за прием пищи:	394	9,8	9,2	42,9	294,6	0,1	0,5	0	0,9	183,2	40,2	182,6	1,3			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	26															
Обед																
САЛАТ "ШКОЛЬНЫЙ"	60	1,0	2,9	5,5	53,0	0	8,7	0	1,3	22,5	7,5	16,5	0,6	45	2011	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	4,6	3,7	15,1	111,2	0,1	3,7	0,2	1,7	32,0	26,2	62,9	1,6	99	2008	
ФРИКАДЕЛЬКИ (ПФ), СОУС ТОМАТНЫЙ	80/30	14,7	15,8	13,8	255,0	0	0,6	0	2,5	15,7	22,9	139,6	2,1	268	2011	
КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,6	4,6	37,7	206	0,03	0	0,03	0,3	11	26	78	0,6	323	2008	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	19,4	77,4	0	0	0	0	9,0	1,9	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	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:	970	28,4	27,7	123,3	860,5	0,33	45,2	0,23	7,2	140,2	109,8	368,2	7,3			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	74															
Всего за день:		38,2	36,9	166,2	1155,1	0,43	45,7	0,23	8,1	323,4	150,0	550,8	8,6			

3 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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША "ДРУЖБА"	150/4	4,65	7,5	20,1	168	0,08	1,5	0,06	0,15	136,5	25,5	129	0	190	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	2,3	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	7,55	13,0	46,2	333,2	0,08	1,6	0,06	0,25	169,3	33,0	163,9	0,3		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	31														
Обед															
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ИЗЮМОМ	60	1,1	5,0	9,2	86,0	0	2,6	0	2,2	25,5	14,9	31,6	1,0	32	2011
РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ	200	2,64	3,44	11,44	87,2	0,08	9,6	0,16	0,16	27,2	22,4	52,8	0,88	90	2008
ТЕФТЕЛИ (ПФ), ТОМАТНЫЙ СОУС	60/50	8,1	10,2	1,3	128,9	0	0,5	0	1,7	9,0	9,5	70,3	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	106,0	2,5	323	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,1	0,1	25,2	102,0	0	0,8	0	0,1	10,2	2,9	2	0,4	396	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	0,6	0,6	20,6	94	0	10	0	0,7	38	24	32	4		2008
Итого за прием пищи:	970	20,94	25,04	110,84	754,7	0,38	23,5	0,16	8,66	136,2	155,9	340,2	11,78		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	69														
Всего за день:		28,49	38,04	157,04	1087,9	0,46	25,1	0,22	8,91	305,5	188,9	504,1	12,08		

4 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 ОВСЯНАЯ МОЛОЧНАЯ	150/4	6	6,9	26,7	194,4	0,2	0,4	0	1,2	100,5	43,9	159,8	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	7,7	15,4	149,1	0	0,1	0	0,1	86,3	7,1	66,0	0,4	3	2011	
Итого за прием пищи:	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, %	35															
Обед																
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0,8	3,6	4,9	55,9	0	2,5	0,2	1,5	14,5	11,3	24,4	0,7	67	2011	
УХА С КРУПОЙ	200	2,56	3,36	11,84	88	0,02	0,8	0,17	0,24	17,8	11,2	61,6	0,48	107	2008	
КОТЛЕТЫ (П/Ф)	60	13,82	6,24	0,48	110,4	0,05	0	0	0,24	12	16,8	132	2,16	68	2008	
СОУС МОЛОЧНЫЙ	30	0,6	1,86	1,96	27	0,01	0	0,01	0,06	18	2,4	14,4	0,18	366	2008	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,5	4,8	31,3	191	0,06	0	0,03	0,8	11	7	36	0,8	331	2008	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	15,5	61,9	0	0	0	0	8,5	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:	950	27,38	20,96	103,90	716,4	0,34	10,3	0,41	5,14	116,0	72,7	329,4	9,82			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	65															
Всего за день:		37,88	35,56	155,90	1099,6	0,54	10,8	0,41	6,44	313,0	127,2	558,2	11,82			

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	97,8	0	0,5	0	0	109,5	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, %	30															
Обед																
САЛАТ "СТЕПНОЙ" С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	60	0,9	6,1	4,6	77,9	0	4,1	0,3	2,7	14,9	12,4	27,6	0,5	30	2008	
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1,7	5,2	10,3	98,5	0	6,8	0,2	1,8	39,3	20,7	42,1	1,1	62	2011	
ФРИКАДЕЛЬКИ (ГрФ), СОУС ТОМАТНЫЙ	60/50	20,1	20,8	3,4	281,7	0,1	1,0	0	2,3	15,4	22,5	173,8	2,5	259	2006	
КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,4	3,7	35,5	188,9	0	0	0	0,3	11,7	23,5	66,2	0,5	323	2008	
КИСЕЛЬ "ВАЛЕТЕК"	200	0	0	19,3	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		2008	
СВЕЖИЕ ФРУКТЫ	200	1,6	0,4	15	76	0,1	76	0	0,4	70	22	34	0,2		2008	
Итого за прием пищи:	970	31,0	36,6	109,3	902,2	0,3	87,7	0,5	8,6	171,9	112,6	393,7	6,8			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	70															
Всего за день:		44,0	48,3	167,4	1293,1	0,4	88,7	0,5	8,7	469,7	164,6	698,8	8,5			

6 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 МАННАЯ МОЛОЧНАЯ	150/4	4,4	5,2	22,1	153,8	0	0,4	0	0,7	86,2	12,8	73,4	0,3	189	2008	
СОК НАТУРАЛЬНЫЙ	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	442	2008	
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	66,9	0,4	3	2011	
Итого за прием пищи:	399	9,8	13,1	57,7	388,9	0	4,5	0	0,8	186,5	27,9	153,4	3,5			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	41															
Обед																
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	2,86	3,36	12,48	92	0,03	0,6	0,17	0,32	14,4	7,2	24,8	0,48	105	2008	
ТЕФТЕЛИ (ГМФ). СОУС ТОМАТНЫЙ	60/50	6,0	6,9	5,7	109,6	0	3,0	0	1,2	8,3	13,1	64,3	1,0	258	2008	
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,8	4,3	8,8	63	0,04	27	0,11	0,3	60	29	59	1,2	346	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	16,2	65,3	0	0	0	0	13,4	6,2	8,2	0,8	430	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	0,1	0	0	1,1	9	6,5	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:	910	16,98	15,76	84,98	556,9	0,27	50,8	0,28	4,22	167,1	81,0	221,8	9,88			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	59															
Всего за день:		26,78	28,86	142,68	944,8	0,27	55,3	0,28	5,02	353,6	108,9	375,2	13,38			

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белок, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ	150/4	6,0	5,1	28,9	186,9	0,1	0,4	0	0,1	89,2	26,4	137,7	1,5	184	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	16,2	65,3	0	0	0	0	13,4	6,2	8,2	0,8	430	2008
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	30/10	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:	394	10,6	12,8	60,5	401,3	0,1	0,5	0	0,2	188,9	41,7	211,9	2,7		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	36														
Обед															
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	29	2008
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	1,6	4,2	7,5	78,6	0	8,8	0,2	1,4	41,6	17,3	37,9	0,9	84	2008
ФРИКАДЕЛЬКИ (П/Ф)	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	200	0,8	0,8	20,4	93,1	0	9,9	0	0,7	37,6	23,8	31,7	4		2008
Итого за прием пищи:	954	20,5	21,06	109,48	716,6	0,21	19,7	0,21	4,86	136,5	71,7	243,5	9,08		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	64														
Всего за день:		31,1	33,86	169,98	1117,9	0,31	20,2	0,21	5,06	325,4	113,4	455,4	11,78		

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																
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	6,2	5,7	18,5	149,5	0,1	0,7	0	0,1	151,4	19,0	120,1	0,3	120	2011	
КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА	200	0	0	28,2	112,8	0	0	0	0	11,6	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:	435	8,5	10,7	62,1	378,3	0,1	0,7	0	0,2	169,3	24,8	144,9	0,6			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	33															
Обед																
САЛАТ "ЗДОРОВЬЕ"	60	6,9	6,1	4,6	77,9	0	4,1	0,3	2,7	14,9	12,4	27,6	0,5	30	2008	
СУП С КРУПОЙ	200	1,3	4,1	12,7	92,5	0	0,5	0,2	1,9	15,3	12,7	29,8	0,4	115	2011	
КОТЛЕТЫ (П/Ф)	60	9,7	10,7	9,0	170,2	0	0	0	1,8	8,4	14,7	92,4	1,6	272	2008	
СОУС ТОМАТНЫЙ	50	0,9	4,9	3,6	61	0,01	1	0,15	0,1	4	5	10	0,2	364	2008	
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	2,5	3,2	17,7	109,6	0,1	8,6	0	0,2	26,3	24	68,9	1	125	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	0,7	0,7	17,2	82,7	0,1	17,6	0	1,1	26,2	14,1	19,4	3,9		2008	
Итого за прием пищи:	970	19,3	30,1	105,4	773,3	0,31	31,8	0,65	8,9	116,7	94,2	291,6	9,6			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	67															
Всего за день:		27,8	40,8	167,5	1151,6	0,41	32,5	0,65	9,1	286,0	119,0	436,5	10,2			

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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ	150/4	6,3	6,7	30,9	209,6	0,2	0,4	0	1,1	87,8	37,2	132,6	1,1	184	2008	
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,4	2,6	14,6	97,8	0	0,5	0	0	109,5	21,4	66,1	0,6	433	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42	1		2008	
Итого за прием пищи:	404	13,5	9,8	70,6	425,8	0,3	0,9	0	2,1	208,8	75,1	260,9	2,7			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	40															
Обед																
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ	60	0,6	5,8	2,8	66,4	0	1,5	0	2,5	13,2	7,8	14,9	0,5	34	2011	
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ	200	1,5	4,1	8,3	76,2	0	6,4	0,2	1,9	29,3	16,2	34,9	0,7	98	2011	
ТЕФТЕЛИ (ПЮ), СОУС ТОМАТНЫЙ	60/50	8,6	12,0	10,1	183,1	0	1,0	0	2,8	13,2	11,8	78,3	1,1	283	2008	
ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ	150	3,1	5,4	20,3	141	0,14	5	0,04	0,2	47	29	85	1,1	335	2008	
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	200	0	0	0	0	0	0	0	0	6,1	1,8	0	0			
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:	970	17,8	28,4	79,9	651,4	0,34	31,5	0,24	9,6	148,0	90,2	276,0	9,3			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	60															
Всего за день:		31,3	38,2	150,5	1077,2	0,64	32,4	0,24	11,7	356,8	165,3	536,9	12,0			

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		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	28,5	87	1,5	183	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, %	37															
Обед																
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0,8	3,6	4,9	55,9	0	2,5	0,2	1,6	14,5	11,9	24,4	0,7	67	2011	
УХА С КРУПНОЙ	200	11,7	0,3	12,0	97,2	0,1	4,1	0	0,2	21,1	15,2	48,8	0,7	115	2011	
ФРИКАДЕЛЬКИ (ПФ), СОУС ТОМАТНЫЙ	60/50	9,4	13,2	3,5	176,1	0	0,9	0	2,1	18,4	12,2	88,0	1,1	375	1996	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,51	6,9	38,64	250,7	0,21	0	0,03	0,58	18,4	135,7	202,4	4,6	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	9	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:	970	35,41	25,1	118,94	852,5	0,41	20,5	0,23	6,18	129,6	213,5	449,9	15,5			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	63															
Всего за день:		42,31	38,5	205,64	1350,3	0,47	22,6	0,31	7,18	237,5	249,5	602,1	17,7			

11 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 "ДРУЖБА"	150/4	4,65	7,5	20,1	168	0,08	1,5	0,06	0,15	136,5	25,5	129	0	190	2008
КИСЕЛЬ ВАЛЕТЕК	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:	389	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, %	30														
Обед															
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ИЗЮМОМ	60	0,8	3,5	7,7	66,1	0	1,8	0	1,6	10,3	11,2	24,5	0,7	32	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	3,12	2,24	16	96,8	0,09	6,4	0,16	0,24	18,4	20	51,2	0,8	100	2008
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ (П/Ф)	150/60	10,9	18,2	12,1	256,8	0,1	10,3	0,5	2,9	38,0	33,1	131,1	2,2	141	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	19,4	77,4	0	0	0	0	8,5	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	26,2	0,1		2008
Итого за прием пищи:	920	19,32	24,64	87,5	655,3	0,39	74,7	0,66	6,14	145,1	91,9	275,5	5,8		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	70														
Всего за день:		26,27	37,14	123,0	939,3	0,47	76,2	0,72	6,39	296,0	123,1	425,0	6,1		

12 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	5,1	6,0	25,1	174,9	0,1	0,4	0	0,1	101,0	23,1	151,2	0,6	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:	399	10,2	14,3	52,6	379,6	0,1	0,6	0	0,2	221,9	36,5	236,2	1,3			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	33															
Обед																
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	4,6	4,4	15,2	117,9	0,1	3,7	0,2	3,3	31,6	26,9	63,2	1,6	102	2011	
КОТЛЕТЫ СОУС ТОМАТНЫЙ	60/50	17,9	19,4	4,1	262,6	0,1	1,2	0	2,5	15,0	20,6	154,8	2,3	259	2008	
МАКАРОННЫЕ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/4	5,6	4,7	36,9	208,5	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	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	
Итого за прием пищи:	714	31,4	28,9	95,8	768,3	0,4	4,9	0,2	8,1	73,7	66,4	303,4	6,9			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	67															
Всего за день:		41,6	43,2	148,4	1147,9	0,5	5,5	0,2	8,3	295,6	102,9	539,6	8,2			

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	416,7	463,8	1958,6	13753,0	5,4	436,9	4,3	90,5	4060,3	1766,6	6333,7	133,5
Среднее значение за период	34,73	38,65	163,22	1146,1	0,45	36,4	0,36	7,54	338,4	147,4	527,8	11,12
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12,12	30,35	57,53									

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
7-10 лет	399	937