



Согласовано:

В.Л. Сергеева



Утверждаю:

Ольга Анатольевна

ПЕРСПЕКТИВНОЕ 10-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

для детей возрастной группы 12 лет и старше

МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С ИКРОЙ ИЗ КАБАЧКОВ	250	8.4	8.3	51.6	314.7	0.10	1.17	0.08	1.59	0.07	0.05	27.99	15.84	70.11	1.55	219.28	1.06	0.02	0.02	0.02	0.02	ТТК 8	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	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	0.00	3.25	0.00	0.00	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	0.00	0.00	430	2008
Итого за прием пищи:	515	12.4	21.0	92.3	606.6	0.16	1.17	0.19	2.90	0.30	0.10	45.54	35.01	119.40	3.56	286.03	1.06	0.03	0.02	0.03	0.02		
Всего за день:		12.4	21.0	92.3	606.6	0.16	1.17	0.19	2.90	0.30	0.10	45.54	35.01	119.40	3.56	286.03	1.06	0.03	0.02	0.03	0.02		

7 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, кДж	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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг			И, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																							
КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200	5.8	4.1	41.6	226.0	0.06	0.00	0.02	2.46	0.06	0.03	35.20	24.84	188.04	1.21	111.35	0.00	0.04	0.02	0.04	0.02	323	2008
КОТЛЕТА МЯСНАЯ С СОУСОМ	100	9.1	9.7	9.0	159.7	0.05	1.49	0.09	0.37	0.03	0.07	27.32	16.37	91.39	1.09	176.14	3.98	0.05	0.01	0.01	0.01	281	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	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	0.00	0.00	430	2008
Итого за прием пищи:	550	18.8	14.1	91.1	565.3	0.17	1.49	0.11	3.81	0.09	0.13	78.27	60.38	325.87	4.28	351.99	3.98	0.10	0.03	0.10	0.03		
Всего за день:		18.8	14.1	91.1	565.3	0.17	1.49	0.11	3.81	0.09	0.13	78.27	60.38	325.87	4.28	351.99	3.98	0.10	0.03	0.10	0.03		

8 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, кДж	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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг			И, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																							
КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ГРЕЧЕВОЙ КРУПЫ	285	12.0	17.2	46.9	391.1	0.22	0.99	0.09	3.91	0.20	0.30	206.85	119.40	284.56	3.59	486.28	18.90	0.01	0.00	0.01	0.00	183	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	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	0.00	3.25	0.00	0.00	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	0.00	0.00	430	2008
Итого за прием пищи:	550	16.1	30.0	87.5	663.0	0.28	0.99	0.20	5.22	0.43	0.35	224.40	138.57	333.85	5.60	563.03	18.90	0.02	0.00	0.02	0.00		
Всего за день:		16.1	30.0	87.5	663.0	0.28	0.99	0.20	5.22	0.43	0.35	224.40	138.57	333.85	5.60	563.03	18.90	0.02	0.00	0.02	0.00		

9 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, кДж	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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг			И, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																							
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	300	19.9	22.0	53.4	487.4	0.12	2.25	0.40	3.92	0.00	0.15	28.71	53.37	227.57	2.10	315.16	7.24	0.14	0.03	0.14	0.03	311	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	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	0.01	0.00	1000	2011
Итого за прием пищи:	550	22.8	22.4	94.0	667.1	0.18	2.25	0.40	4.90	0.00	0.18	44.46	72.54	274.01	4.08	379.66	7.24	0.15	0.03	0.15	0.03		
Всего за день:		22.8	22.4	94.0	667.1	0.18	2.25	0.40	4.90	0.00	0.18	44.46	72.54	274.01	4.08	379.66	7.24	0.15	0.03	0.15	0.03		

10 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, кДж	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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг			И, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																							
КАША "ДРУЖБА"	285	9.1	15.3	38.3	329.1	0.12	1.11	0.09	0.78	0.18	0.25	228.44	44.74	214.83	0.82	367.11	20.25	0.01	0.00	0.01	0.00	190	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	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	0.00	3.25	0.00	0.00	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	0.00	0.00	430	2008
Итого за прием пищи:	550	13.1	28.1	79.0	620.9	0.18	1.11	0.20	2.09	0.41	0.30	245.99	63.91	264.12	2.83	433.86	20.25	0.02	0.00	0.02	0.00		
Всего за день:		13.1	28.1	79.0	620.9	0.18	1.11	0.20	2.09	0.41	0.30	245.99	63.91	264.12	2.83	433.86	20.25	0.02	0.00	0.02	0.00		