

СОГЛАСОВАНО

Начальник территориального отдела
Управления Федеральной службы
по надзору в сфере защиты прав
потребителя по Красноярскому краю

И. Л. Шигина

2020 г

УТВЕРЖДАЮ

О. И. Безруких
Директор МКОУ Тагарская СОШ

2020 г

**Десятидневное меню
столовой
муниципального казенного
общеобразовательного учреждения
"Тагарская средняя
общеобразовательная школа"
на осенне-зимний период 2020-2021 г.г.
(возрастная категория от 7 лет до 10 лет)**

Составлено на основе " Сборника рецептур
блюд и кулинарных изделий для
предприятий общественного питания при
общеобразовательных школах"
под редакцией В.Т. Лапшиной,
издательство " Хлебпродинформ" 2004,
"Сборника рецептур на продукцию для
обучающихся во всех образовательных
учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А.
Тутельяна." 2011г.

Сан ПиН 2.4.5.249-08

Гигиенические требования к устройству,
содержанию и организации режима в оздоровительных
учреждениях с дневным прибыванием детей в
период каникул"

Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы

СанПиН 2.4.5. 2409-08

МЕНЮ

Младшие подвижимые

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
КАША ВЯЗКАЯ ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС" 200/10	КАПУСТА ЖАРЕНАЯ 200	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) 130	КАША РАССЫПЧАТАЯ ПШЕНИЧНАЯ 150/10	ПЛОВ С ФРУКТАМИ 100	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ 200/10	САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННО И) 50	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА 50/20	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МОРКОВЬЮ И ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ 50	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ 100/5
КАКАО С МОЛОКОМ СТУЩЕННЫМ 200	СОСИСКИ 30	БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДОМ 55	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ 50/30	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ 50	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ СТУЩЕННЫМ 200	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ 100/5/20	ЧАЙ С САХАРОМ 200/15	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 58	ПТИЦА ОТВАРНАЯ С СОУСОМ 50/30
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ 50	БЛИНЧИКИ СО СТУЩЕННЫМ МОЛОКОМ 100/20	ХЛЕБ ИП ВОЛКАНИН 50	КАКАО С МОЛОКОМ СТУЩЕННЫМ 200	ХЛЕБ ИП ВОЛКАНИН 50	ПЕСОЧНИК С ИЗЮМОМ 50	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ 40	ХЛЕБ ИП ВОЛКАНИН 50	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ СТУЩЕННЫМ 200	ВАТРУШКИ 36 36
ХЛЕБ ИП ВОЛКАНИН 50	ЧАЙ С ЛИМОНОМ 200/15/7	ЧАЙ С ЛИМОНОМ 200/15/7	ХЛЕБ ИП ВОЛКАНИН 50	ЧАЙ С ЛИМОНОМ 200/15/7	ХЛЕБ ИП ВОЛКАНИН 50	КАКАО С МОЛОКОМ СТУЩЕННЫМ 200	ХЛЕБ ИП ВОЛКАНИН 50	ХЛЕБ ИП ВОЛКАНИН 50	ЧАЙ С ЛИМОНОМ 200/15/7
	ХЛЕБ ИП ВОЛКАНИН 50	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА 75							ХЛЕБ ИП ВОЛКАНИН 50
Обед									
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (2 ВАРИАНТ) 50	САЛАТ ИЗ МОРСКОЙ КАПУСТЫ 50	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ 50	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СЕЛЬДЬЮ 50/20	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ 50	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ 50	САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ 50	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ 50	САЛАТ ЛЕТНИЙ 50	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК С ЯЙЦОМ 50
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ 250	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ 250	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ 250	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ 250	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ 250	БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ 250	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ 250	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПЮЙ 250	СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ 250	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГРЕЧКОЙ 250
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ 200/10	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 150	КАПУСТА ТУШЕНАЯ 200	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ 200	КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ 150	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ 105	ЖАРКОЕ ПО- ДОМАШНЕМУ 175	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 200	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ 160/5	КАПУСТА ЖАРЕНАЯ 200
КОЛЕБАСА (ПОРЦИЯМИ) 30	ПТИЦА ОТВАРНАЯ С СОУСОМ 50/30	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ 80	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА 50/50	РЫБА ЖАРЕНАЯ 50/5	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА 200	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ 50/50	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА 50/50	КОТЛЕТА С СОУСОМ №330 80
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ 200	КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ КОНСЕРВИРОВАННЫХ 200	КЮСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА НА ПЛОДОВЫХ ИЛИ ЯГОДНЫХ ЭКСТРАКТАХ 200	ХЛЕБ ИП ВОЛКАНИН 50	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ 200	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ №331 50	ХЛЕБ ИП ВОЛКАНИН 50	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ 200	КЕ-ФИР РЯЖЕНКА 200	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200
ХЛЕБ ИП ВОЛКАНИН 50	ХЛЕБ ИП ВОЛКАНИН 50	ХЛЕБ ИП ВОЛКАНИН 50	ХЛЕБ 2 СОРТ 50	ХЛЕБ ИП ВОЛКАНИН 50	КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ КОНСЕРВИРОВАННЫХ 200	ХЛЕБ 2 СОРТ 50	ХЛЕБ ИП ВОЛКАНИН 50	ХЛЕБ ИП ВОЛКАНИН 50	ХЛЕБ ИП ВОЛКАНИН 50
ХЛЕБ 2 СОРТ 50	ХЛЕБ 2 СОРТ 50	ХЛЕБ 2 СОРТ 50	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ 100	ХЛЕБ 2 СОРТ 50	ХЛЕБ ИП ВОЛКАНИН 50	ХЛЕБ 2 СОРТ 50	ХЛЕБ 2 СОРТ 50	ХЛЕБ 2 СОРТ 50	ХЛЕБ 2 СОРТ 50
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ 100	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ 100	АПЕЛЬСИНЫ, МАНДАРИНЫ, АНАНАСЫ С САХАРОМ 110	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ 100	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ 100	АПЕЛЬСИНЫ, МАНДАРИНЫ, АНАНАСЫ С САХАРОМ 110	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ 100	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ 100	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ 100	АПЕЛЬСИНЫ, МАНДАРИНЫ, АНАНАСЫ С САХАРОМ 110

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептур	
		Жиры, г		Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг			Fe, мг
		Белки, г	Жирь, г												
Завтрак															
КАША вязкая овсяная "ГЕРКУЛЕС"	200/10	5,3	10,7	32,3	246,1	0,2	0,1	1,6	25,1	51,7	131,6	1,6	173	2011	
КАКАО с молоком стученным	200	3,6	3,7	23,8	143,8	0	0,2	0	116,4	28,3	98,5	0,9	383	2011	
БУТЕРБРОДЫ с сыром	50	0	4,1	0	72,2	0	0	0,1	0,6	0	1	0	3	2011	
ХЛЕБ ИП ВОЛКАНИН	50	0	0	0	56,3	0	0	0	0	0	0	0	0		
Итого за прием пищи:	510	8,9	18,5	56,1	518,4	0,2	0,2	1,8	142,1	80,0	231,1	2,5			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %		41													

Обед

САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (2 ВАРИАНТ)	50	0,7	0	4,7	22,2	0	7,5	0,2	0,1	14,6	7,8	17,3	0,4	49	2011
БОРЩ с капустой и картофелем	250	11,0	9,8	13,5	189,4	0	10,7	0,2	0,4	66,1	35,6	120,1	2,0	62	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ с маслом	200/10	3,7	8,5	23,1	182,8	0,1	0	0,1	0,9	16,5	6,8	28,2	0,6	203	2011
КОЛБАСА (ПОРЦИЙМИ)	30	3,5	3,8	0	48	0	0	0	0,1	10,3	8,9	50,8	0,5	16	2011
КОМПЛОТ из свежих плодов	200	0,5	0,3	31,2	131,3	0	4,0	0	0,4	33,1	15,2	14,8	1,0	342	2011
ХЛЕБ ИП ВОЛКАНИН	50	0	0	0	56,3	0	0	0	0	0	0	0	0		
ХЛЕБ 2 СОРТ	50	0	0	0	66,9	0	0	0	0	0	0	0	0		
ПЛОДЫ и ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,5	45,6	0	4	0	0,6	14,4	7,2	9,9	2	338	2011
Итого за прием пищи:	940	19,8	22,8	82,0	742,5	0,1	26,2	0,5	2,5	155,0	81,5	241,1	6,5		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %		59													
Всего за день:		28,7	41,3	138,1	1260,9	0,3	26,4	0,6	4,3	297,1	161,5	472,2	9,0		

2 день

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	Са, мг	Mg, мг	P, мг			Fe, мг	
Завтрак																
КАПУСТА ЖАРЕНАЯ	200	4,7	6,7	12,2	130,4	0,1	48	0,1	0,4	116,1	38,4	75,5	2,4	323	2011	
СОСИСКИ	30	3,2	7	0,1	76	0,1	0	0	0	9,5	5,4	42,9	0,5	16	2011	
БЛИНЧИКИ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	100/20	5,5	5,5	30,7	193,6	0,1	0	0	0,3	18,3	8,0	48,1	0,6	399	2011	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	0,3	0	15,2	62,8	0	1,1	0	0	15,6	6,6	8,8	0,8	377	2011	
ХЛЕБ ИП ВОЛКАНИН	50	0	0	0	56,3	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
Итого за прием пищи:	622	13,7	19,2	58,2	519,1	0,3	49,1	0,1	0,7	159,5	58,4	175,3	4,3			
Обед																
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																
САЛАТ ИЗ МОРСКОЙ КАПУСТЫ	50	0,5	4,9	3,4	59,2	0	0	0,6	0	0	0	0	0	0	0	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250	10,0	0,9	18,6	123,1	0,1	10,7	0,2	0,6	51,1	44,3	164,9	1,7	106	2011	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	2,5	4,8	20,3	134,2	0,2	10,3	0	0,2	14,6	26,8	68,3	1,2	312	2011	
ПТИЦА ОТВАРНАЯ С СОУСОМ	50/30	17,1	18,0	2,0	241,5	0,1	0,8	0,1	0,2	24,0	15,1	132,0	1,2	288	2011	
КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ КОНСЕРВИРОВАННЫХ	200	0	0	54,8	219,0	0	10,8	0	0	2,7	0,5	0	0	347	2011	
ХЛЕБ ИП ВОЛКАНИН	50	0	0	0	56,3	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
ХЛЕБ 2 СОРТ	50	0	0	0	66,9	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,5	45,6	0	4	0	0,6	14,4	7,2	9,9	2	338	2011	
Итого за прием пищи:	930	30,5	29,0	108,6	945,8	0,4	36,6	0,9	1,6	106,8	93,9	375,1	6,1			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																
Итого за день:	65	44,2	48,2	166,8	1464,9	0,7	85,7	1,0	2,3	266,3	152,3	550,4	10,4			

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	Mg, мг			P, мг	Fe, мг
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ)	130	0,1	4	14,2	91,4	0	3,2	0	0,1	4,5	2,5	3,7	0,1	2	2011
БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	55	0	0	0	56,3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2011
ХЛЕБ ИП ВОЛКАНИН	50	0,3	0	15,2	62,8	0	1,1	0	0	15,6	6,6	8,8	0,8	377	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	9,46	11,09	52,61	403,5	0,052	4,61	41,7	0,1	147,11	27,99	153,07	1,47		
Итого за прием пищи:	457														
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	32														
Завтрак															
Обед															
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	50	0,7	0	4,2	19,8	0	1,9	0	0,1	17,3	9,7	18,9	0,6	52	2011
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	13,2	9,7	16,3	204,7	0,1	7,6	0,2	0,7	37,8	35,6	154,7	2,4	96	2011
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	200	5,1	0,2	21,2	110,2	0,1	44,4	0,1	0,2	114,8	42,4	81,7	2,6	321	2011
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ	80	7,8	9,7	4,9	141,5	0	0	0	1,5	12,9	12,3	77,4	1,2	268	2011
КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА НА ПЛОДОВЫХ ИЛИ ЯГОДНЫХ ЭКСТРАКТАХ	200	0	0	33,1	132,2	0	0	0	0	11,6	1,9	4,3	0	648	2004
ХЛЕБ ИП ВОЛКАНИН	50	0	0	0	56,3	0	0	0	0	0	0	0	0		
ХЛЕБ 2 СОРТ	50	0	0	0	66,9	0	0	0	0	0	0	0	0		
АПЕЛЬСИНЫ, МАНДАРИНЫ, АНАНАСЫ С САХАРОМ	110	0,8	0,2	11,5	125,6	0	20,9	0	0	27,6	10,2	18	0,3	341	2011
Итого за прием пищи:	990	27,6	19,8	91,2	857,2	0,2	74,8	0,3	2,5	222,0	112,1	355,0	7,1		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	68														
Всего за день:		37,06	30,89	143,81	1260,7	0,252	79,41	42,0	2,6	369,11	140,09	508,07	8,57		

4 день

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	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША РАССЫПЧАТАЯ ПШЕНИЧНАЯ	150/10	6,8	8,9	39,6	264,1	0,2	0	0,1	0,2	22,6	32,4	142,4	2,3	171	2011
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	50/30	0,4	5,2	0,7	51,2	0	0,1	0	2,1	13,5	1,4	9,7	0	234	2011
КАКАО С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	200	1	0,6	3,3	22,9	0	0	0	0	11,4	16,7	23,6	0,8	383	2011
ХЛЕБ ИП ВОЛКАНИН	50	0	0	0	56,3	0	0	0	0	0	0	0	0		
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА	75	10,2	8,1	28,7	228,7	0,1	0,2	0	0,6	14,5	12,5	86,2	1,1	406	2011
Итого за прием пищи:	565	18,4	22,8	72,3	623,2	0,3	0,3	0,1	2,9	62,0	63,0	261,9	4,2		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %															
Обед															
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СЕЛЬДЬЮ	50/20	3,9	1,7	4,4	49,0	0	2,5	0	0,2	18,3	13,1	64,7	0,6	36	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	250	5,8	0,5	19,3	105,5	0,3	6,2	0,2	2,0	50,4	36,1	82,6	2,2	102	2011
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	20,7	17,7	36,6	387,7	0,1	2,6	0,3	0,6	25,2	42,9	204,7	2,1	291	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	19,4	77,4	0	0	0	0	8,5	1,8	0	0	349	2011
ХЛЕБ ИП ВОЛКАНИН	50	0	0	0	56,3	0	0	0	0	0	0	0	0		
ХЛЕБ 2 СОРТ	50	0	0	0	66,9	0	0	0	0	0	0	0	0		
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,5	45,6	0	4	0	0,6	14,4	7,2	9,9	2	338	2011
Итого за прием пищи:	920	30,8	20,3	89,2	788,4	0,4	15,3	0,5	3,4	116,8	101,1	361,9	6,9		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %															
Всего за день:		49,2	43,1	161,5	1411,6	0,7	15,6	0,6	6,3	178,8	164,1	623,8	11,1		

5 день

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	Са, мг	Mg, мг	P, мг			Fe, мг
Завтрак															
ПЛОВ С ФРУКТАМИ	100	2,2	8,4	23,3	177,1	0	0,4	0,5	0,4	18,0	20,9	52,4	0,7	195	2011
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	50	0	4,1	0	72,2	0	0	0	0,1	0,6	0	1	0	3	2011
ХЛЕБ ИП ВОЛКАНИН	50	0	0	0	56,3	0	0	0	0	0	0	0	0		
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	0,3	0	15,2	62,8	0	1,1	0	0	15,6	6,6	8,8	0,8	377	2011
Итого за прием пищи:	422	2,5	12,5	38,5	368,4	0	1,5	0,5	0,5	34,2	27,5	62,2	1,5		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %															
Обед															
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	12,8	9,5	9,3	173,8	0	13,6	0,2	0,4	56,0	33,6	134,7	2,5	88	2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	150	8,1	13,7	37,2	304,4	0,2	0	0,1	4,7	22,3	121,6	182,7	4,2	302	2011
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	50/50	15,1	12,6	3,7	189,5	0	1,9	0,2	0,6	20,5	22,4	139,2	2,1	246	2011
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1	0,2	19,6	83,4	0	1,6	0	0	12,6	7,2	12,6	2,5	389	2011
ХЛЕБ ИП ВОЛКАНИН	50	0	0	0	56,3	0	0	0	0	0	0	0	0		
ХЛЕБ 2 СОРТ	50	0	0	0	66,9	0	0	0	0	0	0	0	0		
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,5	45,6	0	4	0	0,6	14,4	7,2	9,9	2	338	2011
Итого за прием пищи:	950	37,4	36,4	79,3	919,9	0,2	21,1	0,5	6,3	125,8	192,0	479,1	13,3		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %															
Всего за день:		39,9	48,9	117,8	1288,3	0,2	22,6	1,0	6,8	160,0	219,5	541,3	14,8		

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	Мg, мг	Р, мг			Fe, мг
Завтрак															
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ	200/10	3,2	8,4	27,1	194,7	0	0	0,1	1,0	14,8	6,0	26,3	0,3	181	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ СТУЩЕННЫМ	200	0,5	0	2,6	12,4	0	0	0	0	12,3	8,6	15,9	0,4	380	2011
ПЕСОЧНИК С ИЗЮМОМ	50	4,4	9,0	31,5	224,0	0	0	0	2,4	19,3	12,9	58,8	0,9	450	2011
ХЛЕБ ИП ВОЛКАНИН	50	0	0	0	56,3	0	0	0	0	0	0	0	0		
Итого за прием пищи:	510	8,1	17,4	61,2	487,4	0	0	0,1	3,4	46,4	27,5	101,0	1,6		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %															
Обед															
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	50	0,6	0,1	1,8	11,6	0	5	0,1	0,2	6,3	9	11,7	0,5	71	2011
БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ	250	10,9	14,0	15,9	233,9	0,1	8,1	0,2	2,5	46,6	37,1	126,6	2,0	83	2011
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	105	2	4,4	16,3	113,2	0,1	8,2	0	0,2	9,8	21,3	54,5	0,9	125	2011
РЫБА ЖАРЕНАЯ	50/5	0,3	4	2	46,0	0	0	0	0,1	6,0	0,8	4,1	0	230	2011
СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ №331	50	0,9	1,8	3,5	40,3	0	0,5	0	0	13,8	3,9	12,5	0,1	331	2011
КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ КОНСЕРВИРОВАННЫХ	200	0	0	12,6	50,3	0	0	0	0	2,7	0,5	0	0	347	2011
ХЛЕБ ИП ВОЛКАНИН	50	0	0	0	56,3	0	0	0	0	0	0	0	0		
ХЛЕБ 2 СОРТ	50	0	0	0	66,9	0	0	0	0	0	0	0	0		
АПЕЛЬСИНЫ, МАНДАРИНЫ, АНАНАСЫ С САХАРОМ	110	0,8	0,2	11,5	125,6	0	20,9	0	0	27,6	10,2	18	0,3	341	2011
Итого за прием пищи:	920	15,5	24,5	63,6	744,1	0,2	42,7	0,3	3,0	112,8	82,8	227,4	3,8		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %															
Всего за день:	60	23,6	41,9	124,8	1231,5	0,2	42,7	0,4	6,4	159,2	110,3	328,4	5,4		

7 день

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	Са, мг	Mg, мг	P, мг			Fe, мг
		1,4	3,0													
САПАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)	50	1,4	3,0	3,9	48,1	0,1	1,9	0	1,9	8,4	8,8	26,0	0,3	ПР		
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	100/5/20	3,8	4,5	24	151,1	0,1	0	0	0,8	25,0	7,5	30,4	0,7	204	2011	
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,9	4,5	0,3	61,3	0	0	0,1	0,8	19,9	4,3	69,6	0,9	209	2011	
КАКАО С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	200	3,6	3,7	23,8	143,8	0	0,2	0	0,1	116,4	28,3	98,5	0,9	383	2011	
ХЛЕБ ИП ВОЛКАНИН	50	0	0	0	56,3	0	0	0	0	0	0	0	0			
Итого за прием пищи:	465	13,7	15,7	52,0	450,6	0,2	2,1	0,1	3,6	169,7	48,9	224,5	2,8			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	35															
Обед																
САПАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	50	0,1	0	0,6	3,1	0	0,3	0	0	2,2	1	4,1	0,1	21	2011	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	250	12,9	11,9	23,6	253,0	0,1	6,5	0,2	0,5	51,3	31,3	133,8	1,7	108	2011	
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	175	16,6	12,6	17,6	250,3	0,1	9,4	0	0,6	18,7	38,2	178,9	2,8	259	2011	
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,7	0,3	20,2	98,1	0	80	0,2	0	19,1	4,9	3,1	0,5	388	2011	
ХЛЕБ ИП ВОЛКАНИН	50	0	0	0	56,3	0	0	0	0	0	0	0	0			
ХЛЕБ 2 СОРТ	50	0	0	0	66,9	0	0	0	0	0	0	0	0			
АПЕЛЬСИНЫ, МАНДАРИНЫ, АНАНАСЫ С САХАРОМ	110	0,8	0,2	11,5	125,6	0	20,9	0	0	27,6	10,2	18	0,3	341	2011	
Итого за прием пищи:	885	31,1	25,0	73,5	853,3	0,2	117,1	0,4	1,1	118,9	85,6	337,9	5,4			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	65															
Всего за день:		44,8	40,7	125,5	1313,9	0,4	119,2	0,5	4,7	288,6	134,5	562,4	8,2			

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		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг			P, мг	Fe, мг
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	50/20	9,1	6,1	8,6	128,0	0	0,1	0	0,1	68,2	11,2	94,5	0,5	223	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,1	0,03	14,62	58,8	0	0,05	0	0	11,31	3,6	4,12	0,41	376	2011
ХЛЕБ ИП ВОЛКАНИН	50	0	0	0	56,3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого за прием пищи:	335	9,2	6,13	23,22	243,1	0	0,15	0	0,1	79,51	14,8	98,62	0,91		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %															
Обед															
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	50	0,6	0	3,6	17,7	0	2,9	0,1	0	11,1	7,5	17,0	0,5	67	2011
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ	250	12,7	9,5	10,3	178,0	0	8,0	0,2	0,5	43,3	30,7	133,7	2,3	98	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200	3,3	6,3	27,2	178,5	0,2	13,7	0,1	0,4	19,4	35,6	91,0	1,5	312	2011
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	50/50	1,0	5,8	4,9	83,1	0	0	0	0,1	15,3	2,4	12,7	0	232	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,5	0,3	31,2	131,3	0	4,0	0	0,4	33,1	15,2	14,8	1,0	342	2011
ХЛЕБ ИП ВОЛКАНИН	50	0	0	0	56,3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
ХЛЕБ 2 СОРТ	50	0	0	0	66,9	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,5	45,6	0	4	0	0,6	14,4	7,2	9,9	2	338	2011
Итого за прием пищи:	1000	18,5	22,3	86,7	757,4	0,2	32,6	0,4	2,0	136,6	98,6	278,1	7,3		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %															
Всего за день:	76	27,7	28,43	109,92	1000,5	0,2	32,75	0,4	2,1	216,11	113,4	377,72	8,21		

9 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															
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МОРКОВЬЮ И ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	50	1,1	30,1	5,1	294,9	0	3,3	0,3	12,8	10,4	11,3	25,3	0,4	40	2011
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	58	4,9	10,1	0,3	111,8	0	0	0,1	0,9	20,5	4,3	70,2	0,9	210	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	200	0,5	0	2,6	12,4	0	0	0	0	12,3	8,6	15,9	0,4	380	2011
ХЛЕБ ИП ВОЛКАНИН	50	0	0	0	56,3	0	0	0	0	0	0	0	0		
Итого за прием пищи:	358	6,5	40,2	8,0	475,4	0	3,3	0,4	13,7	43,2	24,2	111,4	1,7		
Обед															
САЛАТ ЛЕТНИЙ	50	1,2	0,7	3,6	26,1	0	5,0	0	0,1	11,5	8,5	29,1	0,6	34	2011
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	250	13,6	11,6	16,6	225,3	0	2,4	0,1	0,2	35,7	19,9	119,2	1,5	113	2011
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	100/5	1,9	5,3	10,1	99,0	0	8,9	0,2	0,2	34,9	18,2	42,6	0,7	143	2011
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	50/50	15,4	15,2	4,1	221,9	0	0,6	0	0,5	25,0	18,9	139,5	1,9	246	2011
КЕФИР РЯЖЕНКА	200	5,6	4,9	7,8	102,8	0,1	0,6	0,1	0,1	20,4	22,4	152	0,2	386	2011
ХЛЕБ ИП ВОЛКАНИН	50	0	0	0	56,3	0	0	0	0	0	0	0	0		
ХЛЕБ 2 СОРТ	50	0	0	0	56,9	0	0	0	0	0	0	0	0		
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,5	45,6	0	4	0	0,6	14,4	7,2	9,9	2	338	2011
Итого за прием пищи:	905	38,1	38,1	51,7	843,9	0,1	22,1	0,4	1,7	325,5	95,1	492,3	6,9		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	64	44,6	78,3	59,7	1319,3	0,1	25,4	0,8	15,4	368,7	119,3	603,7	8,6		
Всего за день:															

10 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			Мg, мг	Р, мг
Завтрак														
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	100/5	3,8	4,5	24,2	152,0	0,1	0	0,8	18,6	6,0	30,4	0,7	203	2011
ПТИЦА ОТВАРНАЯ С СОУСОМ	50/30	14,1	17,8	5,96	241,1	0,12	0,64	33,9	0,1	40,9	96,71	23,73	288	2011
ВАТРУШКИ 36	36	11,22	4,9	42,68	259,89	0,11	0,07	16,59	0,3	58,47	15,42	111,08	410	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	0,3	0	15,2	62,8	0	1,1	0	0	15,6	6,6	8,8	377	2011
ХЛЕБ ИП ВОЛКАНИН	50	0	0	0	56,3	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого за прием пищи:	493	29,42	27,2	88,04	772,09	0,33	1,81	50,49	1,2	133,57	44,10	246,99	26,10	

Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, % 48

Обед															
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			Мg, мг	Р, мг	Fe, мг
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК С ЯЙЦОМ	50	0,9	0,6	3,7	24,2	0	3,3	0,5	0,3	16,8	10,7	21,6	0,8	65	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГРЕЧКОЙ	250	13,9	9,9	18,8	220,3	0,1	6,6	0,2	1,2	34,4	50,9	167,8	2,9	101	2011
КАПУСТА ЖАРЕНАЯ	200	4,7	6,7	12,2	130,4	0,1	4,8	0,1	0,4	116,1	38,4	75,5	2,4	323	2011
КОТЛЕТА С СОУСОМ №330	80	7,8	6,8	4,9	125,4	0	0	0	0,2	17,9	12,6	78,3	1,2	268	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	19,4	77,4	0	0	0	0	8,5	1,8	0	0	349	2011
ХЛЕБ ИП ВОЛКАНИН	50	0	0	0	56,3	0	0	0	0	0	0	0	0		
ХЛЕБ 2 СОРТ	50	0	0	0	66,9	0	0	0	0	0	0	0	0		
АПЕЛЬСИНЫ, МАНДАРИНЫ, АНАНАСЫ С САХАРОМ	110	0,8	0,2	11,5	125,6	0	20,9	0	0	27,6	10,2	18	0,3	341	2011
Итого за прием пищи:	990	28,1	24,2	70,5	826,5	0,2	78,8	0,8	2,1	221,3	124,6	361,2	7,6		

Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, % 52

Всего за день:	57,52	51,4	158,54	1598,59	0,53	80,61	51,29	3,3	354,87	168,70	608,19	33,70	
----------------	-------	------	--------	---------	------	-------	-------	-----	--------	--------	--------	-------	--

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	402,6	463,8	1338,8	13396,3	3,8	530,4	98,7	55,8	2683,9	1535,4	5307,8	119,6
Среднее значение за период	40,26	46,38	133,88	1339,63	0,378	53,04	9,87	5,6	268,39	153,54	530,78	11,96
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12,02	31,16	56,82									

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
Младшие подвижные	474	943