

Согласовано: 



Утверждаю: 



## **ПЕРСПЕКТИВНОЕ 10-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ**

**для детей возрастной группы 12 лет и старше**

## 1 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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
<b>Завтрак</b>																					
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	250	7,5	10,1	49,8	321,0	0,07	0,66	0,06	0,44	0,12	0,16	140,86	41,12	170,86	0,68	243,22	12,13	0,03	0,01	184	2008
БЛИНЧИКИ ФАРШИРОВАННЫЕ (повидло, джем)	60	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ТТК	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,9	0,06	0,00	0,00	0,98	0,00	0,03	10,35	14,85	37,80	0,90	64,50	0,00	0,01	0,00	1000	2011
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	15	0,1	12,4	0,1	112,2	0,00	0,00	0,11	0,33	0,23	0,02	1,80	0,00	2,85	0,03	2,25	0,00	0,00	0,00	14	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	16,2	64,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,40	4,32	8,64	1,08	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>575</b>	<b>11,5</b>	<b>22,9</b>	<b>90,5</b>	<b>612,8</b>	<b>0,13</b>	<b>0,66</b>	<b>0,17</b>	<b>1,75</b>	<b>0,35</b>	<b>0,21</b>	<b>158,41</b>	<b>60,29</b>	<b>220,15</b>	<b>2,69</b>	<b>309,97</b>	<b>12,13</b>	<b>0,04</b>	<b>0,01</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>11,5</b>	<b>22,9</b>	<b>90,5</b>	<b>612,8</b>	<b>0,13</b>	<b>0,66</b>	<b>0,17</b>	<b>1,75</b>	<b>0,35</b>	<b>0,21</b>	<b>158,41</b>	<b>60,29</b>	<b>220,15</b>	<b>2,69</b>	<b>309,97</b>	<b>12,13</b>	<b>0,04</b>	<b>0,01</b>		

## 2 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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
<b>Завтрак</b>																					
РАГУ ОВОЩНОЕ	250	14,1	18,2	35,1	363,2	0,22	34,71	0,84	4,75	0,00	0,24	94,73	74,72	217,51	3,81	1 332,84	17,05	0,13	0,01	141	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	16,2	64,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,40	4,32	8,64	1,08	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,9	0,06	0,00	0,00	0,98	0,00	0,03	10,35	14,85	37,80	0,90	64,50	0,00	0,01	0,00	1000	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>18,0</b>	<b>18,6</b>	<b>75,6</b>	<b>542,9</b>	<b>0,28</b>	<b>34,71</b>	<b>0,84</b>	<b>5,73</b>	<b>0,00</b>	<b>0,27</b>	<b>110,48</b>	<b>93,89</b>	<b>263,95</b>	<b>5,79</b>	<b>1 397,34</b>	<b>17,05</b>	<b>0,14</b>	<b>0,01</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>18,0</b>	<b>18,6</b>	<b>75,6</b>	<b>542,9</b>	<b>0,28</b>	<b>34,71</b>	<b>0,84</b>	<b>5,73</b>	<b>0,00</b>	<b>0,27</b>	<b>110,48</b>	<b>93,89</b>	<b>263,95</b>	<b>5,79</b>	<b>1 397,34</b>	<b>17,05</b>	<b>0,14</b>	<b>0,01</b>		

## 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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
<b>Завтрак</b>																					
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,6	3,8	41,9	228,2	0,08	0,00	0,02	1,37	0,06	0,02	10,86	8,81	48,50	1,11	75,85	0,92	0,01	0,02	331	2008
ГУЛЯШ ИЗ ФИЛЕ КУР	100	8,7	10,7	9,3	168,9	0,06	2,64	0,44	1,74	0,00	0,07	22,50	19,76	89,66	1,15	218,46	4,68	0,07	0,01	308	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,9	0,06	0,00	0,00	0,98	0,00	0,03	10,35	14,85	37,80	0,90	64,50	0,00	0,01	0,00	1000	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	16,2	64,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,40	4,32	8,64	1,08	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>530</b>	<b>19,2</b>	<b>14,9</b>	<b>91,7</b>	<b>576,8</b>	<b>0,20</b>	<b>2,64</b>	<b>0,46</b>	<b>4,09</b>	<b>0,06</b>	<b>0,12</b>	<b>49,11</b>	<b>47,74</b>	<b>184,60</b>	<b>4,24</b>	<b>358,81</b>	<b>5,60</b>	<b>0,09</b>	<b>0,03</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>19,2</b>	<b>14,9</b>	<b>91,7</b>	<b>576,8</b>	<b>0,20</b>	<b>2,64</b>	<b>0,46</b>	<b>4,09</b>	<b>0,06</b>	<b>0,12</b>	<b>49,11</b>	<b>47,74</b>	<b>184,60</b>	<b>4,24</b>	<b>358,81</b>	<b>5,60</b>	<b>0,09</b>	<b>0,03</b>		

## 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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
<b>Завтрак</b>																					
КАША МАННАЯ ВЯЗКАЯ	250	10,3	11,8	49,8	345,5	0,10	0,81	0,06	1,69	0,14	0,19	173,39	27,52	158,64	0,68	305,60	14,04	0,01	0,00	184	2008
БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	5,70	3,90	19,50	0,30	27,60	0,00	0,00	0,00		2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	15	0,1	12,4	0,1	112,2	0,00	0,00	0,11	0,33	0,23	0,02	1,80	0,00	2,85	0,03	2,25	0,00	0,00	0,00	14	2011
ФРУКТ СВЕЖИЙ	110	3,4	1,5	53,5	250,8	0,16	69,30	0,05	1,31	0,00	0,14	85,80	80,30	79,20	5,39	1 029,60	3,30	0,19	0,00		
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	16,2	64,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,40	4,32	8,64	1,08	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>605</b>	<b>16,3</b>	<b>26,7</b>	<b>135,0</b>	<b>851,9</b>	<b>0,29</b>	<b>70,11</b>	<b>0,22</b>	<b>3,33</b>	<b>0,37</b>	<b>0,36</b>	<b>272,09</b>	<b>116,04</b>	<b>268,83</b>	<b>7,48</b>	<b>1 365,05</b>	<b>17,34</b>	<b>0,20</b>	<b>0,00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>16,3</b>	<b>26,7</b>	<b>135,0</b>	<b>851,9</b>	<b>0,29</b>	<b>70,11</b>	<b>0,22</b>	<b>3,33</b>	<b>0,37</b>	<b>0,36</b>	<b>272,09</b>	<b>116,04</b>	<b>268,83</b>	<b>7,48</b>	<b>1 365,05</b>	<b>17,34</b>	<b>0,20</b>	<b>0,00</b>		

## 5 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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		



Завтрак																					
ГРЕЧКА ПО-КУПЕЧЕСКИ	220	20,8	22,1	53,5	495,7	0,35	1,33	0,43	10,71	0,00	0,23	46,17	184,20	341,17	6,89	514,35	7,54	0,09	0,02	КК	
САЛАТ ОВОЩНОЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	30	0,5	1,5	1,5	21,8	0,01	3,79	0,06	0,71	0,00	0,01	10,78	4,60	9,91	0,24	47,67	0,78	0,00	0,00	45	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	16,2	64,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,40	4,32	8,64	1,08	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,9	0,06	0,00	0,00	0,98	0,00	0,03	10,35	14,85	37,80	0,90	64,50	0,00	0,01	0,00	1000	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>25,2</b>	<b>24,1</b>	<b>95,5</b>	<b>697,2</b>	<b>0,42</b>	<b>5,12</b>	<b>0,49</b>	<b>12,40</b>	<b>0,00</b>	<b>0,27</b>	<b>72,70</b>	<b>207,97</b>	<b>397,52</b>	<b>9,11</b>	<b>626,52</b>	<b>8,32</b>	<b>0,10</b>	<b>0,02</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>25,2</b>	<b>24,1</b>	<b>95,5</b>	<b>697,2</b>	<b>0,42</b>	<b>5,12</b>	<b>0,49</b>	<b>12,40</b>	<b>0,00</b>	<b>0,27</b>	<b>72,70</b>	<b>207,97</b>	<b>397,52</b>	<b>9,11</b>	<b>626,52</b>	<b>8,32</b>	<b>0,10</b>	<b>0,02</b>		

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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ	250	7,8	13,5	35,1	293,4	0,16	0,62	0,07	1,28	0,18	0,16	135,43	43,39	169,97	1,18	258,91	12,49	0,01	0,00	175	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	200	0,3	0,1	13,7	59,2	0,01	24,00	0,01	0,22	0,00	0,01	16,95	9,93	8,91	0,35	105,88	0,30	0,01	0,00	375	2011
БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	5,70	3,90	19,50	0,30	27,60	0,00	0,00	0,00		2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	15	0,1	12,4	0,1	112,2	0,00	0,00	0,11	0,33	0,23	0,02	1,80	0,00	2,85	0,03	2,25	0,00	0,00	0,00	14	2011
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,5	4,4	0,0	54,6	0,01	0,11	0,05	0,05	0,00	0,05	132,00	5,25	75,00	0,15	13,20	0,00	0,01	0,00	15	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>510</b>	<b>13,9</b>	<b>31,3</b>	<b>64,4</b>	<b>598,0</b>	<b>0,21</b>	<b>24,73</b>	<b>0,24</b>	<b>1,88</b>	<b>0,41</b>	<b>0,25</b>	<b>291,88</b>	<b>62,47</b>	<b>276,23</b>	<b>2,01</b>	<b>407,84</b>	<b>12,79</b>	<b>0,03</b>	<b>0,00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>13,9</b>	<b>31,3</b>	<b>64,4</b>	<b>598,0</b>	<b>0,21</b>	<b>24,73</b>	<b>0,24</b>	<b>1,88</b>	<b>0,41</b>	<b>0,25</b>	<b>291,88</b>	<b>62,47</b>	<b>276,23</b>	<b>2,01</b>	<b>407,84</b>	<b>12,79</b>	<b>0,03</b>	<b>0,00</b>		

7 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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
РИС ОТВАРНОЙ	180	4,5	8,9	46,6	284,0	0,04	0,00	0,05	0,52	0,15	0,04	21,79	32,68	89,12	0,61	67,53	0,91	0,03	0,01	304	2011
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100	10,2	5,4	4,5	108,6	0,07	1,85	0,38	2,43	0,00	0,08	34,70	40,33	151,71	0,76	349,72	96,00	0,41	0,01	231	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	16,2	64,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,40	4,32	8,64	1,08	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,9	0,06	0,00	0,00	0,98	0,00	0,03	10,35	14,85	37,80	0,90	64,50	0,00	0,01	0,00	1000	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>530</b>	<b>18,6</b>	<b>14,7</b>	<b>91,7</b>	<b>572,3</b>	<b>0,17</b>	<b>1,85</b>	<b>0,43</b>	<b>3,93</b>	<b>0,15</b>	<b>0,15</b>	<b>72,24</b>	<b>92,18</b>	<b>287,27</b>	<b>3,35</b>	<b>481,75</b>	<b>96,91</b>	<b>0,45</b>	<b>0,02</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>18,6</b>	<b>14,7</b>	<b>91,7</b>	<b>572,3</b>	<b>0,17</b>	<b>1,85</b>	<b>0,43</b>	<b>3,93</b>	<b>0,15</b>	<b>0,15</b>	<b>72,24</b>	<b>92,18</b>	<b>287,27</b>	<b>3,35</b>	<b>481,75</b>	<b>96,91</b>	<b>0,45</b>	<b>0,02</b>		

8 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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	13,4	28,6	4,2	327,9	0,07	0,39	0,34	2,27	2,31	0,44	123,30	18,14	213,43	2,14	238,74	24,83	0,05	0,03	210	2011
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	30	0,9	0,1	1,9	11,6	0,02	1,20	0,00	0,36	0,00	0,02	5,40	5,67	16,74	0,19	29,70	0,00	0,00	0,00	н/к	н/к
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	16,2	64,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,40	4,32	8,64	1,08	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,9	0,06	0,00	0,00	0,98	0,00	0,03	10,35	14,85	37,80	0,90	64,50	0,00	0,01	0,00	1000	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>480</b>	<b>18,2</b>	<b>29,0</b>	<b>46,7</b>	<b>519,2</b>	<b>0,15</b>	<b>1,59</b>	<b>0,34</b>	<b>3,61</b>	<b>2,31</b>	<b>0,49</b>	<b>144,45</b>	<b>42,98</b>	<b>276,61</b>	<b>4,31</b>	<b>332,94</b>	<b>24,83</b>	<b>0,06</b>	<b>0,03</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>18,2</b>	<b>29,0</b>	<b>46,7</b>	<b>519,2</b>	<b>0,15</b>	<b>1,59</b>	<b>0,34</b>	<b>3,61</b>	<b>2,31</b>	<b>0,49</b>	<b>144,45</b>	<b>42,98</b>	<b>276,61</b>	<b>4,31</b>	<b>332,94</b>	<b>24,83</b>	<b>0,06</b>	<b>0,03</b>		

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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
МАКАРОНЫ С СЫРОМ	180	8,5	19,1	32,5	337,2	0,06	0,00	0,12	0,96	0,00	0,00	111,60	10,80	99,60	0,96	0,00	0,00	0,00	0,00	210	2008
ИКРА ИЗ КАБАЧКОВ	30	0,6	2,7	2,3	35,7	0,01	2,10	0,06	0,00	0,00	0,02	12,30	4,50	11,10	0,21	94,50	0,00	0,00	0,00		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	16,2	64,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,40	4,32	8,64	1,08	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008

ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,9	0,06	0,00	0,00	0,98	0,00	0,03	10,35	14,85	37,80	0,90	64,50	0,00	0,01	0,00	1000	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>460</b>	<b>13,0</b>	<b>22,2</b>	<b>75,4</b>	<b>552,6</b>	0,13	2,10	0,18	1,94	0,00	0,05	139,65	34,47	157,14	3,15	159,00	0,00	0,01	0,00		
<b>Всего за день:</b>		<b>13,0</b>	<b>22,2</b>	<b>75,4</b>	<b>552,6</b>	0,13	2,10	0,18	1,94	0,00	0,05	139,65	34,47	157,14	3,15	159,00	0,00	0,01	0,00		

**10 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
<b>Завтрак</b>																					
ПЮРЕ ИЗ БОБОВЫХ (ГОРОХ)	180	19,2	8,2	40,1	311,0	0,52	0,00	0,04	7,99	0,13	0,12	78,20	69,81	175,61	5,42	628,40	4,37	0,03	0,00	199	2011
ГУЛЯШ ИЗ ФИЛЕ КУР	100	13,4	15,4	9,3	230,1	0,08	2,83	0,46	1,79	0,00	0,11	26,32	24,06	129,02	1,52	269,87	6,27	0,10	0,01	308	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	16,2	64,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,40	4,32	8,64	1,08	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,9	0,06	0,00	0,00	0,98	0,00	0,03	10,35	14,85	37,80	0,90	64,50	0,00	0,01	0,00	1000	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>530</b>	<b>36,5</b>	<b>24,0</b>	<b>89,9</b>	<b>720,7</b>	0,66	2,83	0,50	10,76	0,13	0,26	120,27	113,04	351,07	8,92	962,77	10,64	0,14	0,01		
<b>Всего за день:</b>		<b>36,5</b>	<b>24,0</b>	<b>89,9</b>	<b>720,7</b>	0,66	2,83	0,50	10,76	0,13	0,26	120,27	113,04	351,07	8,92	962,77	10,64	0,14	0,01		