

Согласовано:



Утверждаю:



## 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						№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г		Углевод, 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			
																				Белки, г		
<b>Завтрак</b>																						
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	200	5,7	8,0	38,4	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	0,00	184	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	16,2	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	0,00	430	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	0,00	0,00	0,60	0,00	0,00	0,00	6,20	8,90	22,70	0,50	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	1000	2011	
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,3	3,0	0,0	0,00	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	88,00	3,50	50,00	0,10	8,80	0,00	0,00	0,00	0,00	15	2011	
МОЛОКО УЛЬТРАПАСТЕРИЗОВАННОЕ	200	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	0,00	385	2011	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>640</b>	<b>10,4</b>	<b>11,3</b>	<b>69,2</b>	<b>0,06</b>	<b>1,40</b>	<b>0,06</b>	<b>1,50</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>222,46</b>	<b>51,64</b>	<b>231,36</b>	<b>2,98</b>	<b>47,50</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>10,4</b>	<b>11,3</b>	<b>69,2</b>	<b>0,06</b>	<b>1,40</b>	<b>0,06</b>	<b>1,50</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>222,46</b>	<b>51,64</b>	<b>231,36</b>	<b>2,98</b>	<b>47,50</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>			

### 2 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г		Углевод, 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			
																				Белки, г		
<b>Завтрак</b>																						
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,4	3,2	34,9	0,10	0,00	0,00	1,20	0,00	0,00	9,00	7,40	40,50	0,90	63,20	0,80	0,00	0,00	0,00	331	2008	
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ	70	7,3	9,8	10,1	0,00	0,80	0,00	1,80	0,00	0,10	11,90	12,60	74,40	0,80	109,80	2,80	0,00	0,00	0,00	279	2011	
ИКРА ИЗ КАБАЧКОВ	20	0,4	1,8	1,5	0,00	1,40	0,00	0,00	0,00	0,00	8,20	3,00	7,40	0,10	63,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2008	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	16,2	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	0,00	430	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	0,00	0,00	0,60	0,00	0,00	0,00	6,20	8,90	22,70	0,50	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	1000	2011	
МОЛОКО УЛЬТРАПАСТЕРИЗОВАННОЕ	200	5,9	5,1	9,8	0,10	1,10	0,10	0,00	0,00	0,20	215,20	23,60	151,90	0,20	308,10	19,00	0,00	0,00	0,00	385	2011	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>670</b>	<b>21,4</b>	<b>20,2</b>	<b>87,1</b>	<b>0,20</b>	<b>3,30</b>	<b>0,10</b>	<b>3,60</b>	<b>0,00</b>	<b>0,30</b>	<b>255,90</b>	<b>59,82</b>	<b>305,54</b>	<b>3,58</b>	<b>582,80</b>	<b>22,60</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>21,4</b>	<b>20,2</b>	<b>87,1</b>	<b>0,20</b>	<b>3,30</b>	<b>0,10</b>	<b>3,60</b>	<b>0,00</b>	<b>0,30</b>	<b>255,90</b>	<b>59,82</b>	<b>305,54</b>	<b>3,58</b>	<b>582,80</b>	<b>22,60</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>			

### 3 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г		Углевод, 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			
																				Белки, г		
<b>Завтрак</b>																						
КАША ГРЕЧЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,4	6,2	38,2	0,20	0,00	0,00	4,70	0,10	0,10	19,20	125,40	186,20	4,30	283,30	2,30	0,00	0,00	0,00	323	2008	
ГУЛЯШ ИЗ КУР	90	8,3	10,0	8,2	0,00	2,30	0,30	1,60	0,00	0,10	19,40	17,20	82,10	1,00	193,50	4,10	0,10	0,00	0,00	308	2008	
ОВОЩИ	20	1,4	0,0	2,9	0,00	2,00	0,00	0,40	0,00	0,00	11,30	10,10	26,70	0,30	67,80	0,00	0,00	0,00	0,00	2008	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	16,2	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	0,00	430	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	0,00	0,00	0,60	0,00	0,00	0,00	6,20	8,90	22,70	0,50	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	1000	2011	
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	200	5,6	5,0	9,0	0,10	1,40	0,10	0,00	0,00	0,30	240,00	28,00	190,00	0,00	292,00	0,00	0,00	0,00	0,00	386	2011	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>690</b>	<b>26,1</b>	<b>21,5</b>	<b>89,1</b>	<b>0,30</b>	<b>5,70</b>	<b>0,40</b>	<b>7,30</b>	<b>0,10</b>	<b>0,50</b>	<b>301,50</b>	<b>193,92</b>	<b>516,34</b>	<b>7,18</b>	<b>855,30</b>	<b>6,40</b>	<b>0,10</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>26,1</b>	<b>21,5</b>	<b>89,1</b>	<b>0,30</b>	<b>5,70</b>	<b>0,40</b>	<b>7,30</b>	<b>0,10</b>	<b>0,50</b>	<b>301,50</b>	<b>193,92</b>	<b>516,34</b>	<b>7,18</b>	<b>855,30</b>	<b>6,40</b>	<b>0,10</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>			

### 4 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г		Углевод, 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			
																				Белки, г		
<b>Завтрак</b>																						
ПЛОВ	200	10,6	16,4	52,5	0,10	2,70	0,40	5,10	0,00	0,00	23,90	47,40	158,40	1,70	262,30	4,80	0,00	0,00	0,00	311	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	16,2	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	0,00	430	2008	
ОВОЩИ	20	1,4	0,0	2,9	0,00	2,00	0,00	0,40	0,00	0,00	11,30	10,10	26,70	0,30	67,80	0,00	0,00	0,00	0,00	2011	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	0,00	0,00	0,60	0,00	0,00	0,00	6,20	8,90	22,70	0,50	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	1000	2011	
МОЛОКО УЛЬТРАПАСТЕРИЗОВАННОЕ	200	5,9	5,1	9,8	0,10	1,10	0,10	0,00	0,00	0,20	215,20	23,60	151,90	0,20	308,10	19,00	0,00	0,00	0,00	385	2011	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>650</b>	<b>20,3</b>	<b>21,8</b>	<b>96,0</b>	<b>0,20</b>	<b>5,80</b>	<b>0,50</b>	<b>6,10</b>	<b>0,00</b>	<b>0,20</b>	<b>262,00</b>	<b>94,32</b>	<b>368,34</b>	<b>3,78</b>	<b>676,90</b>	<b>23,80</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>20,3</b>	<b>21,8</b>	<b>96,0</b>	<b>0,20</b>	<b>5,80</b>	<b>0,50</b>	<b>6,10</b>	<b>0,00</b>	<b>0,20</b>	<b>262,00</b>	<b>94,32</b>	<b>368,34</b>	<b>3,78</b>	<b>676,90</b>	<b>23,80</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>			

**5 день**

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Витамины		Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептов					
	Белки, г	Жиры, г	Углевод Ы, г	Энергети- ческая ценность, ккал	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	
																					В1, мг
<b>Завтрак</b>																					
РАГУ ОВОЩНОЕ	200	11,3	14,7	28,0	290,7	0,10	27,80	0,60	3,80	0,00	0,20	75,70	59,80	174,10	3,10	#####	13,60	0,00	0,00	141	2008
ОВОЩИ	20	1,4	0,0	2,9	18,1	0,00	2,00	0,00	0,40	0,00	0,30	10,10	26,70	0,30	67,80	0,00	0,00	0,00			
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	16,2	64,8	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	0,00	0,00	0,00	0,60	0,00	6,20	8,90	22,70	0,50	38,70	0,00	0,00	0,00	1000	2011	
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	200	5,6	5,0	9,0	113,0	0,10	1,40	0,10	0,00	0,00	0,30	240,00	28,00	190,00	0,00	292,00	0,00	0,00	386	2011	
Итого за прием пищи:	650	20,7	20,0	70,7	555,5	0,20	31,20	0,70	4,80	0,00	0,50	338,60	111,12	422,14	4,98	#####	13,60	0,00	0,00		
Всего за день:		20,7	20,0	70,7	555,5	0,20	31,20	0,70	4,80	0,00	0,50	338,60	111,12	422,14	4,98	#####	13,60	0,00	0,00		

**6 день**

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Витамины		Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептов					
	Белки, г	Жиры, г	Углевод Ы, г	Энергети- ческая ценность, ккал	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	
																					В1, мг
<b>Завтрак</b>																					
КАША МАННАЯ ВЯЗКАЯ	200	7,4	8,3	36,3	248,9	0,10	0,60	0,00	1,20	0,10	0,10	124,40	19,90	114,00	0,50	219,40	10,00	0,00	0,00	184	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,00	0,00	0,00	0,60	0,00	0,00	6,20	8,90	22,70	0,50	38,70	0,00	0,00	1000	2011	
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,3	3,0	0,0	36,4	0,00	0,10	0,00	0,00	0,00	88,00	3,50	50,00	0,10	8,80	0,00	0,00	0,00	15	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	16,2	64,8	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	0,10	1,10	0,10	0,00	0,00	0,20	215,20	23,60	151,90	0,20	308,10	19,00	0,00	0,00	385	2011
Итого за прием пищи:	640	18,0	16,7	76,9	529,5	0,20	1,80	0,10	1,80	0,10	0,30	439,20	60,22	347,24	2,38	575,00	29,00	0,00	0,00		
Всего за день:		18,0	16,7	76,9	529,5	0,20	1,80	0,10	1,80	0,10	0,30	439,20	60,22	347,24	2,38	575,00	29,00	0,00	0,00		

**7 день**

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Витамины		Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептов					
	Белки, г	Жиры, г	Углевод Ы, г	Энергети- ческая ценность, ккал	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	
																					В1, мг
<b>Завтрак</b>																					
РИС ОТВАРНОЙ	150	3,7	7,4	38,9	236,8	0,00	0,00	0,10	0,40	0,10	0,00	18,30	27,20	74,30	0,50	56,30	0,80	0,00	0,00	304	2011
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С ОВОЩАМИ В СОУСЕ	90	11,6	6,8	3,1	119,5	0,10	1,90	0,30	1,60	0,00	0,10	21,60	23,90	116,70	0,60	280,80	29,20	0,20	0,00	253	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	16,2	64,8	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	0,00	0,00	0,00	0,60	0,00	6,20	8,90	22,70	0,50	38,70	0,00	0,00	0,00	1000	2011	
ОВОЩИ	20	1,4	0,0	2,9	18,1	0,00	2,00	0,00	0,40	0,00	0,00	10,10	26,70	0,30	67,80	0,00	0,00	0,00			
МОЛОКО УЛЬТРАПАСТЕРИЗОВАННОЕ	200	5,9	5,1	9,8	110,5	0,10	1,10	0,10	0,00	0,00	0,20	215,20	23,60	151,90	0,20	308,10	19,00	0,00	0,00	385	2011
Итого за прием пищи:	690	25,0	19,6	85,5	618,6	0,20	5,00	0,50	3,00	0,10	0,30	278,00	98,02	400,94	3,18	751,70	49,00	0,20	0,00		
Всего за день:		25,0	19,6	85,5	618,6	0,20	5,00	0,50	3,00	0,10	0,30	278,00	98,02	400,94	3,18	751,70	49,00	0,20	0,00		

**8 день**

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Витамины		Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептов					
	Белки, г	Жиры, г	Углевод Ы, г	Энергети- ческая ценность, ккал	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	
																					В1, мг
<b>Завтрак</b>																					
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	13,2	26,9	4,1	311,8	0,10	0,40	0,40	2,30	2,30	0,40	118,50	17,60	209,90	2,20	231,80	24,40	0,00	0,00	210	2011
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	20	0,4	1,8	1,5	23,8	0,00	1,40	0,00	0,00	0,00	0,00	8,20	3,00	7,40	0,10	63,00	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	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	0,00	0,00	0,00	0,60	0,00	6,20	8,90	22,70	0,50	38,70	0,00	0,00	0,00	1000	2011	
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	200	5,6	5,0	9,0	113,0	0,10	1,40	0,10	0,00	0,00	0,30	240,00	28,00	190,00	0,00	292,00	0,00	0,00	386	2011	
Итого за прием пищи:	650	21,6	34,0	45,4	582,3	0,20	3,20	0,50	2,90	2,30	0,70	378,30	61,82	438,64	3,88	625,50	24,40	0,00	0,00		
Всего за день:		21,6	34,0	45,4	582,3	0,20	3,20	0,50	2,90	2,30	0,70	378,30	61,82	438,64	3,88	625,50	24,40	0,00	0,00		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур		
	Масса порции	Белки, г		Жиры, г	Углевод ы, 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>																					
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,5	4,8	31,2	190,5	0,06	0,00	0,03	0,80	0,00	0,00	10,97	6,98	35,91	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00	331	2008
ГУЛЯШ ИЗ КУР	90	8,3	10,0	8,2	156,0	0,00	2,30	0,30	1,60	0,00	0,10	19,40	17,20	82,10	1,00	193,50	4,10	0,10	0,00	308	2008
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	30	0,4	4,2	2,2	48,7	0,00	1,70	0,10	1,80	0,00	0,00	6,70	5,00	11,40	0,20	77,10	1,00	0,00	0,00	67	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	0,00	0,00	0,00	0,60	0,00	0,00	6,20	8,90	22,70	0,50	38,70	0,00	0,00	0,00	1000	2011
МОЛОКО УЛЬТРАПАСТЕРИЗОВАННОЕ	200	5,9	5,1	9,8	110,5	0,10	1,10	0,10	0,00	0,00	0,20	215,20	23,60	151,90	0,20	308,10	19,00	0,00	0,00	385	2011
Итого за прием пищи:	700	22,5	24,4	82,2	639,4	0,16	5,10	0,53	4,80	0,00	0,30	263,87	66,00	312,65	3,78	617,40	24,10	0,10	0,00		
Всего за день:		22,5	24,4	82,2	639,4	0,16	5,10	0,53	4,80	0,00	0,30	263,87	66,00	312,65	3,78	617,40	24,10	0,10	0,00		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур		
	Масса порции	Белки, г		Жиры, г	Углевод ы, 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>																					
ГОЛУБЦЫ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	200	10,0	16,9	17,9	265,6	0,00	23,10	0,40	5,00	0,00	0,10	72,50	40,60	123,90	2,10	418,40	7,40	0,00	0,00	177	2008
ОВОЩИ	20	1,4	0,0	2,9	18,1	0,00	2,00	0,00	0,40	0,00	0,00	11,30	10,10	26,70	0,30	67,80	0,00	0,00	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
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,00	0,00	0,00	0,60	0,00	0,00	6,20	8,90	22,70	0,50	38,70	0,00	0,00	0,00	1000	2011
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	200	5,6	5,0	9,0	113,0	0,10	1,40	0,10	0,00	0,00	0,30	240,00	28,00	190,00	0,00	292,00	0,00	0,00	0,00	386	2011
Итого за прием пищи:	650	19,7	22,3	61,4	577,9	0,10	26,20	0,50	6,00	0,00	0,30	310,60	87,52	333,84	4,18	833,00	26,40	0,00	0,00		
Всего за день:		19,7	22,3	61,4	577,9	0,10	26,20	0,50	6,00	0,00	0,30	310,60	87,52	333,84	4,18	833,00	26,40	0,00	0,00		