

Десятидневное меню 1-4 класс 2024-2025

МБОУ

Примерное десятидневное меню для возрастной категории 7-11 лет



Утверждаю
Директор МБОУ СОШ с. Балтай
Э.Ф. Мамкеева

1 день

1 день																			
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Фол. к-та, мкг	РР, мг	№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В12, мкг	В6, мкг						
завтрак																			
КАША МАННАЯ 1-4	200	7,54	9,33	42,49	280,37	0,24	0,06	0,11	0,04	1,28	0,11	0,00	0,07	0,50	14,62	173	2012		
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 1-4	200	3,61	2,43	28,18	149,65	0,52	0,05	0,11	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,37	0,00	379	2011		
ХЛЕБ ПШЕНИЧН, В/С -50 1-4	50	3,82	0,31	25,09	118,41	0,00	0,08	0,03	0,00	0,98	0,00	0,00	0,07	0,77	13,50				
БАНАН	100	3,84	1,68	50,93	232,80	4,00	0,03	0,04	0,02	0,00	0,00	0,00	0,48	0,00	338	2011			
Итого за прием пищи:	550	18,8	13,75	146,69	781,23	4,76	0,22	0,29	0,08	2,26	0,11	0,00	0,14	2,12	28,12				
Обед																			
ИКРА КАБАЧКОВАЯ 1-4	80	1,16	5,46	4,72	72,95	1,77	0,01	0,03	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,20	0,00	73	2011		
СУП С КРУПНОЙ РИСОВОЙ С МЯСОМ КУР 1-4	200	10,50	10,05	39,17	289,25	5,57	0,10	0,10	0,20	1,64	0,00	0,20	0,46	3,46	15,44	115	2011		
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ 1-4	150	8,50	7,82	38,44	257,83	0,00	0,22	0,12	0,03	4,76	0,11	0,00	0,28	2,32	22,18	171,1	2011		
ПТИЦА ТУШЕНАЯ С ОВОЩАМИ 1-4	90	15,90	18,80	3,43	246,45	1,67	0,06	0,12	0,22	1,69	0,00	0,48	0,49	5,47	6,69	292	2011		
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 5-11	200	0,00	0,00	19,36	77,41	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	349	2011		
ХЛЕБ ПШЕНИЧН, В/С -50 1-4	50	3,82	0,31	25,09	118,41	0,00	0,08	0,03	0,00	0,98	0,00	0,00	0,07	0,77	13,50				
ХЛЕБ РЖАНО ПШЕНИЧНЫЙ 50 1-4	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,00	0,09	0,04	0,00	1,10	0,00	0,00	0,09	0,34	15,00				
Итого за прием пищи:	820	43,19	42,88	151,41	1 164,2	9,01	0,56	0,44	0,55	10,17	0,11	0,68	1,39	12,56	72,81				
Полдник																			
КАКАО С МОЛОКОМ 1-4	200	3,95	3,89	24,32	146,82	0,52	0,03	0,11	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,14	1,80	382	2011		
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	100	7,37	5,14	52,09	285,18	0,00	0,12	0,05	0,00	4,00	0,00	0,00	0,16	1,27	31,00	428	2011		
Итого за прием пищи:	300	11,32	9,03	76,41	432,00	0,52	0,15	0,16	0,02	4,00	0,00	0,00	0,16	1,41	32,80				
Всего за день:		73,11	65,66	374,51	2 377,5	14,29	0,93	0,89	0,65	16,43	0,22	0,68	1,69	16,09	133,7				

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Фолиевая кислота, мкг	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг				
завтрак																		
КАША ПШЕННАЯ 1-4	200	8,35	9,48	44,91	296,38	0,52	0,18	0,13	0,05	1,39	0,11	0,00	0,25	0,67	19,01	177,1	2011	
КАКАО С МОЛОКОМ 1-4	200	3,85	3,69	24,32	146,82	0,24	0,02	0,10	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,14	6,30	382	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧН, В/С -50 1-4	50	3,82	0,31	25,09	118,41	0,00	0,08	0,03	0,00	0,98	0,00	0,00	0,07	0,77	13,50			
ЯБЛОКО	100	0,35	0,35	8,65	41,49	8,83	0,03	0,02	0,01	0,56	0,00	0,00	0,07	0,26	1,77	340	2011	
Итого за прием пищи:	550	16,47	14,03	102,97	603,10	9,59	0,31	0,28	0,07	2,93	0,11	0,00	0,39	1,84	40,58			
Обед																		
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ 1-4	80	0,75	4,90	3,35	61,06	1,14	0,03	0,03	0,88	2,46	0,00	0,00	0,06	0,39	4,74	41	2012	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С МЯСОМ КУР 1-4	200	8,40	9,65	10,92	164,85	12,33	0,08	0,10	0,21	1,51	0,00	0,20	0,42	3,08	11,69	88	2011	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ 1-4	150	2,01	4,23	12,76	97,26	0,00	0,02	0,01	0,02	0,50	0,08	0,00	0,03	0,18	3,72	203	2011	
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ С ОВОЩАМИ 1-4	90	13,55	8,42	15,73	193,51	2,32	0,07	0,11	0,12	1,23	0,00	0,00	0,09	2,54	8,69	278	2011	
ЧАЙ-ЗАВАРКА 1-4	200	0,19	0,00	14,93	60,46	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,06	0,00	375	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧН, В/С -50 1-4	50	3,82	0,31	25,09	118,41	0,00	0,08	0,03	0,00	0,98	0,00	0,00	0,07	0,77	13,50			
ХЛЕБ РЖАНО ПШЕНИЧНЫЙ 50 1-4	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,00	0,09	0,04	0,00	1,10	0,00	0,00	0,09	0,34	15,00			
Итого за прием пищи:	820	32,03	27,95	103,98	797,53	15,83	0,37	0,33	1,23	7,78	0,08	0,20	0,76	7,36	57,34			
Полдник																		
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 1-4	200	3,61	3,10	28,09	155,47	0,52	0,05	0,11	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,37	0,00	379	2011	
ПРЯНИКИ ДЕТСКИЕ 1-4	100	5,72	4,56	72,75	355,02	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,00	453	2011	
Итого за прием пищи:	300	9,33	7,66	100,84	510,49	0,52	0,11	0,13	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,85	0,00			
Всего за день:		57,93	49,64	307,79	1 911,12	25,94	0,79	0,74	1,32	10,71	0,19	0,20	1,15	10,05	97,92			

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолие вая кислот а, мкг		
завтрак																	
ПИРОЖКИ С КАПУСТОЙ	100	4,39	2,64	42,60	164,12	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	406,2	2011
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА 1-4	200	6,10	9,16	45,76	290,25	0,24	0,04	0,11	0,04	0,36	0,11	0,00	0,08	0,68	13,34	174	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 1-4	200	3,61	3,10	28,09	155,47	0,52	0,05	0,11	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,37	0,00	379	2011
Итого за прием пищи:	500	10,49	11,80	116,57	567,20	0,24	0,04	0,11	0,04	0,36	0,11	0,00	0,08	0,68	13,34		
Обед																	
САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ 1-4	80	1,22	3,95	3,45	54,98	11,68	0,02	0,03	0,16	1,77	0,00	0,00	0,10	0,44	7,12	45	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ 1-4	200	4,96	3,42	18,32	124,21	5,40	0,16	0,06	0,16	2,84	0,00	0,00	0,20	0,99	9,05	102	2011
МЯСО ТУШЕНОЕ С ОВОЩАМИ КУРЫ 1-4 (pau)	200	10,62	11,93	26,24	256,38	21,32	0,17	0,17	0,84	2,66	0,00	0,20	0,72	4,20	22,75	274	2012
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 1-4	200	0,00	0,00	19,36	77,41	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	349	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧН. В/С -50 1-4	50	3,82	0,31	25,09	118,41	0,00	0,08	0,03	0,00	0,98	0,00	0,00	0,07	0,77	13,50		
ХЛЕБ РЖАНО ПШЕНИЧНЫЙ 50 1-4	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,00	0,09	0,04	0,00	1,10	0,00	0,00	0,09	0,34	15,00		
Итого за прием пищи:	780	23,93	20,05	113,66	733,37	38,40	0,52	0,33	1,16	9,35	0,00	0,20	1,18	6,74	67,42		
Полдник																	
ЧАЙ-ЗАВАРКА 1-4	200	0,19	0,00	14,93	60,46	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,06	0,00		375	2011
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ 1-4	50	3,01	8,49	19,55	166,69	0,00	0,04	0,02	0,07	1,00	0,15	0,00	0,05	0,49	10,80	1	2011
ЯБЛОКИ 1-4	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	0,03	0,02	0,01	0,63	0,00	0,00	0,08	0,30	2,00	340	2011
Итого за прием пищи:	350	3,41	8,89	48,71	291,10	10,00	0,07	0,04	0,08	1,63	0,15	0,00	0,13	0,79	12,80		
Всего за день:		37,83	40,74	278,94	1 591,67	48,64	0,63	0,48	1,28	11,34	0,26	0,20	1,39	8,21	93,56		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Угледо-ы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолие-вая кислот-а, мкг		
завтрак																	
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА (дружба) 1-4	250	9,33	12,04	60,52	388,76	0,65	0,15	0,16	0,06	1,17	0,13	0,00	0,23	0,91	18,99	175	2011
КАКАО С МОЛОКОМ 1-4	200	3,95	3,89	24,32	146,82	0,52	0,03	0,11	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,14	1,80	382	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧН. В/С -50 1-4	50	3,82	0,31	25,09	118,41	0,00	0,08	0,03	0,00	0,98	0,00	0,00	0,07	0,77	13,50		
Итого за прием пищи:	500	17,10	16,24	109,93	653,99	1,17	0,26	0,30	0,08	2,15	0,13	0,00	0,30	1,82	34,29		
Обед																	
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ 1-4	80	1,01	2,97	5,19	51,50	2,50	0,01	0,02	0,00	1,42	0,00	0,00	0,04	0,13	8,06	53	2011
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ НА МК 1-4	200	3,49	3,43	24,49	143,30	6,65	0,10	0,06	0,29	1,79	0,00	0,00	0,28	1,04	11,62	112	2011
ПЛОВ С МЯСОМ КУР 1-4	200	10,99	26,51	45,58	465,14	1,41	0,07	0,08	0,50	8,92	0,00	0,20	0,35	3,22	16,52	265	2011
ЧАЙ-ЗАВАРКА 1-4	200	0,19	0,00	14,93	60,46	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,06	0,00	375	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧН. В/С -50 1-4	50	3,82	0,31	25,09	118,41	0,00	0,08	0,03	0,00	0,98	0,00	0,00	0,07	0,77	13,50		
ХЛЕБ РЖАНО ПШЕНИЧНЫЙ 50 1-4	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,00	0,09	0,04	0,00	1,10	0,00	0,00	0,09	0,34	15,00		
Итого за прием пищи:	780	22,81	33,66	136,48	940,79	10,60	0,35	0,24	0,79	14,21	0,00	0,20	0,83	5,56	64,70		
Полдник																	
КОМПЮТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 1-4	200	0,00	0,00	19,36	77,41	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	349	2011
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	100	7,37	5,14	52,09	285,18	0,00	0,12	0,05	0,00	4,00	0,00	0,00	0,16	1,27	31,00	428	2011
Итого за прием пищи:	300	7,56	5,14	67,02	345,64	0,04	0,12	0,06	0,00	4,00	0,00	0,00	0,16	1,33	31,00		
Всего за день:		47,47	55,04	313,43	1 940,42	11,81	0,73	0,60	0,87	20,36	0,13	0,20	1,29	8,71	129,99		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Фолиевая кислота, мкг	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг				
завтрак																		
КАША МАННАЯ 1-4	200	7,54	9,33	42,49	280,37	0,24	0,06	0,11	0,04	1,28	0,11	0,00	0,07	0,50	14,62	173	2012	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 1-4	200	3,61	2,43	28,18	149,65	0,52	0,05	0,11	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,37	0,00	379	2011	
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	100	7,37	5,14	52,09	285,18	0,00	0,12	0,05	0,00	4,00	0,00	0,00	0,16	1,27	31,00	428	2011	
Итого за прием пищи:	500	18,52	16,90	122,76	715,20	0,76	0,23	0,27	0,06	5,28	0,11	0,00	0,23	2,14	45,62			
Обед																		
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ 1-4	80	0,75	4,90	3,35	61,06	1,14	0,03	0,03	0,88	2,46	0,00	0,00	0,06	0,39	4,74	41	2012	
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ С МЯСОМ КУР 1-4	200	8,22	9,58	8,96	155,68	11,29	0,06	0,09	0,21	1,51	0,00	0,20	0,37	2,89	12,09	82	2011	
ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ 1-4	150	16,87	13,77	35,28	332,68	0,00	0,46	0,10	0,00	12,34	0,00	0,00	0,00	1,33	12,10	199	2011	
РЫБА ТУШЕНАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ 1-4	100	14,86	4,73	2,61	113,21	1,68	0,09	0,10	0,26	2,06	0,00	0,00	0,15	1,15	7,85	229	2011	
КИСЕЛЬ (КОНЦЕНТРАТ) НА ПЛОДОВЫХ ЭКСТР 1-4	200	0,00	0,00	28,21	112,83	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	354	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧН. ВС-50 1-4	50	3,82	0,31	25,09	118,41	0,00	0,08	0,03	0,00	0,98	0,00	0,00	0,07	0,77	13,50			
ХЛЕБ РЖАНО ПШЕНИЧНЫЙ 50 1-4	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,00	0,09	0,04	0,00	1,10	0,00	0,00	0,09	0,34	15,00			
Итого за прием пищи:	830	47,83	33,73	124,70	995,85	14,11	0,81	0,39	1,35	20,45	0,00	0,20	0,74	6,87	65,28			
Полдник																		
КАКАО С МОЛОКОМ 1-4	200	3,95	3,89	24,32	146,82	0,52	0,03	0,11	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,14	1,80	382	2011	
ЯБЛОКО	100	0,35	0,35	8,65	41,49	8,83	0,03	0,02	0,01	0,56	0,00	0,00	0,07	0,26	1,77	340	2011	
БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	55	2,40	5,02	30,04	172,80	8,00	0,04	0,02	0,04	0,11	0,08	0,00	0,00	0,29	0,00	2	2011	
Итого за прием пищи:	355	6,56	8,0	66,87	363,94	17,35	0,12	0,15	0,07	0,67	0,08	0,00	0,07	0,92	1,77			
Всего за день:		72,91	58,63	314,33	2 074,99	32,22	1,16	0,81	1,48	26,40	0,19	0,20	1,04	9,93	112,67			

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Фолиевая кислота, мкг	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг				
завтрак																		
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА 1-4	200	6,10	9,16	45,76	290,25	0,24	0,04	0,11	0,04	0,36	0,11	0,00	0,08	0,68	13,34	174	2011	
КАКАО С МОЛОКОМ 1-4	200	3,95	3,89	24,32	146,82	0,52	0,03	0,11	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,14	1,80	382	2011	
ПИРОЖКИ С КАПУСТОЙ	100	4,39	2,64	42,60	164,12	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	406,2	2011	
Итого за прием пищи:	500	10,69	12,00	116,57	567,20	0,24	0,04	0,11	0,04	0,36	0,11	0,00	0,08	0,68	13,34			
Обед																		
ИКРА КАБАЧКОВАЯ 1-4	80	1,16	5,46	4,72	72,96	1,77	0,01	0,03	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,20	0,00	73	2011	
СУП С КРУПНОЙ РИСОВОЙ 1-4	200	4,08	3,55	39,17	205,22	5,31	0,08	0,06	0,18	1,57	0,00	0,00	0,27	1,21	13,87	115	2011	
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ 1-4	150	8,50	7,82	38,44	257,83	0,00	0,22	0,12	0,03	4,76	0,11	0,00	0,28	2,32	22,18	171,1	2011	
ПТИЦА ТУШЕНАЯ С ОВОЩАМИ 1-4	90	15,90	18,80	3,43	246,45	1,67	0,06	0,12	0,22	1,69	0,00	0,48	0,49	5,47	6,69	292	2011	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 1-4	200	0,00	0,00	19,36	77,41	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	349	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧН. В/С -50 1-4	50	3,82	0,31	25,09	118,41	0,00	0,08	0,03	0,00	0,98	0,00	0,00	0,07	0,77	13,50			
ХЛЕБ РЖАНО ПШЕНИЧНЫЙ 50 1-4	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,00	0,09	0,04	0,00	1,10	0,00	0,00	0,09	0,34	15,00			
Итого за прием пищи:	820	36,77	36,38	151,41	1 080,25	8,75	0,54	0,40	0,53	10,10	0,11	0,48	1,20	10,31	71,24			
Полдник																		
ЧАЙ-ЗАВАРКА 1-4	200	0,19	0,00	14,93	60,46	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,06	0,00	375	2011	
ПРЯНИКИ ДЕТСКИЕ 1-4	100	5,72	4,56	72,75	355,02	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,00	453	2011	
Итого за прием пищи:	300	5,91	4,56	87,68	415,48	0,04	0,06	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,54	0,00			
Всего за день:		53,17	52,74	355,66	2 062,93	9,03	0,64	0,54	0,57	10,46	0,22	0,48	1,28	11,53	84,58			

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Угледовы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолие-вая кислот а, мкг			
завтрак																		
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ 1-4	200	4,98	5,65	14,79	130,30	0,24	0,03	0,12	0,03	0,13	0,13	0,02	0,01	0,24	8,84	120	2011	
КАКАО С МОЛОКОМ 1-4	200	3,95	3,89	24,32	146,82	0,52	0,03	0,11	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,14	1,80	382	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧН, В/С -50 1-4	50	3,82	0,31	25,09	118,41	0,00	0,08	0,03	0,00	0,98	0,00	0,00	0,07	0,77	13,50			
БАНАН	100	1,46	0,49	20,37	93,12	4,00	0,03	0,04	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,00	338	2011	
Итого за прием пищи:	550	14,41	10,44	84,57	488,65	4,76	0,17	0,30	0,07	1,11	0,13	0,02	0,08	1,63	24,14			
Обед																		
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ 1-4	80	1,01	2,97	5,19	51,50	2,50	0,01	0,02	0,00	1,42	0,00	0,00	0,04	0,13	8,06	53	2011	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С МЯСОМ КУР 1-4	200	8,40	9,65	10,92	164,85	12,33	0,08	0,10	0,21	1,51	0,00	0,20	0,42	3,08	11,69	88	2011	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ 1-4	150	2,02	5,83	12,77	111,77	0,00	0,02	0,01	0,03	0,54	0,11	0,00	0,03	0,18	3,72	203	2011	
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ 1-4	90	17,32	14,12	6,14	220,98	1,21	0,06	0,11	0,24	0,64	0,00	2,35	0,38	3,60	12,00	246	2011	
ЧАЙ-ЗАВАРКА 1-4	200	0,19	0,00	14,93	60,46	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,06	0,00	375	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧН, В/С -50 1-4	50	3,82	0,31	25,09	118,41	0,00	0,08	0,03	0,00	0,98	0,00	0,00	0,07	0,77	13,50			
ХЛЕБ РЖАНО ПШЕНИЧНЫЙ 50 1-4	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,00	0,09	0,04	0,00	1,10	0,00	0,00	0,09	0,34	15,00			
Итого за прием пищи:	820	36,07	33,32	96,24	829,95	16,08	0,34	0,32	0,48	6,19	0,11	2,55	1,03	8,16	63,97			
Полдник																		
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ 1-4	100	4,54	16,86	29,36	287,43	0,00	0,06	0,04	0,15	1,62	0,30	0,00	0,08	0,74	16,20	1	2011	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 1-4	200	0,00	0,00	19,36	77,41	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	349	2011	
Итого за прием пищи:	300	4,54	16,86	48,72	364,84	0,00	0,06	0,04	0,15	1,62	0,30	0,00	0,08	0,74	16,20			
Всего за день:		54,82	60,52	229,53	1 683,44	20,84	0,57	0,66	0,70	8,92	0,54	2,57	1,19	10,53	104,31			

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг		
завтрак																	
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА (дружба) 1-4	200	7,46	9,63	48,36	310,71	0,52	0,12	0,13	0,05	0,94	0,11	0,00	0,18	0,73	15,16	175	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 1-4	200	3,61	2,43	28,18	149,65	0,52	0,05	0,11	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,37	0,00	379	2011
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ 1-4	100	4,54	16,86	29,36	287,43	0,00	0,06	0,04	0,15	1,62	0,30	0,00	0,08	0,74	16,20	1	2011
Итого за прием пищи:	500	15,02	14,77	115,38	656,35	0,56	0,24	0,19	0,05	4,94	0,11	0,00	0,34	2,06	46,16		
Обед																	
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ 1-4	80	0,75	4,90	3,35	61,06	1,14	0,03	0,03	0,88	2,46	0,00	0,00	0,06	0,39	4,74	41	2012
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С МЯСОМ КУР 1-4	200	9,92	9,93	24,49	227,33	6,91	0,12	0,11	0,31	1,86	0,00	0,20	0,47	3,29	13,18	111	2011
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 1-4	150	4,56	5,93	29,68	190,98	14,28	0,17	0,15	0,03	0,29	0,08	0,00	0,53	1,86	14,08	128	2011
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ 1-4	100	11,00	3,19	5,56	95,26	0,20	0,07	0,08	0,02	0,49	0,04	0,00	0,08	0,74	6,66	257	2012
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 1-4	200	0,00	0,00	19,36	77,41	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	349	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧН. В/С -50 1-4	50	3,82	0,31	25,09	118,41	0,00	0,08	0,03	0,00	0,98	0,00	0,00	0,07	0,77	13,50		
ХЛЕБ РЖАНО ПШЕНИЧНЫЙ 50 1-4	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,00	0,09	0,04	0,00	1,10	0,00	0,00	0,09	0,34	15,00		
Итого за прием пищи:	830	33,36	24,70	128,73	872,43	22,53	0,56	0,44	1,24	7,18	0,12	0,20	1,30	7,39	67,16		
Полдник																	
ЧАЙ-ЗАВАРКА 1-4	200	0,19	0,00	14,93	60,46	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,06	0,00	375	2011
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	100	7,37	5,14	52,09	285,18	0,00	0,12	0,05	0,00	4,00	0,00	0,00	0,16	1,27	31,00	428	2011
Итого за прием пищи:	300	7,56	5,14	67,02	345,64	0,04	0,12	0,06	0,00	4,00	0,00	0,00	0,16	1,33	31,00		
Всего за день:		55,94	44,61	311,13	1 874,42	23,13	0,92	0,69	1,29	16,12	0,23	0,20	1,80	10,78	144,32		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Фолиевая кислота, мкг	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг					
завтрак																			
КАША ПШЕННАЯ 1-4	200	8,35	9,95	44,81	302,20	0,52	0,18	0,13	0,05	1,39	0,11	0,00	0,25	0,67	19,01	177,1	2011		
КАКАО С МОЛОКОМ 1-4	200	3,95	3,89	24,32	146,82	0,52	0,03	0,11	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,14	1,80	382	2011		
ХЛЕБ ПШЕНИЧН, В/С -50 1-4	50	3,82	0,31	25,09	118,41	0,00	0,08	0,03	0,00	0,98	0,00	0,00	0,07	0,77	13,50				
ЯБЛОКО	100	0,35	0,35	8,65	41,49	8,83	0,03	0,02	0,01	0,56	0,00	0,00	0,07	0,26	1,77	340	2011		
Итого за прием пищи:	550	16,47	14,70	102,87	608,92	9,87	0,32	0,29	0,08	2,93	0,11	0,00	0,39	1,84	36,08				
Обед																			
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ 1-4	80	1,22	3,95	3,45	54,98	11,68	0,02	0,03	0,16	1,77	0,00	0,00	0,10	0,44	7,12	45	2011		
СУП С КРУПНОЙ РИСОВОЙ С МЯСОМ КУР 1-4	200	10,50	10,05	39,17	289,25	5,57	0,10	0,10	0,20	1,64	0,00	0,20	0,46	3,46	15,44	115	2011		
ПЛОВ С МЯСОМ КУР 1-4	200	10,99	26,51	45,58	465,14	1,41	0,07	0,08	0,50	8,92	0,00	0,20	0,35	3,22	16,52	265	2011		
КИСЕЛЬ (КОНЦЕНТРАТ) НА ПЛОДОВЫХ ЭКСТР 1-4	200	0,00	0,00	28,21	112,83	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	354	2011		
ХЛЕБ ПШЕНИЧН, В/С -50 1-4	50	3,82	0,31	25,09	118,41	0,00	0,08	0,03	0,00	0,98	0,00	0,00	0,07	0,77	13,50				
ХЛЕБ РЖАНО ПШЕНИЧНЫЙ 50 1-4	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,00	0,09	0,04	0,00	1,10	0,00	0,00	0,09	0,34	15,00				
Итого за прием пищи:	780	29,84	41,26	162,70	1 142,59	18,66	0,36	0,28	0,86	14,41	0,00	0,40	1,07	8,23	67,58				
Полдник																			
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ 1-4	100	4,54	16,86	29,36	287,43	0,00	0,06	0,04	0,15	1,62	0,30	0,00	0,08	0,74	16,20	1	2011		
ЧАЙ-ЗАВАРКА 1-4	200	0,19	0,00	14,93	60,46	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,06	0,00	375	2011		
Итого за прием пищи:	300	4,73	16,86	44,29	347,89	0,04	0,06	0,05	0,15	1,62	0,30	0,00	0,08	0,80	16,20				
Всего за день:		51,04	72,82	309,86	2 099,40	28,57	0,74	0,62	1,09	18,96	0,41	0,40	1,54	10,87	119,86				

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг		
завтрак																	
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА 1-4	200	5,47	9,82	39,13	267,53	0,51	0,05	0,12	0,05	0,35	0,12	0,00	0,07	0,58	7,52	174	2011
КАКАО С МОЛОКОМ 1-4	200	3,95	3,89	24,32	146,82	0,52	0,03	0,11	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,14	1,80	382	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧН, В/С -50 1-4	50	3,82	0,31	25,09	118,41	0,00	0,08	0,03	0,00	0,98	0,00	0,00	0,07	0,77	13,50		
ЯБЛОКО	100	0,35	0,35	8,65	41,49	8,83	0,03	0,02	0,01	0,56	0,00	0,00	0,07	0,26	1,77	340	2011
Итого за прием пищи:	550	13,59	14,37	97,19	574,25	9,86	0,19	0,28	0,08	1,89	0,12	0,00	0,21	1,75	24,59		
Обед																	
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	80	1,01	2,97	5,19	51,50	2,50	0,01	0,02	0,00	1,42	0,00	0,00	0,04	0,13	8,06	53	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ 1-4	200	4,96	3,42	18,32	124,21	5,40	0,16	0,06	0,16	2,84	0,00	0,00	0,20	0,99	9,05	102	2011
МЯСО ТУШЕНОЕ С ОВОЩАМИ КУРЫ 1-4 (пару)	200	10,62	11,93	26,24	256,38	21,32	0,17	0,17	0,84	2,66	0,00	0,20	0,72	4,20	22,75	274	2012
ЧАЙ-ЗАВАРКА 1-4	200	0,19	0,00	14,93	60,46	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,06	0,00	375	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧН, В/С -50 1-4	50	3,82	0,31	25,09	118,41	0,00	0,08	0,03	0,00	0,98	0,00	0,00	0,07	0,77	13,50		
ХЛЕБ РЖАНО ПШЕНИЧНЫЙ 50 1-4	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,00	0,09	0,04	0,00	1,10	0,00	0,00	0,09	0,34	15,00		
Итого за прием пищи:	780	23,91	19,07	110,97	712,94	29,26	0,51	0,33	1,00	9,00	0,00	0,20	1,12	6,49	68,36		
Полдник																	
КИСЕЛЬ (КОНЦЕНТРАТ) НА ПЛОДОВЫХ ЭКСТР 1-4	200	0,00	0,00	28,21	112,83	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	354	2011
БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	55	2,40	5,02	30,04	172,80	8,00	0,04	0,02	0,04	0,11	0,08	0,00	0,00	0,29	0,00	2	2011
Итого за прием пищи:	255	2,40	5,02	58,25	285,63	8,00	0,04	0,02	0,04	0,11	0,08	0,00	0,00	0,29	0,00		
Всего за день:		39,90	38,46	266,41	1 572,82	47,12	0,74	0,63	1,12	11,00	0,20	0,20	1,33	8,53	92,95		