

Согласовано:

директор
О.Н. Сурганов
03.11.2014 год



Утверждаю



ПЕРСПЕКТИВНОЕ 10-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

выбора блюд для детей
возрастной группы 12 лет и старше

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептов	Сборник рецептов				
	Масса порции	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																					
ВАРЕНИКИ ОТВАРНЫЕ С КАРТОФЕЛЕМ, МАСЛОМ	250	0,0	5,4	0,1	49,3	0,00	0,03	0,15	0,10	0,01	0,70	0,00	1,03	0,01	1,02	0,00	0,00	0,00	395	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	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,9	0,06	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	
Итого за прием пищи:	500	4,0	5,9	40,6	229,0	0,06	0,00	1,13	0,10	0,04	16,45	19,17	47,47	1,99	65,52	0,00	0,01	0,00			

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептов	Сборник рецептов				
	Масса порции	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																					
МАКАРОНЫ С СЫРОМ	180	8,5	19,1	32,5	337,2	0,06	0,00	0,12	0,96	0,00	111,90	10,80	99,60	0,96	0,00	0,00	0,00	0,00	210	2008	
ИКРА ИЗ КАБАЧКОВ	70	1,0	4,5	3,9	59,5	0,01	3,50	0,10	0,00	0,03	20,50	7,50	18,50	0,35	157,50	0,00	0,00	0,00	2008	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,9	0,06	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	5,40	4,32	8,64	1,08	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008	
Итого за прием пищи:	480	13,4	23,9	76,9	576,4	0,13	3,50	0,22	1,94	0,00	147,85	37,47	164,54	3,29	222,00	0,00	0,01	0,00			

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептов	Сборник рецептов				
	Масса порции	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																					
РИС ОТВАРНОЙ	180	4,4	7,1	46,6	266,1	0,04	0,00	0,04	0,47	0,12	34,15	33,43	91,35	0,71	67,54	0,91	0,03	0,01	304	2011	
ГУЛЯШ ИЗ ФИЛЕ КУР	100	9,1	11,1	9,0	173,1	0,06	2,52	0,41	1,73	0,00	21,35	19,25	91,19	1,13	215,36	4,67	0,06	0,01	308	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,9	0,06	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	5,40	4,32	8,64	1,08	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008	
Итого за прием пищи:	530	17,5	18,6	96,1	620,8	0,16	2,52	0,45	3,18	0,12	71,25	71,85	228,98	3,82	347,40	5,56	0,10	0,02			

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептов	Сборник рецептов				
	Масса порции	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																					
ПЛОВ	250	13,5	20,6	66,3	505,4	0,12	3,64	0,77	6,45	0,00	35,76	63,47	204,37	2,02	353,51	6,77	0,12	0,02	311	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,9	0,06	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	5,40	4,32	8,64	1,08	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008	
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	30	0,9	0,1	1,9	11,6	0,02	1,20	0,00	0,36	0,00	5,40	5,67	16,74	0,19	29,70	0,00	0,00	0,00	к/к	к/к	
Итого за прием пищи:	530	18,4	21,0	108,7	696,7	0,20	4,84	0,77	7,79	0,00	56,91	88,31	267,55	4,19	447,71	6,77	0,13	0,02			

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептов	Сборник рецептов				
	Масса порции	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																					
КАША МАННАЯ ВЯЗКАЯ	270	10,0	11,2	49,0	335,6	0,10	0,78	0,06	1,66	0,13	167,80	26,78	153,81	0,66	296,22	13,55	0,01	0,00	184	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,9	0,06	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	1,80	0,00	2,85	0,03	2,25	0,00	0,00	0,00	14	2011	
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	3,5	4,4	0,0	54,6	0,01	0,11	0,05	0,05	0,00	132,00	5,25	75,00	0,15	13,20	0,00	0,01	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	
Итого за прием пищи:	550	17,6	28,4	87,2	676,5	0,18	24,89	0,23	3,24	0,36	328,90	56,81	278,37	2,09	482,05	13,85	0,04	0,00			

6 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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг			I, мкг	F, мг	Se, мг
Завтрак																					
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	70	1,0	4,5	3,9	59,5	0,01	3,50	0,10	0,00	0,00	0,03	20,50	7,50	18,50	0,35	157,50	0,00	0,00	0,00	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
Итого за прием пищи:	480	13,4	23,9	76,9	576,4	0,13	3,50	0,22	1,94	0,00	0,06	147,85	37,47	164,54	3,29	222,00	0,00	0,01	0,00		

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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг			I, мкг	F, мг	Se, мг
Завтрак																					
ПЛОВ	250	13,5	20,6	66,3	505,4	0,12	3,64	0,77	6,45	0,00	0,13	35,76	63,47	204,37	2,02	353,51	6,77	0,12	0,02	311	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
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬИЙ 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
Итого за прием пищи:	530	18,4	21,0	108,7	696,7	0,20	4,84	0,77	7,79	0,00	0,18	56,91	86,31	267,55	4,19	447,71	6,77	0,13	0,02		

8 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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг			I, мкг	F, мг	Se, мг
Завтрак																					
КАША МАННАЯ ВЯЗКАЯ	270	10,0	11,2	49,0	335,6	0,10	0,78	0,06	1,66	0,13	0,19	167,80	26,78	153,81	0,66	296,22	13,55	0,01	0,00	184	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
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)	10	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
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
Итого за прием пищи:	550	17,6	28,4	87,2	676,5	0,18	24,89	0,23	3,24	0,36	0,30	328,90	56,81	278,37	2,09	482,05	13,85	0,04	0,00		

9 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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг			I, мкг	F, мг	Se, мг
Завтрак																					
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	10,2	7,5	46,1	292,0	0,27	0,00	0,02	5,66	0,09	0,15	22,63	151,03	224,29	5,26	317,37	2,74	0,02	0,00	323	2008
ГУЛЯШ ИЗ ФИЛЕ КУР	100	9,1	11,1	9,0	173,1	0,06	2,52	0,41	1,73	0,00	0,07	21,35	19,25	91,19	1,13	215,36	4,67	0,06	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
Итого за прием пищи:	550	26,7	24,9	103,9	744,4	0,40	1,52	0,06	9,69	0,10	0,28	58,65	191,64	398,63	8,58	570,45	7,44	0,12	0,01		
Всего за день:	26,7	24,9	103,9	744,4	0,40	1,52	0,06	9,69	0,10	0,28	58,65	191,64	398,63	8,58	570,45	7,44	0,12	0,01			

10 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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг			I, мкг	F, мг	Se, мг
Завтрак																					
ВАРЕНИКИ С ТВОРОГОМ	200	0,0	4,3	0,0	39,2	0,00	0,00	0,02	0,12	0,08	0,01	0,55	0,00	0,82	0,01	0,81	0,00	0,00	0,00	395	2011
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) №327	100	1,9	5,0	13,2	105,4	0,02	0,26	0,03	0,10	0,07	0,06	54,39	6,72	40,26	0,10	79,89	4,57	0,00	0,00	327	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
Итого за прием пищи:	550	5,9	9,7	53,8	324,3	0,08	0,26	0,05	1,20	0,15	0,10	70,69	25,89	87,52	2,09	145,00	4,57	0,01	0,00		