



Согласовано:

[Handwritten signature]



Утверждаю:

[Handwritten signature]
Анатолий

ПЕРСПЕКТИВНОЕ 10-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

для детей возрастной группы 7-11 лет

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
Завтрак																					
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	200	5,7	8,0	38,4	249,6	0,06	1,30	0,06	0,90	0,00	0,00	122,86	34,92	150,02	1,30	0,00	0,00	0,00	0,00	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
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	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,04	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,21	8,91	22,68	0,54	38,70	0,00	0,00	0,00	1000	2011
МОЛОКО УЛЬТРАПАСТЕРИЗОВАННОЕ	200	5,9	5,1	9,8	110,5	0,05	1,10	0,04	0,00	0,00	0,22	215,22	23,63	151,92	0,17	308,06	18,99	0,00	0,00	385	2011
Итого за прием пищи:	690	14,1	13,4	79,0	493,9	0,15	2,40	0,10	1,49	0,00	0,24	349,69	71,78	333,26	3,09	346,76	18,99	0,00	0,00		

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
Завтрак																					
РАГУ ОВОЩНОЕ	200	11,3	14,6	28,1	290,8	0,20	27,78	0,66	3,80	0,00	0,18	75,79	59,79	174,02	3,03	1 066,49	13,63	0,12	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	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,04	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,21	8,91	22,68	0,54	38,70	0,00	0,00	0,00	1000	2011
МОЛОКО УЛЬТРАПАСТЕРИЗОВАННОЕ	200	5,9	5,1	9,8	110,5	0,05	1,10	0,04	0,00	0,00	0,22	215,22	23,63	151,92	0,17	308,06	18,99	0,00	0,00	385	2011
Итого за прием пищи:	630	19,7	20,0	68,7	535,0	0,29	28,88	0,70	4,39	0,00	0,42	302,62	96,65	357,26	4,82	1 413,25	32,62	0,12	0,01		

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
Завтрак																					
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,5	3,2	34,9	190,4	0,07	0,00	0,01	1,14	0,05	0,02	9,04	7,34	40,42	0,93	63,21	0,77	0,01	0,01	331	2008
ГУЛЯШ ИЗ ФИЛЕ КУР	90	12,1	13,9	8,4	207,4	0,07	2,53	0,41	1,62	0,00	0,10	23,66	21,61	116,08	1,36	242,51	5,64	0,09	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	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,04	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,21	8,91	22,68	0,54	38,70	0,00	0,00	0,00	1000	2011
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	200	5,6	5,0	9,0	113,0	0,06	1,40	0,05	0,00	0,00	0,34	240,00	28,00	190,00	0,00	292,00	0,00	0,04	0,00	386	2011
Итого за прием пищи:	670	25,6	22,4	83,1	644,6	0,24	3,93	0,47	3,35	0,05	0,48	284,31	70,18	377,82	3,91	636,42	6,41	0,14	0,02		

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
Завтрак																					
КАША МАННАЯ ВЯЗКАЯ	200	7,4	8,3	36,3	248,9	0,08	0,58	0,05	1,23	0,10	0,15	124,34	19,83	113,93	0,49	219,36	10,04	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
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
МОЛОКО УЛЬТРАПАСТЕРИЗОВАННОЕ	200	5,9	5,1	9,8	110,5	0,05	1,10	0,04	0,00	0,00	0,22	215,22	23,63	151,92	0,17	308,06	18,99	0,00	0,00	385	2011
Итого за прием пищи:	740	19,2	16,0	131,2	753,6	0,32	70,98	0,14	2,54	0,10	0,52	436,46	131,98	373,19	7,43	1 584,62	32,33	0,20	0,00		

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		

Завтрак																					
ГРЕЧКА ПО-КУПЕЧЕСКИ	180	17,0	18,1	43,8	405,5	0,28	1,09	0,36	8,74	0,00	0,19	37,65	150,80	279,24	5,61	420,99	6,17	0,08	0,01	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	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,04	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,21	8,91	22,68	0,54	38,70	0,00	0,00	0,00	1000	2011
МОЛОКО УЛЬТРАПАСТЕРИЗОВАННОЕ	200	5,9	5,1	9,8	110,5	0,05	1,10	0,04	0,00	0,00	0,22	215,22	23,63	151,92	0,17	308,06	18,99	0,00	0,00	385	2011
Итого за прием пищи:	640	25,9	25,1	85,8	671,6	0,38	5,98	0,46	10,04	0,00	0,44	275,26	192,26	472,39	7,64	815,42	25,94	0,08	0,01		

6 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	К, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ	200	6,2	10,7	28,1	234,6	0,13	0,50	0,06	1,03	0,14	0,12	108,36	34,68	135,91	0,95	207,08	9,99	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)	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0,00	0,00	0,07	0,22	0,15	0,01	1,20	0,00	1,90	0,02	1,50	0,00	0,00	0,00	14	2011
МОЛОКО УЛЬТРАПАСТЕРИЗОВАННОЕ	200	5,9	5,1	9,8	110,5	0,05	1,10	0,04	0,00	0,00	0,22	215,22	23,63	151,92	0,17	308,06	18,99	0,00	0,00	385	2011
Итого за прием пищи:	640	14,8	25,1	67,2	557,7	0,22	25,60	0,18	1,47	0,29	0,37	347,43	72,14	318,14	1,79	650,12	29,28	0,02	0,00		

7 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	К, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
РИС ОТВАРНОЙ	150	3,7	7,4	38,8	236,8	0,03	0,00	0,04	0,43	0,13	0,03	18,22	27,24	74,27	0,51	56,27	0,76	0,03	0,01	304	2011
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	90	9,2	4,9	4,1	97,7	0,07	1,67	0,34	2,19	0,00	0,07	31,23	36,29	136,54	0,68	314,74	86,40	0,37	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	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,04	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,21	8,91	22,68	0,54	38,70	0,00	0,00	0,00	1000	2011
МОЛОКО УЛЬТРАПАСТЕРИЗОВАННОЕ	200	5,9	5,1	9,8	110,5	0,05	1,10	0,04	0,00	0,00	0,22	215,22	23,63	151,92	0,17	308,06	18,99	0,00	0,00	385	2011
Итого за прием пищи:	670	21,3	17,7	83,5	578,8	0,19	2,77	0,42	3,21	0,13	0,34	276,28	100,39	394,05	2,98	717,77	106,15	0,40	0,02		

8 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	К, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	9,9	20,2	3,0	234,1	0,05	0,27	0,25	1,67	1,72	0,34	88,99	13,24	157,53	1,60	173,99	18,33	0,04	0,02	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	к/к	к/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	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,04	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,21	8,91	22,68	0,54	38,70	0,00	0,00	0,00	1000	2011
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	200	5,6	5,0	9,0	113,0	0,06	1,40	0,05	0,00	0,00	0,34	240,00	28,00	190,00	0,00	292,00	0,00	0,04	0,00	386	2011
Итого за прием пищи:	610	18,9	25,6	44,7	492,5	0,17	2,87	0,30	2,82	1,72	0,72	346,00	60,14	395,59	3,41	534,39	18,33	0,08	0,02		

9 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	К, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
МАКАРОНЫ С СЫРОМ	150	7,1	15,9	27,1	281,0	0,05	0,00	0,10	0,80	0,00	0,00	93,00	9,00	83,00	0,80	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	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,04	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,21	8,91	22,68	0,54	38,70	0,00	0,00	0,00	1000	2011
МОЛОКО УЛЬТРАПАСТЕРИЗОВАННОЕ	200	5,9	5,1	9,8	110,5	0,05	1,10	0,04	0,00	0,00	0,22	215,22	23,63	151,92	0,17	308,06	18,99	0,00	0,00	385	2011
Итого за прием пищи:	610	16,1	24,0	70,0	560,9	0,15	3,20	0,20	1,39	0,00	0,26	332,13	50,36	277,34	2,80	441,26	18,99	0,00	0,00		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	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	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
ПЮРЕ ИЗ БОБОВЫХ (ГОРОХ)	150	16,0	6,8	33,4	259,0	0,44	0,00	0,03	6,66	0,11	0,10	65,18	58,18	146,38	4,51	523,76	3,64	0,02	0,00	199	2011
ГУЛЯШ ИЗ ФИЛЕ КУР	90	12,1	13,9	8,4	207,4	0,07	2,53	0,41	1,62	0,00	0,10	23,66	21,61	116,08	1,36	242,51	5,64	0,09	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	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,04	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,21	8,91	22,68	0,54	38,70	0,00	0,00	0,00	1000	2011
МОЛОКО УЛЬТРАПАСТЕРИЗОВАННОЕ	200	5,9	5,1	9,8	110,5	0,05	1,10	0,04	0,00	0,00	0,22	215,22	23,63	151,92	0,17	308,06	18,99	0,00	0,00	385	2011
Итого за прием пищи:	670	36,5	26,1	82,4	710,6	0,60	3,63	0,48	8,87	0,11	0,44	315,67	116,65	445,70	7,66	1 113,03	28,27	0,11	0,01		