



Согласовано  
 Директор МОУ НИИ п.Заволжье ЯМР  
 Е.А.Шишкина

Примерное меню

для обучающихся общеобразовательных учреждений возрастной группы 7-11 лет (2 смена)

(составлено в соответствии с абз.1 п.6.14, п.6.8 СанПиН 2.4.5.2409-08)

Первая Неделя День первый

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеб.оды, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг			I, мкг
<b>Обед</b>																		
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	35	0,4	0,1	1,3	8,4	0,03	8,8	0	0,3	0	4,9	7	9,1	0,4	0,1	1,1	515/576	2004
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХОМ ЛУЩЕНЫМ)	250	6,2	5,6	22,3	167	0,23	5,8	0	2,4	0,07	42,7	35,6	88,1	2,1	0,8	51,4	139	2004
ПШЕНИЦЕЛЬ МЯСНОЙ	80	12,7	11,5	12,8	208,8	0,03	0	0	2,9	0,1	4,8	19,2	60	1,6	0,5	24,2	451	2004
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,1	9,1	34,2	244,5	0,5	0	0	1	0,03	4,9	21,1	37,2	1,1	0,4	56,9	516	2004
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ С ВИТ.С	200	0,4	0	49,6	142	0	16	0	0,1	0	13,8	7,1	5,9	0,3	0	0,2	631	2004
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	14,9	69	0,5	0	0	0,3	0	6,9	7,5	31,8	0,7	0,3	1,7		ГОСТ 2077-84
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>745</b>	<b>26,8</b>	<b>26,6</b>	<b>135,1</b>	<b>839,7</b>	<b>1,29</b>	<b>30,6</b>	<b>0</b>	<b>7</b>	<b>0,2</b>	<b>78</b>	<b>97,5</b>	<b>232,1</b>	<b>6,2</b>	<b>2,1</b>	<b>136</b>		
<b>Полдник</b>																		
ОЛАДЬИ С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	100/50	11,1	13,1	68,7	441	0,27	1,1	45,1	5,6	0,3	281,1	66,2	296,7	2,1	1,1	50,1	733	2004
ЧАЙ С НИЗКИМ СОДЕРЖАНИЕМ САХАРА	200	0,2	0,1	10	40	0	0	0	0	0	5	4	8	1	0	0	685	2004
ФРУКТ	130	0,6	0,6	12,7	61,1	0	13	0	0,8	0	20,8	10,4	14,3	2,9	0,2	2,6		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>480</b>	<b>11,9</b>	<b>13,8</b>	<b>91,4</b>	<b>542,1</b>	<b>0,27</b>	<b>14,1</b>	<b>45,1</b>	<b>6,4</b>	<b>0,3</b>	<b>306,9</b>	<b>80,6</b>	<b>319</b>	<b>6</b>	<b>1,3</b>	<b>52,7</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>38,7</b>	<b>40,4</b>	<b>226,5</b>	<b>1381,8</b>	<b>1,56</b>	<b>44,7</b>	<b>0</b>	<b>13,4</b>	<b>0,5</b>	<b>384,9</b>	<b>178,1</b>	<b>551,1</b>	<b>12,2</b>	<b>3,4</b>	<b>188</b>		

Принем пища, наименование блюда	День второй																	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества									
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг			
<b>Обед</b>																			
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	20	0,4	0	2,2	11,6	0	0,8	0	0,2	0	3,6	3,8	11,2	0,2	0,2	0	515/576	2004	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ РЫБНЫЙ	250/15	5	3,3	20,5	132,6	0,11	12	0	2,7	0,08	35	36,7	113,7	1,3	0,5	69,2	133	2004	
ПЕЧЕНЬ ПОСТРОГАКОВСКИ	80	10,9	10,9	3,2	156	0,15	23,1	4,4	2,4	1,1	20,5	11,8	178,6	3,8	2,9	68,8	431	2004	
РИС ОТВАРНОЙ	150	3,8	6,1	38,9	228	0,03	0	0	0,3	0,02	5,3	25,5	77,9	0,5	0,8	60,8	511	2004	
БАТОН ВОДЯРОВАНЫЙ	20	1,6	0,2	10,3	52,4	0,02	0	0	0,3	0	4,6	6,6	17,4	0,2	0,1	0		ТУ 10.71.11-00248363077-2016	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	9,9	46	0,4	0	0	0,2	0	4,6	5	21,2	0,6	0,2	1,1		ГОСТ 2077-84	
НАПИТОК ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТ С	200	0,6	0	31,4	124	0	0,7	0	0,5	0,02	32,5	17,5	23,4	0,7	0	0,2	639	2004	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>755</b>	<b>23,6</b>	<b>20,7</b>	<b>116,4</b>	<b>750,6</b>	<b>0,71</b>	<b>36,6</b>	<b>4,4</b>	<b>6,6</b>	<b>1,22</b>	<b>106,1</b>	<b>106,9</b>	<b>443,4</b>	<b>7,3</b>	<b>4,7</b>	<b>200</b>			
<b>Полдник</b>																			
КОТЛЕТА ИЗ МЯСА КУР	80	14,9	11,4	13,6	216	0,08	12,8	0,11	2,88	0,1	65,6	30,4	131,2	1,6	0,1	25,5	498	2004	
КАРТОФЕЛЬНОЕ ШОРЕ	150	3,2	6,8	21,9	163,5	0,14	18,2	0	0,2	0,1	37	27,8	86,6	1	0,7	56,5	520	2004	
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	20	0,2	0	0,5	2,8	0	2	0	0,1	0	4,6	2,8	8,4	0,3	0,1	0,6	515/576	2004	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/5	0,3	0,1	15,2	62	0	2	0	0	0	8	5	10	1	0	0	686	2004	
БАТОН ВОДЯРОВАНЫЙ	20	1,6	0,2	10,3	52,4	0,02	0	0	0,3	0	4,6	6,6	17,4	0,2	0,1	0		ТУ 10.71.11-00248363077-2016	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>475</b>	<b>20,2</b>	<b>18,5</b>	<b>61,5</b>	<b>496,7</b>	<b>0,24</b>	<b>35</b>	<b>0,11</b>	<b>3,48</b>	<b>0,2</b>	<b>119,8</b>	<b>72,6</b>	<b>253,6</b>	<b>4,1</b>	<b>1</b>	<b>82,6</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>43,8</b>	<b>39,2</b>	<b>177,9</b>	<b>1247,3</b>	<b>0,95</b>	<b>71,6</b>	<b>4,51</b>	<b>10,1</b>	<b>1,42</b>	<b>225,9</b>	<b>179,5</b>	<b>697</b>	<b>11,4</b>	<b>5,7</b>	<b>283</b>			

День третий

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецептура	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг			I, мкг
<b>Обед</b>																		
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	10	0,3	0	0,7	4	0	0,4	0	0,1	0,4	1,8	1,9	5,6	0,1	0,1	0	515/576	2004
БОРЩ ИЗ СВ.КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ	250	2,3	6,7	13,4	122,2	0,05	10,7	10	2,4	0,05	58,5	27	60,7	1	0,4	0,4	110	2004
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ	50/30	7,7	9,6	9	154,9	0,04	2,3	0,05	2,6	0,1	9,3	12,4	73,1	0,9	2,5	18,6	461/587	2004
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,7	7,8	42,6	279	0,2	0	0	0,6	0,1	14,8	135,8	203,9	4,6	1,5	56,2	508	2004
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	19,8	92	0,8	0	0	0,4	0	9,2	10	42,4	1,2	0,4	2,2		ГОСТ 2077-84
КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ С/М С ВИТ С	200	0,2	0,1	33	138	0,01	16	0	0,1	0	18	7	10,4	0,3	0	0,2	634	2004
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>730</b>	<b>21,8</b>	<b>24,6</b>	<b>118,5</b>	<b>790,1</b>	<b>1,1</b>	<b>29,4</b>	<b>10,05</b>	<b>6,2</b>	<b>0,65</b>	<b>111,6</b>	<b>194,1</b>	<b>396,1</b>	<b>8,1</b>	<b>4,9</b>	<b>77,6</b>		
<b>Полдник</b>																		
ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ С МОЛОКОМ СТУЩЕННЫМ	150/50	30,2	17,9	51,9	496	1	0,5	21	0,9	0,6	383,6	53	429,9	1,3	1,2	9,7	366	2004
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0,04	0,01	0	0,3	0	0,02	0	0	0	2	0,9	1,6	0,2	0	0	685	2004
БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ	20	1,6	0,2	10,3	52,4	0,02	0	0	0,3	0	4,6	6,6	17,4	0,2	0,1	0		ТУ 10.71.11-00248363077.2016
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>420</b>	<b>31,84</b>	<b>18,11</b>	<b>62,2</b>	<b>548,7</b>	<b>1,02</b>	<b>0,52</b>	<b>21</b>	<b>1,2</b>	<b>0,6</b>	<b>390,2</b>	<b>60,5</b>	<b>448,9</b>	<b>1,7</b>	<b>1,3</b>	<b>9,7</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>53,64</b>	<b>42,71</b>	<b>180,7</b>	<b>1338,8</b>	<b>2,12</b>	<b>29,92</b>	<b>31,05</b>	<b>7,4</b>	<b>1,25</b>	<b>501,8</b>	<b>254,6</b>	<b>845</b>	<b>9,8</b>	<b>6,2</b>	<b>87,3</b>		

День четвертый

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	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг			I, мкг
<b>Обед</b>																		
ОВОЦЫ ПО СЕЗОНУ	40	0,4	0,1	1,5	10,6	0,03	10	0	0,2	0	5,6	8	10,4	0,3	0,1	1,4	515/576	2004
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ	200	4,6	4,6	16,4	121,8	0,2	6,9	0,3	1,5	0,2	33,7	24	86,2	1,4	0,8	57,3	133	2004
РАГУ ИЗ КУРИЦЫ	175	12,8	10,7	15,2	208	0,09	11,7	21	2	0,14	28,6	36	138,1	1,8	1,1	52,9	289	2015
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ С ВИТ. С	200	0,4	0	49,6	142	0	16	0	0,1	0	13,8	7,1	5,9	0,3	0	0,2	631	2004
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	14,9	69	0,5	0	0	0,3	0	6,9	7,5	31,8	0,7	0,3	1,7		ГХСТ 2077-84
ВЫПЕЧНОЕ ИЗДЕЛИЕ	50	3,3	7,2	20,5	160	0,08	0,02	0	2,4	0,03	10,7	14,1	38,4	0,7	0,3	24	426	2015
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>695</b>	<b>23,5</b>	<b>22,9</b>	<b>118,1</b>	<b>711,4</b>	<b>0,9</b>	<b>44,62</b>	<b>21,3</b>	<b>6,5</b>	<b>0,37</b>	<b>99,3</b>	<b>96,7</b>	<b>310,8</b>	<b>5,2</b>	<b>2,6</b>	<b>138</b>		
<b>Подлив</b>																		
ВИТОЧЕК МЯСНОЙ	80	12,7	11,5	12,8	208,8	0,03	0	0	2,9	0,1	4,8	19,2	60	1,6	0,5	24,2	451	2004
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,1	9,1	34,2	244,5	0,5	0	0	1	0,03	4,9	21,1	37,2	1,1	0,4	56,9	516	2004
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	15/20	5	5	10,3	107	0,02	0,1	34,5	0,4	0,04	153,8	9,4	109	0,4	0,5	0	3	2004
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	15	60	0	0	0	0	0	5	4	8	1	0	0	685	2004
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>465</b>	<b>23</b>	<b>25,7</b>	<b>72,3</b>	<b>620,3</b>	<b>0,55</b>	<b>0,1</b>	<b>34,5</b>	<b>4,3</b>	<b>0,17</b>	<b>168,5</b>	<b>53,7</b>	<b>214,2</b>	<b>4,1</b>	<b>1,4</b>	<b>81,1</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>46,5</b>	<b>48,6</b>	<b>190,4</b>	<b>1331,7</b>	<b>1,45</b>	<b>44,72</b>	<b>55,8</b>	<b>10,8</b>	<b>0,54</b>	<b>267,8</b>	<b>150,4</b>	<b>525</b>	<b>9,3</b>	<b>4</b>	<b>219</b>		

День пятый

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества						№ рецептура	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг		
<b>Обед</b>																		
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	20	0,2	0	0,5	2,8	0	2	0	0,1	0	4,6	2,8	8,4	0,3	0,1	0,6	515/576	2004
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	200	2,7	4,7	8,6	89,2	0,07	8,8	6,2	0,6	0,1	31,5	18,3	47,3	0,6	0,4	51,9	135	2004
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ	80	7	5,7	8,9	118,4	0,05	1,6	0,05	2,2	0	24,8	9,4	92,8	0,6	0,4	80,5	394	2004
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,2	6,8	21,9	163,5	0,14	18,2	0	0,2	0,1	37	27,8	86,6	1	0,7	56,5	520	2004
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СВЕЖИХ ПЛОДОВ С/М	200	0,2	0	35,4	142	0,06	11,2	0	0,1	0	22	11,9	12	0,1	0	0,4	632	2004
ВЫПЕЧНОЕ ИЗДЕЛИЕ	50	3,7	6,3	22	159	0,06	0	2	2,3	0,8	9,9	13,7	35	0,7	0,3	24	424	2015
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	9,9	46	0,4	0	0	0,2	0	4,6	5	21,2	0,6	0,2	1,1		ГОСТ 2077-84
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>720</b>	<b>18,3</b>	<b>23,7</b>	<b>107,2</b>	<b>720,9</b>	<b>0,78</b>	<b>41,8</b>	<b>8,25</b>	<b>5,7</b>	<b>1</b>	<b>134,4</b>	<b>88,9</b>	<b>303,3</b>	<b>3,9</b>	<b>2,1</b>	<b>215</b>		
<b>Полдник</b>																		
БЛИНЧИКИ С ДЖЕМОМ (ПОВИДЛОМ)	150	6,2	6,8	52,5	318	0,11	1,2	39,5	2	0,08	28,5	23,2	72,3	2	0,9	42,7	728	2004
ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ	125	3,5	3,1	17,3	112,5	0,04	0,8	25	0	0,2	148,8	17,5	112,8	0,15	0	0		ГОСТ 31981-2013
ЧАЙ С НИЗКИМ СОДЕРЖАНИЕМ САХАРА	200	0,2	0,1	10	40	0	0	0	0	0	5	4	8	1	0	0	685	2004
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>475</b>	<b>9,9</b>	<b>10</b>	<b>79,8</b>	<b>470,5</b>	<b>0,15</b>	<b>2</b>	<b>64,5</b>	<b>2</b>	<b>0,28</b>	<b>182,3</b>	<b>44,7</b>	<b>193,1</b>	<b>3,15</b>	<b>0,9</b>	<b>42,7</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>28,2</b>	<b>33,7</b>	<b>187</b>	<b>1191,4</b>	<b>0,93</b>	<b>43,8</b>	<b>72,75</b>	<b>7,7</b>	<b>1,28</b>	<b>316,7</b>	<b>133,6</b>	<b>496,4</b>	<b>7,05</b>	<b>3</b>	<b>258</b>		

День шестой

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	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг		
<b>Обед</b>																		
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	10	0,2	0	1,1	5,8	0	0,4	0	0,1	0	1,8	1,9	5,6	0,1	0,1	0	515/576	2004
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КУРОЙ	200/10	3,8	5	12,7	111,8	0	0,8	0,2	1,3	0	26,4	11,7	38,5	0,7	0,4	57,7	147	2004
КОТЛЕТА НАТУРАЛЬНАЯ ИЗ ПТИЦЫ	80	15,1	15,6	8,8	250,9	0,01	0,5	0,2	5	0,2	29,2	18,5	148,6	1,8	1,8	72,6	496	2004
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,8	6,9	16,1	141	0,05	26,4	0,1	2,9	0,1	86,4	28,8	57,6	1,2	1	66,4	214	2004
НАПИТОК ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТ С	200	0,6	0	31,4	124	0	0,7	0	0,5	0,02	32,5	17,5	23,4	0,7	0	0,2	639	2004
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	19,8	92	0,8	0	0	0,4	0	9,2	10	42,4	1,2	0,4	2,2		ГОСТ 2077-84
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>690</b>	<b>26,1</b>	<b>27,9</b>	<b>89,9</b>	<b>725,5</b>	<b>0,86</b>	<b>28,8</b>	<b>0,5</b>	<b>10,2</b>	<b>0,32</b>	<b>185,5</b>	<b>88,4</b>	<b>316,1</b>	<b>5,7</b>	<b>3,7</b>	<b>199</b>		
<b>Полдник</b>																		
ШОЛ	150	16,5	16,9	24,4	322	0,06	1,3	0	2,8	0,1	14,2	39,3	200,1	2,7	0,9	61,5	265	2015
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	15	0,2	0,1	0,6	3,6	0	3,8	0,1	0,1	0	2,1	3	3,9	0,2	0,1	0,3	515/576	2004
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/5	0,3	0,1	15,2	62	0	2	0	0	0	8	5	10	1	0	0	686	2004
ВЫПЕЧНОЕ ИЗДЕЛИЕ	60	7,7	8,5	22,6	199,8	0,07	0,3	0,07	0	0,1	155,3	14,1	126,3	0,8	1	29	533	2003
БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ	20	1,6	0,2	10,3	52,4	0,02	0	0	0,3	0	4,6	6,6	17,4	0,2	0,1	0		ТУ 10 71 11-00248363077-2016
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>450</b>	<b>26,3</b>	<b>25,8</b>	<b>73,1</b>	<b>639,8</b>	<b>0,15</b>	<b>7,4</b>	<b>0,17</b>	<b>3,2</b>	<b>0,2</b>	<b>184,2</b>	<b>68</b>	<b>357,7</b>	<b>4,9</b>	<b>2,1</b>	<b>90,8</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>52,4</b>	<b>53,7</b>	<b>163</b>	<b>1365,3</b>	<b>1,01</b>	<b>36,2</b>	<b>0,67</b>	<b>13,4</b>	<b>0,52</b>	<b>369,7</b>	<b>156,4</b>	<b>673,8</b>	<b>10,6</b>	<b>5,8</b>	<b>290</b>		

Неделя Вторая День первый

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	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг			
<b>Обед</b>																			
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	20	0,2	0	0,5	2,8	0	2	0	0,1	0	4,6	2,8	8,4	0,3	0,1	0,6	515/576	2004	
БОРЩ ИЗ СВ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ	250	2,3	6,7	13,4	122,2	0,05	10,7	10	2,4	0,05	58,5	27	60,7	1	0,4	0,4	110	2004	
КОТЛЕТА ИЗ МЯСА КУР	80	14,9	11,4	13,6	216	0,08	12,8	0,11	2,88	0,1	65,6	30,4	131,2	1,6	0,1	25,5	498	2004	
РИС ОТВАРНОЙ	150	1,8	6,1	38,9	228	0,03	0	0	0,3	0,02	5,3	25,5	77,9	0,5	0,8	60,8	511	2004	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СВЕЖИХ ПЛОДОВ С/М	200	0,2	0	35,4	142	0,06	11,2	0	0,1	0	22	11,9	12	0,1	0	0,4	632	2004	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	9,9	46	0,34	0	0	0,2	0	4,6	5	21,2	0,6	0,2	1,1		ГОСТ 2077-84	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>720</b>	<b>22,7</b>	<b>24,4</b>	<b>111,7</b>	<b>757</b>	<b>0,56</b>	<b>36,7</b>	<b>10,11</b>	<b>5,98</b>	<b>0,17</b>	<b>160,6</b>	<b>102,6</b>	<b>311,4</b>	<b>4,1</b>	<b>1,6</b>	<b>88,8</b>			
<b>Полдник</b>																			
БЛИНЧИКИ С ДЖЕМОМ (ПОВИДЛОМ)	150	6,2	6,8	52,5	318	0,11	1,2	39,5	2	0,08	28,5	23,2	72,3	2	0,9	42,7	728	2004	
ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ	125	3,5	3,1	17,3	112,5	0,04	0,8	25	0	0,2	148,8	17,5	112,8	0,15	0	0		ГОСТ 31981-2013	
ЧАЙ С НИЗКИМ СОДЕРЖАНИЕМ САХАРА	200	0,2	0,1	10	40	0	0	0	0	0	5	4	8	1	0	0	685	2004	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>475</b>	<b>9,9</b>	<b>10</b>	<b>79,8</b>	<b>470,5</b>	<b>0,15</b>	<b>2</b>	<b>64,5</b>	<b>2</b>	<b>0,28</b>	<b>182,3</b>	<b>44,7</b>	<b>193,1</b>	<b>3,15</b>	<b>0,9</b>	<b>42,7</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>32,6</b>	<b>34,4</b>	<b>191,5</b>	<b>1227,5</b>	<b>0,71</b>	<b>38,7</b>	<b>74,61</b>	<b>7,98</b>	<b>0,45</b>	<b>342,9</b>	<b>147,3</b>	<b>504,5</b>	<b>7,25</b>	<b>2,5</b>	<b>132</b>			

День второй

Применение, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецептура	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг			I, мкг
<b>Обед</b>																		
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	30	0,3	0	1,1	1,2	0,02	7,5	0	0,2	0	4,2	6	7,8	0,3	0,1	1	515/576	2004
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХОМ ЛУЦЕННЫМ)	250	6,2	5,6	22,3	167	0,23	3,8	0	2,4	0,07	47,7	35,6	88,1	2,1	0,8	51,4	139	2004
ГУЛЯШЬ ИЗ СВИНИНЫ	80	8,5	22,6	2,3	247,2	0,2	0,7	0	2,1	0,07	16	17,9	102,9	1,8	2,3	5,6	260	2015
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,7	7,8	42,6	279	0,2	0	0	0,6	0,1	14,8	135,8	203,9	4,6	1,5	56,2	508	2004
КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ С/М С ВИТ.С	200	0,2	0,1	33	138	0,01	16	0	0,1	0	18	7	10,4	0,3	0	0,2	634	2004
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,1	0,2	9,9	46	0,34	0	0	0,2	0	4,6	5	21,2	0,6	0,2	1,1		ГЭСГ 2077-84
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>730</b>	<b>25,2</b>	<b>36,3</b>	<b>111,2</b>	<b>884,4</b>	<b>1</b>	<b>30</b>	<b>0</b>	<b>5,6</b>	<b>0,24</b>	<b>180,3</b>	<b>207,3</b>	<b>434,3</b>	<b>9,7</b>	<b>4,9</b>	<b>116</b>		
<b>Полдник</b>																		
ПИЦЦА МЯСНАЯ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ	70/50	11,7	14,6	11,1	222,5	0,06	3,1	0,09	3,6	0	13,5	18	103,7	1,4	0,2	24,1	482/587	2004
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,1	9,1	34,2	244,5	0,5	0	0	1	0,03	4,9	21,1	37,2	1,1	0,4	56,9	516	2004
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	15/20	5	5	10,3	100	0,02	6,1	34,5	0,4	0,04	153,8	9,4	109	0,4	0,5	0	3	2004
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОННОМ	200/5	0,3	0,1	15,2	62	0	2	0	0	0	8	5	10	1	0	0	688	2004
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>510</b>	<b>22,1</b>	<b>28,8</b>	<b>70,8</b>	<b>636</b>	<b>0,58</b>	<b>8,4</b>	<b>34,89</b>	<b>5</b>	<b>0,07</b>	<b>180,2</b>	<b>53,8</b>	<b>289,9</b>	<b>3,9</b>	<b>1,1</b>	<b>81</b>		
<b>Итого за день:</b>		<b>47,3</b>	<b>65,1</b>	<b>182</b>	<b>1520,4</b>	<b>1,58</b>	<b>38,4</b>	<b>34,89</b>	<b>10,6</b>	<b>0,31</b>	<b>380,5</b>	<b>260,8</b>	<b>694,2</b>	<b>13,6</b>	<b>6</b>	<b>197</b>		

День третий

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. элем., г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг			I, мкг
<b>Обед</b>																		
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	10	0,1	0	0,2	1,3	0	0,2	0	0	0	2,1	1,3	2,2	0,1	0	0	315526	2004
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КУРОЙ	250/15	4,9	6,7	15,8	145	0	0,8	0,2	1,3	0	26,4	11,7	38,5	0,7	0,4	57,7	147	2004
ШНИЦЕЛЬ МЯСНОЙ	80	12,7	11,5	12,8	208,8	0,03	0	0	2,9	0,1	4,8	19,2	60	1,6	0,5	24,2	451	2004
РАГУ ОВОЩНОЕ	130	3,5	7,6	16	143,5	0,6	9	0,9	0,7	0	37	25	90	1,1	0,9	66,5	540	2004
НАПИТОК ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТ С	200	0,6	0	31,4	124	0	0,7	0	0,5	0,02	32,5	17,5	23,4	0,7	0	0,2	639	2004
КЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	19,8	92	0,8	0	0	0,4	0	9,2	10	42,4	1,2	0,4	2,3		ГЭС 2077-84
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>748</b>	<b>24,4</b>	<b>26,2</b>	<b>96</b>	<b>716,6</b>	<b>1,43</b>	<b>10,7</b>	<b>1,1</b>	<b>5,8</b>	<b>0,12</b>	<b>112</b>	<b>84,7</b>	<b>258,5</b>	<b>8,4</b>	<b>2,2</b>	<b>181</b>		
<b>Полдник</b>																		
ОЛАДЫ С МОЛОКОМ СУШЕНЫМ	100/50	11,1	13,1	68,7	441	0,27	1,1	45,1	5,6	0,3	281,1	66,2	286,7	2,1	1,1	50,1	733	2004
ЧАЙ С НИЗКИМ СОДЕРЖАНИЕМ САХАРА	200	0,2	0,1	10	40	0	0	0	0	0	5	4	8	1	0	0	683	2004
ФРУКТ	130	0,6	0,6	12,7	81,1	0	13	0	0,8	0	20,8	10,4	14,2	2,9	0,2	2,6		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>480</b>	<b>11,9</b>	<b>13,8</b>	<b>91,4</b>	<b>542,1</b>	<b>0,27</b>	<b>14,1</b>	<b>45,1</b>	<b>6,4</b>	<b>0,3</b>	<b>306,9</b>	<b>80,6</b>	<b>319</b>	<b>6</b>	<b>1,3</b>	<b>52,7</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>36,3</b>	<b>40</b>	<b>187,4</b>	<b>1258,7</b>	<b>1,7</b>	<b>24,8</b>	<b>46,2</b>	<b>12,2</b>	<b>0,42</b>	<b>418,9</b>	<b>165,3</b>	<b>577,5</b>	<b>11,4</b>	<b>3,5</b>	<b>204</b>		

День четвертый

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг			I, мг
<b>Обед</b>																		
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	20	0,4	0	2,3	11,6	0	0,8	0	0,2	0	3,6	3,8	11,2	0,2	0,2	0	515/576	2004
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, СМЕТАНОЙ	250	3,2	5,8	10,4	104,2	0,06	15,8	10	2,4	0,05	58,1	25	55,1	0,8	0,4	51	124	2004
ПЮФ	150	16,5	16,9	24,4	322	0,06	1,3	0	2,8	0,1	14,2	39,3	200,1	2,7	0,9	61,5	443	2004
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ С ВНЕ С	200	0,4	0	49,6	142	0	16	0	0,1	0	13,8	2,1	5,9	0,3	0	0,2	631	2004
ВЫПЕЧНОЕ ИЗДЕЛИЕ	60	5,5	8,5	34,4	218	0,07	0,14	0,02	0	0,05	66,7	9,9	72,8	0,6	0,3	24	491	2005
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	9,9	46	0,34	0	0	0,2	0	4,6	5	21,2	0,6	0,2	1,1		ГЛХГ 2077-84
Итого за прием пищи:	700	26,3	29,4	130,9	843,8	0,53	34,04	10,02	5,7	0,2	161	88,1	368,3	5,2	1,8	138		
<b>Полдник</b>																		
КОФЕТА РЫБНАЯ	80	11	6,2	7,4	130	0,06	0	0,06	0,6	0	36,8	9,6	148,5	0,6	0,4	80,5	388	2004
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,2	6,8	21,9	163,5	0,14	18,2	0	0,2	0,1	37	27,8	86,6	1	0,7	36,5	520	2004
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	20	0,2	0	0,5	2,8	0	2	0	0,1	0	4,6	2,8	8,4	0,3	0,1	0,6	515/576	2004
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0,04	0,01	0	0,3	0	0,02	0	0	0	2	0,9	1,6	0,2	0	0	685	2004
КОФЕТИРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ БЕЗ КРЕМА	20	1,3	2	11,9	115	0	0	0	0	0	2,1	1,7	0	0,1	0,1	1,8		ГОСТ 24901-2014
БАТОН ВОЗДУШНЫЙ	25	2	0,3	12,4	65,5	0,025	0	0	0,4	0	5,8	8,3	21,8	0,3	0,2	0		ТУ 10 71 11-00248363077-2016
Итого за прием пищи:	495	17,74	20,31	54,6	477,1	0,225	20,23	0,06	1,3	0,1	88,3	51,1	176,2	2,5	1,5	139		
Итого за день:		44,04	49,71	185,5	1320,9	0,755	54,26	10,08	7	0,3	249,3	139,1	642,5	7,7	3,3	277		

День пятый

Примечание, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества						№ рецептура	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Ке, мг	Zn, мг	К, мг		
<b>Обед</b>																		
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	40	0,5	0,1	1,3	9,6	0	10	0,1	0,1	0	5,6	8	10,4	0,4	0,1	0,8	515/576	2004
РАССОЛЫВИК ЛЕДИНГРАДСКИЙ	200	1,9	3,2	16	108	0,2	5	0,2	1	0	23,6	18,9	58,4	0,7	0,2	43,3	132	2004
ПТИЦА ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	80	10,2	11,5	2,8	162,8	0,1	9,1	10,8	2	0,1	27,4	19,6	103,9	1,7	1,2	16,4	488	2004
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,1	9,1	34,2	244,5	0,5	0	0	1	0,03	4,9	21,1	37,2	1,1	0,4	36,9	516	2004
КОМНОУ ИЗ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ С М С ВИТ С	200	0,2	0,1	33	138	0,01	16	0	0,1	0	18	7	10,4	0,3	0	0,2	634	2004
БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ	25	2	0,3	12,9	65,5	0,025	0	0	0,4	0	3,8	8,3	21,8	0,3	0,2	0	ТУ 10.71.11-00248363077-2016	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	9,9	46	0,34	0	0	0,2	0	4,6	5	21,2	0,6	0,2	1,1	ТУХТ 2077-84	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>715</b>	<b>21,2</b>	<b>24,5</b>	<b>110,3</b>	<b>774,4</b>	<b>1,2</b>	<b>40,1</b>	<b>11,1</b>	<b>4,9</b>	<b>0,13</b>	<b>89,9</b>	<b>81,9</b>	<b>263,3</b>	<b>5,1</b>	<b>2,3</b>	<b>119</b>		
<b>Полдник</b>																		
ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ С МОЛОКОМ СТУЩЕННЫМ	150/50	30,2	17,9	51,9	496	1	0,3	21	0,9	0,6	383,6	93	429,9	1,3	1,2	9,7	366	2004
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0,04	0,01	0	0,3	0	0,02	0	0	0	2	0,9	1,6	0,2	0	0	685	2004
БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ	20	1,8	0,2	10,3	52,4	0,02	0	0	0,3	0	4,6	8,6	17,4	0,2	0,1	0	ТУ 10.71.11-00248363077-2016	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>420</b>	<b>31,84</b>	<b>18,11</b>	<b>62,2</b>	<b>548,7</b>	<b>1,02</b>	<b>0,32</b>	<b>21</b>	<b>1,2</b>	<b>0,6</b>	<b>390,2</b>	<b>60,5</b>	<b>448,9</b>	<b>1,7</b>	<b>1,3</b>	<b>9,7</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>53,04</b>	<b>42,61</b>	<b>172,5</b>	<b>1323,1</b>	<b>2,2</b>	<b>40,6</b>	<b>32,1</b>	<b>6,1</b>	<b>0,73</b>	<b>480,1</b>	<b>144,4</b>	<b>712,2</b>	<b>6,8</b>	<b>3,6</b>	<b>128</b>		

День третий

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг			I, мкг
<b>Обед</b>																		
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	18	0,4	0	1	0	0	0,0	0	0,19	0,6	2,3	5,7	8,4	0,2	0,2	0	515/276	2004
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ РЫБНЫЙ	250/15	5	3,3	20,5	132,6	0,11	12	0	2,7	0,08	35	36,7	113,7	1,3	0,5	69,2	133	2004
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	80	10,9	10,9	3,2	156	0,15	23,1	4,4	2,4	1,1	20,5	11,8	178,6	3,8	2,9	68,8	431	2004
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫРАТАЯ	150	8,7	7,8	42,6	279	0,3	0	0	0,6	0,1	14,8	125,8	203,9	4,6	1,5	50,3	308	2004
НАПИТОК ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТ С	200	0,6	0	31,4	124	0	0,7	0	0,5	0,02	12,6	17,5	23,4	0,7	0	0,7	639	2004
БАТОН ВОДРОСЛАНИЙ	20	1,6	0,2	10,3	52,4	0,02	0	0	0,3	0	4,6	6,6	17,4	0,2	0,1	0		ТУ 10.71.11-00248363077-2016
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	9,9	46	0,34	0	0	0,2	0	4,6	5	21,3	0,6	0,2	1,1		ГОСТ 2077-84
Итого за прием пищи:	780	28,5	22,4	118,9	796,0	0,82	36,4	4,4	6,85	1,7	114,7	219,1	366,6	11,4	5,4	196		
<b>Полдник</b>																		
ЖАРКОЕ ПО-ДЕМАШИНУ	150	13,9	13,5	14,2	253,9	0,1	5,8	0	2,7	0,14	26,1	36,4	176,6	3,2	0,5	63,1	259	2015
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	25	0,2	0	0,3	1,3	0	0,1	0	0	0	5,3	3,3	5,5	0,7	0	0	515/276	2004
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	15	80	0	0	0	0	0	5	4	8	1	0	0	685	2004
БАТОН ВОДРОСЛАНИЙ	20	1,6	0,2	10,3	52,4	0,02	0	0	0,3	0	4,6	6,6	17,4	0,2	0,1	0		ТУ 10.71.11-00248363077-2016
ВЫПЕЧНОЕ ИЗДЕЛИЕ	75	9,2	5,5	29,3	202	0,08	0,04	34	0,9	0,1	50,8	21,0	90,3	0,9	0,4	13,2	410	2015
Итого за прием пищи:	470	25,1	21,3	69	570,6	0,2	6,14	34	3,9	0,24	91,8	71,9	297,7	5,7	1	76,5		
Всего за день:		53,6	43,7	187,9	1366,6	1,02	42,54	38,4	10,8	2,14	206,5	291	664,3	17,1	6,4	272		



ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ ЗА ПОЛДНИК

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества						
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг
Итого за весь период	241,7	224,2	868,1	6 563,1	4,8	107,5	363,6	40,4	3,1	2 891,6	742,4	3 581,3	40,9	15,1	761,6
Среднее значение за период	20,1	18,7	72,3	546,9	0,4	9,0	30,4	3,4	0,3	216,0	61,9	298,4	3,9	1,3	63,5
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	15	31	53												

\* овощи по сезону, включены, энциклопедические данные указаны с учетом сезонности блюд

Нормативная документация:

1. СанПиН 2.4.5.2409-08

2. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при образовательных учреждениях "Хлебозолотницы" 2004г. Под ред. В.Т.Лавиной

3. Сборник рецептов по продуктам для обучающихся во всех образовательных учреждениях "Дети плюс" 2015г под ред. Михайлова М.П., Тухельева В.А.

4. Справочник. Рецептуры блюд для питания учащихся образовательных учреждений города Москвы, выпуск 4, 2003г; под ред. Варфоломеевой В.Л.

Директор ГБУ "Ирландского государственного института сыра и пищевых продуктов"



Г.Б.Газрилов