



Согласовано:

О.И.Р.
О.И. Сурасина.



Утверждаю:

ПЕРСПЕКТИВНОЕ 10-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

**для детей льготных категорий,
для детей с ограниченными возможностями здоровья
для детей - инвалидов
возрастной группы 7-11 лет**

Завтрак																											
Масса порции	Жир, г	Белки, г	Углевод, г	Энергетическая ценность	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	К, мг	И, мг	Ф, мг	Se, мг	№ рецептур									
200	7.4	7.1	36.3	238.0	0.08	0.58	0.04	1.20	0.08	0.15	124.19	19.83	113.70	0.49	219.13	10.04	0.01	0.00	184								
50	5.5	9.9	172.7	117.9	0.03	0.04	0.05	0.18	0.09	0.06	117.94	7.71	78.46	0.40	41.70	0.00	0.01	0.00	7								
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								
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								
650	19.2	22.3	77.3	586.0	0.16	1.72	0.13	1.38	0.17	0.43	462.75	55.49	332.72	2.44	568.86	29.93	0.02	0.00	2008								
Итого за прием пищи:														0.62	6.06												
Обед																											
250	5.4	7.8	14.6	155.1	0.07	5.17	0.21	1.75	0.00	0.09	34.32	24.16	89.94	1.11	390.61	5.21	0.03	0.00	96								
200	13.6	25.7	31.5	412.8	0.22	16.38	0.46	7.23	0.00	0.20	41.79	96.48	197.08	2.85	1 199.81	14.01	0.13	0.01	2011								
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	133								
200	0.0	0.0	12.6	50.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.33	1.80	0.00	0.00	0.99	0.00	0.00	1000									
700	22.7	33.8	83.0	733.0	0.35	21.55	0.67	9.96	0.00	0.32	94.79	97.29	324.82	4.86	1 655.91	19.22	0.17	0.01	2011								
Итого за прием пищи:														0.75	557.54	152.78	677.54	7.00	2 224.80	48.25	0.19	0.01					
Всего за день:														1.41	232.08	165.56	1359.34	1.83	11.61	0.26	3.36	0.17	0.67	461.21	122.24	0.19	0.01

5 ДЕНЬ																															
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур												
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г	Сахар, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	К, мг	И, мг	Ф, мг		Se, мг											
Завтрак																															
ГРЕЧКА ПО-КУПЕЧЕСКИ	150	14.2	15.1	36.5	337.9	0.23	0.80	0.29	7.30	0.00	0.16	31.44	125.62	232.64	4.70	350.74	5.14	0.07	0.01												
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	430												
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	1000												
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												
Итого за прием пищи:	580	22.5	20.5	77.1	582.1	0.32	2.00	0.33	7.89	0.00	0.40	258.27	162.48	415.88	6.49	697.50	24.13	0.07	0.01												
Обед																															
СУП ПОЛЕВОЙ	250	6.2	21.8	167.9	167.9	0.14	6.73	0.22	1.57	0.00	0.08	33.37	34.28	102.68	1.49	624.28	6.16	0.05	0.00												
КАША ПЕРЛОВЫЙ РАССЫПЧАТАЯ	150	3.6	4.6	37.7	206.0	0.03	0.00	0.03	0.30	0.00	0.00	11.00	26.00	78.00	0.60	0.00	0.00	0.00	205												
ГУЛЯШ ИЗ 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												
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	2008												
КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	12.6	50.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.33	1.80	0.00	0.00	0.99	0.00	0.00	1000												
Итого за прием пищи:	740	25.6	25.0	104.8	746.4	0.30	9.26	0.66	4.47	0.00	0.21	86.71	98.54	334.56	4.35	832.28	11.80	0.15	0.01												
Всего за день:														1.32	1126.54	166.14	1363.38	2.13	11.87	1.00	12.36	0.00	0.61	344.98	261.02	750.44	10.84	1 525.78	35.93	0.22	0.02

6 ДЕНЬ																															
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур												
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г	Сахар, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	К, мг	И, мг	Ф, мг		Se, мг											
Завтрак																															
КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ	200	6.2	10.7	28.1	264.6	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	175												
КОМПЛОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	200	0.3	0.1	13.7	59.2	0.01	24.00	0.00	0.22	0.00	0.01	16.95	9.93	8.91	0.35	105.88	0.30	0.01	0.00												
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	2011												
СЫР (ПОРЦИИ)	10	2.3	2.9	0.0	36.0	0.00	0.00	0.03	0.07	0.00	0.00	87.12	3.63	49.50	0.10	0.00	0.00	0.00	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												
Итого за прием пищи:	640	17.0	19.8	67.1	548.9	0.09	25.10	0.08	0.29	0.00	0.24	324.99	41.09	229.83	0.92	441.54	19.29	0.01	0.00												
Обед																															
СВЕКОЛЬНИК	250	5.2	10.9	13.5	178.0	0.09	6.49	0.26	2.89	0.00	0.10	43.94	29.08	84.66	1.46	492.46	8.30	0.06	0.00												
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5.5	4.7	34.9	203.5	0.07	0.00	0.02	1.18	0.08	0.03	9.23	7.34	40.69	0.93	63.48	0.77	0.01	0.01												
БИТОЧКИ МЯСНЫЕ С СОУСОМ	90	9.3	9.8	10.0	165.4	0.06	1.37	0.19	0.51	0.04	0.07	31.80	17.64	97.26	1.12	169.68	4.61	0.05	0.01												
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	281												
КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	12.6	50.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.33	1.80	0.00	0.00	0.99	0.00	0.00													
Итого за прием пищи:	740	23.7	25.7	95.3	712.1	0.28	7.86	0.47	5.66	0.12	0.23	103.65	70.71	260.41	4.41	791.11	13.68	0.13	0.02												
Всего за день:														1.31	1261.04	166.61	1363.40	2.14	11.93	1.00	12.36	0.00	0.61	344.98	261.02	750.44	10.84	1 525.78	35.93	0.22	0.02

7 ДЕНЬ																															
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур												
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г	Сахар, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	К, мг	И, мг	Ф, мг		Se, мг											
Завтрак																															
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	10.6	16.5	35.8	334.1	0.06	1.57	0.26	4.29	0.00	0.08	17.72	34.97	135.80	1.29	205.32	3.82	0.08	0.02	291											
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	430												
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.2	0.2	14.6	68.9	0.04	0.00	0.00	0.59	0.00	0.00	6.21	8.91	22.68	0.54	38.70	0.00	0.00	1000												
Итого за прием пищи:														0.10	2.57	0.26	4.29	0.00	0.08	17.72	34.97	135.80	1.29	205.32	3.82	0.08	0.02	291			
Всего за день:														1.31	1261.04	166.61	1363.40	2.14	11.93	1.00	12.36	0.00	0.61	344.98	261.02	750.44	10.84	1 525.78	35.93	0.22	0.02

Обед

СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПКОЙ (ГРЕЧНЕВАЯ)	250	5,9	19,9	155,9	0,14	6,71	0,21	2,03	0,00	0,09	32,18	46,05	105,22	1,88	538,94	5,86	0,05	0,00	101	2011
РИС ОТВАРНОЙ	150	3,7	4,5	38,8	0,03	0,00	0,02	0,35	0,08	0,03	17,85	27,24	73,73	0,50	55,73	0,76	0,03	0,01	304	2011
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ	90	8,0	14,2	14,8	218,5	0,06	1,16	3,79	0,11	0,06	17,12	15,56	88,10	1,04	131,42	3,75	0,05	0,01	279	2011
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
КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	42,6	66,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,33	1,80	0,00	0,00	0,99	0,00	0,00	0,00	349	2011
Итого за прием пищи:	740	21,3	24,9	110,5	750,3	0,29	7,87	7,15	0,19	0,21	65,83	105,52	304,85	4,32	791,58	10,37	0,14	0,02		
Всего за день:		52,6	43,0	185,1	1 337,2	0,81	11,23	14,48	0,21	0,61	389,58	210,49	705,16	11,06	1 786,03	37,17	0,23	0,03		