



СОГЛАСОВАНО:
Главный государственный санитарный врач
ТО Управления Федеральной службы
в сфере защиты прав потребителей и благополучия
человека по Воронежской области и Семилукском, Нижнедевицкому
Хопольскому, Репьевскому районах

Документ выдан в соответствии с законодательством Российской Федерации

в сфере защиты прав потребителей и благополучия

человека по Воронежской области и Семилукском, Нижнедевицкому

Хопольскому, Репьевскому районах

А.А. Ямейков

Ле



Примерное 10-дневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День первый(Понедельник)

Возрастная категория 7-11 лет

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Масса порции	рецептура	пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У											
Каша манная	200	крупа манная	20	1,9	0,14	14,02	66	0,028	-	-	4	16,8	6	0,46		
Молоко	200	-	5,6	7	9	124	0,04	1,2	0,04	0,4	242	182	28	0,2		
Сахар	10	-	-	9,55	39	-	-	-	-	-	0,2	-	-	0,03		
Масло слив.	4	0,02	3,12	0,02	29,36	-	-	0,02	0,084	0,88	0,76	0,12	0,0088			
Салат №3	100	морковь сахар	100 7,5	1,2 -	-	7,15 4,34	33,3 17,55	0,05 1,2	4	-	1,5 0,04	41 0,4	44 30	0,05 0,01		
Кофеинный напиток с молоком	200	молоко сахар	200 14	5,21 -	6,52 -	8,38 12,7	115,4 51,87	0,04 -	1,2 -	0,04 -	0,4 -	241,4 0,27	181,5 -	27,9 0,03		
Хлеб с маслом	33	хлеб пшеничный	30	2,01	0,21	15,09	72	0,069	-	-	0,42	9,9	39	16,2	0,72	
		Масло слив.	3	0,01	2,34	0,02	22,02	-	-	0,015	0,063	0,66	0,57	0,09	0,006	
ИТОГО					15,95	19,33	80,27	570,5	0,227	6,4	0,115	2,867	540,4	464,63	108,31	1,714

Обед

Наименование блюда	Масса порции	рецептура	пищевые вещества (г)				Энергети- ческая ценность (ккал)				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe					
Салат из моркови	100	наименова- ние Кол-во (г)	0,9	-	5,7	0,05	4	-	1,5	41	44	-	30	0,1				
		морковь	100	-	9,4	-	87,2	-	-	3,2	-	-	-	-				
		масло	10	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-				
		растит.																
Щи на костном бульоне	250	капуста	60	0,7	-	2,5	1,5	0,03	24	-	22,8	15	7,8	0,48				
		картофель	60	0,7	-	8,4	37,2	0,05	4,2	-	0,06	4,2	24	9,6	0,36			
		морковь	10	0,1	-	0,6	2,9	0,005	0,4	-	0,15	34,9	37,4	25,5	0,085			
		лук	5	0,12	-	0,4	2,1	0,003	0,45	-	-	1,4	2,6	0,65	0,035			
		масло слив.	5	0,02	3,9	0,03	36,7	-	-	0,025	0,105	1,1	0,95	0,15	0,01			
Гуляш	80	томат	5	0,1	-	0,6	3,1	0,003	1,3	-	-	1	3,5	-	0,1			
		мясо	100	12,4	2,5	-	74,2	0,05	-	-	-	7	147	16	2			
		лук	5	0,12	-	0,4	2,1	0,003	0,45	-	-	1,4	2,6	0,65	0,035			
		морковь	10	0,1	-	0,6	2,9	0,005	0,4	-	-	0,15	4,1	4,4	3	0,01		
		мука	10	9,3	0,1	6,9	31,7	0,025	-	-	-	0,28	2,1	11,5	4,4	0,21		
		томат	5	0,1	-	0,6	3,1	0,003	1,3	-	-	1	3,5	-	0,1			
		масло слив.	5	0,02	3,9	0,03	36,7	-	-	0,025	0,105	1,1	0,95	0,15	0,01			
Макаронные изделия	150	макароны	60	5,6	0,5	42,5	201,6	0,1	-	-	-	10,8	52,2	9,6	0,72			
		масло слив.	10	0,04	7,85	0,05	73,4	-	-	0,05	0,21	2,2	1,9	0,3	0,02			
отварные																		
Чай с сахаром	200	сахар	15	-	-	14,33	58,5	-	-	-	-	0,3	-	-	0,045			
		хлеб пшеничный	60	4,26	0,66	27,8	137,4	0,138	-	-	0,64	19,8	78	32,4	1,44			
ИТОГО					34,58	28,81	111,44	818	0,45	35,6	0,1	4,9	185,6	433,1	159,5	5,27		

День второй (Вторник)
Возрастная категория: 7-11 лет

Наименование блюда	Масса порции	рецептура	пищевые вещества (г)				Энергети- ческая ценность (ккал)				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe					
ЗАВТРАК																		
Каша рисовая	200	рис	30	1,89	0,27	21,33	97,8	0,024	-	-	-	7,2	29,1	6,3	0,54			

	молоко	200	5,6	7	9	124	0,04	1,2	0,04	242	182	28	0,2
	сахар	10	-	-	9,55	39	-	-	-	0,2	0,084	0,88	0,03
	масло слив.	4	0,02	3,12	0,02	29,36	-	-	0,02	0,084	0,76	0,12	0,008
Салат из моркови	100	морковь,	100	1,2	-	7,15	33,3	0,05	4	-	1,5	44	30
		сахар	7,5	-	-	4,34	17,55	-	-	-	0,09	-	-
Кафео	200	молоко	200	3,92	4,9	6,3	86,8	0,03	0,9	0,03	0,4	181,5	136,5
		сахар	15	-	-	14,33	58,5	-	-	-	0,3	-	-
		кафео	8	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Хлеб с маслом, сыром	42	хлеб пшеничный	30	2,01	0,21	15,09	72	0,069	-	-	0,32	9,9	39
		масло слив.	3	0,01	2,34	0,02	22,02	-	-	0,015	0,063	0,66	0,57
		сыр	9	2,46	2,82	0,23	37,29	0,003	0,234	0,017	0,009	86,13	45
ИТОГО			17,11	20,66	87,36	617,62	0,216	6,334	0,122	2,376	569,86	476,93	101,71
													1,759

Наименование блюда	Масса порции	рецептура	пищевые вещества (г)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
				наименова- ние	[Код] - во (г)	Б	Ж	У	Энергети- ческая ценность (ккал)	В1	C	A	E	Ca	P	Mg
Салат из свежей капусты	100	капуста	85	1,02	-	3,49	18,7	0,043	34	-	-	32,3	21,2	11	0,08	
		морковь	10	0,1	-	0,6	2,9	0,005	0,4	-	0,15	4,1	4,4	3	0,01	
		лук	5	0,15	-	0,5	2,6	0,003	0,45	-	-	1,4	2,6	0,65	0,035	
		масло раст.	10	-	9,4	-	87,2	-	-	-	3,2	-	-	-	-	
Суп с макаронными изделиями на костном бульоне	250	макароны	15	1,4	0,12	10,6	50,4	0,03	-	-	-	2,7	13,1	2,4	0,18	
		картофель	60	0,7	-	8,4	37,2	0,05	4,2	-	0,06	4,2	24	9,6	0,36	
		морковь	10	0,1	-	0,6	2,9	0,005	0,4	-	0,15	34,9	37,4	25,5	0,085	
		лук	5	0,12	-	0,4	2,1	0,003	0,45	-	-	1,4	2,6	0,65	0,035	
		масло слив.	5	0,02	3,9	0,03	36,7	-	-	0,025	0,105	1,1	0,95	0,15	0,01	
		томат	5	0,1	-	0,6	3,1	0,003	1,3	-	-	1	3,5	-	0,1	
котлета	100	мясо	14,3	17,73	3,56	-	106,1	0,07	-	-	10,01	210,21	22,88	2,86		

	хлеб пшеничны й	29	2.03	0,31	13,3	65,5	0,065	-	-	0,29	9,44	3,7	15,44	0,69
	лук	10	0,17	-	0,47	3	0,004	0,64	-	2	3,7	0,92	0,05	
	крупа гречневая	40	4,2	0,92	25,4	13,0	0,21	-	-	28	119,2	39,2	3,2	
	масло слив. слив.	10	0,04	7,85	0,05	73,4	-	-	0,05	0,21	2,2	1,9	0,3	0
	сахар	15	-	-	14,33	58,5	-	-	-	0,3	-	-	-	0,045
	сухофрукт ы	20	0,32	-	12,9	54,6	0,016	0,6	-	21,6	21	1,5	1,6	
	хлеб пшеничны й	60	4,26	0,66	27,8	137,4	0,138	-	-	0,64	19,8	78	32,4	1,44
	ИТОГО				32,46	26,72	119,47	872,3	0,645	0,08	4,805	176,45	547,46	179,09
														11,38

День третий (Среда)

Возрастная категория: 7-11 лет
ЗАВТРАК

Напиткование	Масса	рецептура	принципы вещества (г)				Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			наименова ние (г)	Кол-во (г)	Б	Ж		V1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Горячий запеканка	150	творог	110	12,21	15,4	3,3	206,94	0,055	0,55	0,11	-	16,5	238,7	25,3	0,44
		крупа манная	14	1,316	0,084	9,8	46,62	0,0196	-	-	-	2,8	11,76	4,2	0,322
		яйцо 1/4	14	1,554	1,652	0,07	21,98	0,0084	-	0,042	-	6,58	21,98	6,44	0,322
		сахар	20	-	-	19,11	78	-	-	-	-	0,4	-	-	0,06
		масло слив. слив.	3	-	2,355	0,015	22,02	-	-	0,015	0,063	0,66	0,57	0,09	0,006
		салат из свежей капусты	100	85	1,02	-	3,49	18,7	0,043	34	-	0,15	32,3	21,2	11
		морковь	10	0,1	-	0,6	2,9	0,005	0,4	-	4,1	4,4	3	3	0,01
		лук	5	0,15	-	0,5	2,6	0,003	0,45	-	-	1,4	2,6	0,65	0,035
		масло раст.	10	-	9,4	-	87,2	-	-	-	3,2	-	-	-	-
		молоко	50	1,3	1,63	2,095	28,85	0,01	0,3	0,01	0,1	60,35	45,375	6,975	0,05
		сахар	15	-	-	14,33	58,5	-	-	-	0,3	-	-	-	0,045

и молоком			-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Хлеб с маслом	33	хлеб пшеничный	30	2,01	0,21	15,09	72	0,069	-	-	0,3	9,9	39	16,2	0,72				
		масло слив.	3	0,01	2,34	0,02	22,02	-	-	0,015	0,063	0,66	0,57	0,09	0,006				
ИТОГО				19,67	33,071	68,42	668,33	0,213	35,7	0,192	3,876	284,45	386,155	73,945	2,696				

Наименование блюда	Масса порции	наименова- ние	рецептура	пищевые вещества (г)	Энергети- ческая ценность (ккал)						Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)			
					Б	Ж	У	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe					
Салат из моркови	100	морковь	100	0,9	-	5,7	27	0,05	4	-	1,5	41	44	30	0,1					
		масло слив. растит.	10	-	9,4	-	87,2	-	-	-	3,2	-	-	-	-					
Гороховый суп на костном бульоне	250	горох	25	4,83	0,55	12,45	76	0,225	-	-	2	22,3	56,5	22	1,75					
		картофель	60	0,7	-	8,4	37,2	0,05	4,2	-	-	4,2	24	9,6	0,36					
		морковь	10	0,1	-	0,6	2,9	0,005	0,4	-	0,15	34,9	37,4	25,5	0,085					
		лук	5	0,12	-	0,4	2,1	0,003	0,45	-	-	1,4	2,6	0,65	0,035					
		масло слив.	5	0,02	3,9	0,03	36,7	-	-	0,025	0,105	1,1	0,95	0,15	0,01					
Рыба отварная	60	рыба	80	9,3	0,24	-	40	0,056	-	0,01	-	24	138,4	14,4	0,4					
Пюре картофельное	150	картофель	200	2,4	-	28	124	0,16	14	-	0,2	14	80	32	1,2					
		молоко	50	1,4	1,8	2,3	31	0,01	0,3	0,01	0,1	60,5	45,5	7	0,05					
Огурец соленый	50	огурец сол.	50	0,3	-	0,6	3,5	-	-	-	-	-	2,2	1,9	0,3	0,02				
Компот из сухофруктов	200	сахар	15	-	-	14,33	58,5	-	-	-	-	-	0,3	-	-	0,045				
		сухофрукт ы	20	0,32	-	12,9	54,6	0,016	0,6	-	-	-	21,6	21	15	1,6				
Хлеб пшеничный	60	хлеб пшеничный й	60	4,26	0,66	27,8	137,4	0,138	-	-	0,6	19,8	78	32,4	1,44					
ИТОГО				24,69	24,4	113,56	791,5	0,713	23,95	0,095	7,96	268,3	551,25	189	8,095					

День четвертый (Четверг)
Возрастная категория: 7-11 лет
ЗАВТРАК

Наименование блюда	Масса порции	рекцептура	пищевые вещества (г)				Энергети- ческая ценность (ккал)				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			наменова- ние	Кол-во (г)	Б	Ж	У	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe			
Каша геркулесовая	200	геркулес	25	2,75	1,5	15,27	87,75	0,123	-	-	0,525	16	90,3	29	0,98			
		молоко	200	5,6	7	9	124	0,04	1,2	0,04	0,4	242	182	28	0,2			
		сахар	10	-	-	9,55	39	-	-	-	0,2	-	-	-	0,03			
		масло слив.	4	0,02	3,12	0,02	29,36	-	-	0,02	0,084	0,88	0,76	0,12	0,008			
Салат из моркови	100	морковь	100	0,9	-	5,7	27	0,05	4	-	1,5	41	44	30	0,1			
		масло растит.	10	-	9,4	-	87,2	-	-	-	3,2	-	-	-	-			
		Кафео	200	3,92	4,9	6,3	86,8	0,03	0,9	0,03	0,4	181,5	136,5	21	0,15			
Хлеб с маслом, сыром	15	-	-	14,33	58,5	-	-	-	-	-	0,3	-	-	-	0,045			
	8	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-			
	30	хлеб пшеничный	0,21	15,09	72	0,069	-	-	-	-	0,3	9,9	39	16,2	0,72			
ИТОГО	3	масло слив.	0,01	2,34	0,02	22,02	-	-	-	0,015	0,063	0,66	0,57	0,09	0,006			
	9	сыр	2,46	2,82	0,23	37,29	0,003	0,234	0,017	0,027	86,13	45	-	-	-			
	17,67	31,29	75,51	670,92	0,315	6,334	0,122	6,499	578,57	538,13	124,41	2239						

ОБЕД

Наименование блюда	Масса	рекцептура	пищевые вещества (г)				Энергети- ческая ценность (ккал)				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			наменова- ние	Кол-во (г)	Б	Ж	У	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe			
Салат из свеклы с раст. маслом	100	свекла	100	0,8	-	7,7	35	0,02	8	-	-	30	34	36	1,1			
		масло раст.	10	-	9,4	-	87,2	-	-	-	3,2	-	-	-	-			
		Суп рисовый	6	0,38	0,05	4,3	20	0,005	-	-	-	1,4	5,8	1,3	0,1			

на костном бульоне	картофель	60	0,7	-	8,4	37,2	0,05	4,2	-	0,06	4,2	24	9,6	0,36	
	морковь	10	0,1	-	0,6	2,9	0,005	0,4	-	0,15	34,9	37,4	25,5	0,085	
	лук	5	0,12	-	0,4	2,1	0,003	0,45	-	1,4	2,6	0,65	0,035		
	масло слив.	5	0,02	3,9	0,03	36,7	-	-	0,025	0,105	1,1	0,95	0,15	0,01	
	томат	5	0,1	-	0,6	3,1	0,003	1,3	-	1	3,5	-	0,1		
гуйши	мясо	100	12,4	2,5	-	74,2	0,05	-	-	7	147	16	2		
	лук	5	0,12	-	0,4	2,1	0,003	0,45	-	1,4	2,6	0,65	0,035		
	морковь	10	0,1	-	0,6	2,9	0,005	0,4	-	0,15	4,1	4,4	3	0,01	
	мука	10	9,3	0,1	6,9	31,7	0,025	-	-	2,1	11,5	4,4	0,21		
	томат	5	0,1	-	0,6	3,1	0,003	1,3	-	1	3,5	-	0,1		
	масло слив.	5	0,02	3,9	0,03	36,7	-	-	0,025	0,105	1,1	0,95	0,15	0,01	
Каша гречневая	крупа	40	4,2	0,92	25,4	130	0,21	-	-	28	119,2	39,2	3,2		
	масло слив.	10	0,04	7,85	0,05	73,4	-	-	0,05	-	2,2	1,9	0,3	0	
Чай с сахаром	сахар	15	-	-	14,33	58,5	-	-	-	0,3	-	-	-	0,045	
Хлеб пшеничный	хлеб	60	4,26	0,66	27,8	137,4	0,138	-	-	0,6	19,8	78	32,4	1,44	
ИТОГО					32,76	29,28	98,14	774,2	0,52	16,5	0,1	4,37	141	477,3	169,3
															8,84

День пятый (Пятница)

Возрастная категория: 7-11 лет

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Масса порции	рецептура	пищевые вещества (г)	Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)						
					B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
Каша гречневая молочная	200	Гречка	40	4,2	0,92	25,44	1,30	0,212	-	28	119,2	39,2	3,2	
	молоко	120	3,36	4,2	5,4	74,4	0,024	0,72	0,24	145,2	109,2	16,8	0,12	
	сахар	10	-	-	9,55	39	-	-	0,2	-	-	-	0,03	
	масло слив.	4	0,02	3,12	0,02	29,36	-	-	0,02	0,084	0,88	0,12	0,008	
Салат из свежей капусты	100	капуста	85	1,02	-	3,49	18,7	0,043	34	-	32,3	21,2	11	0,68
	морковь	10	0,1	-	0,6	2,9	0,005	0,4	-	0,15	4,1	4,4	3	0,01

ОБЕД

Наименование блюда	Масса порции	Лечеура наименова- ние	Кол-во (г)	пищевые вещества (1)				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У	В1	С	А	E	Ca	P	Mg	Fe	
Салат из моркови	100	морковь	100	0,9	-	5,7	0,05	4	-	1,5	41	44	30	0,1	
		масло растит.	10	-	9,4	-	87,2	-	-	3,2	-	-	-	-	
Щи на костном бульоне	250	каульга	60	0,7	-	2,5	0,03	24	-		22,8	15	7,8	0,48	
		картофель	60	0,7	-	8,4	37,2	0,05	4,2	-	0,06	4,2	24	9,6	0,36
		морковь	10	0,1	-	0,6	2,9	0,005	0,4	-	0,15	34,9	37,4	25,5	0,085
		лук	5	0,12	-	0,4	2,1	0,003	0,45	-		1,4	2,6	0,65	0,035
		масло слив.	5	0,02	3,9	0,03	36,7	-	-	0,025	0,105	1,1	0,95	0,15	0,01
		томат	5	0,1	-	0,6	3,1	0,003	1,3	-		1	3,5	-	0,1
колбаса	50	колбаса	50	5,2	7	0,55	88	-	-	-	-	-	-	-	-
Макаронные изделия	150	макароны	60	5,6	0,5	42,5	201,6	0,1	-		10,8	52,2	9,6	0,72	
отварные		масло слив.	10	0,04	7,85	0,05	73,4	-	-	0,05	0,21	2,2	1,9	0,3	0,02
Чай с сахаром	200	сахар	15	-	-	14,53	58,5	-	-	-	0,3	-	-	-	0,045
Хлеб пшеничный	60	хлеб пшеничны- й	60	4,26	0,66	27,8	137,4	0,138	-	0,6	19,8	78	32,4	1,44	

ИТОГО			17,74	29,31	103,46	770,1	0,376	33,9	0,075	5,825	139,5	259,55	116	3,31
-------	--	--	-------	-------	--------	-------	-------	------	-------	-------	-------	--------	-----	------

День, пищевой(Пончечник)

Возрастная категория: 7-11 лет
ЗАВТРАК

Наименование блода	Масса порции	рекомпания	пищевые вещества (г)				Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			наименова- ние	Кол-во (г)	Б	ЖК		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
Каша рисовая	200	рис	30	1,89	0,27	21,33	97,8	0,024	-	-	-	7,2	29,1	6,3	0,54	
		молоко	200	5,6	7	9	124	0,04	1,2	0,04	0,4	242	182	28	0,2	
		сахар	10	-	-	9,55	39	-	-	-	0,2	-	-	-	0,03	
		масло слив.	4	0,02	3,12	0,02	29,36	-	-	0,02	0,084	0,88	0,76	0,12	0,008	
Салат из моркови	100	морковь	100	0,9	-	5,7	27	0,05	4	-	-	1,5	41	44	30	0,1
		масло растят.	10	-	9,4	-	87,2	-	-	-	3,2	-	-	-	-	
Кофейный напиток с молоком	200	молоко	200	5,21	6,52	8,38	115,4	0,04	1,2	0,04	0,4	241,4	181,5	27,9	0,2	
		сахар	14	-	-	12,7	51,87	-	-	-	0,27	-	-	-	0,03	
Хлеб с маслом, сыром	42	кофейный напиток	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
		хлеб пшеничны- й	30	2,01	0,21	15,09	72	0,069	-	-	0,3	9,9	39	16,2	0,72	
		масло слив.	3	0,01	2,34	0,02	22,02	-	-	0,015	0,063	0,66	0,57	0,09	0,006	
		сыр	9	2,46	2,82	0,23	37,29	0,003	0,234	0,017	0,017	86,13	45	-	-	
ИТОГО				18,1	31,68	82,02	702,94	0,226	6,634	0,132	5,964	629,64	521,93	108,61	1,834	

ОБЕД

Наименование блода	Масса порции	пищевые вещества (г)				Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		наименова- ние	Кол-во (г)	Б	ЖК		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Салат из свеклы	100	свекла	100	0,8	-	7,7	35	0,02	8	-	30	34	36	1,1

сраст. маслом		масло раст.	10	-	9,4	-	87,2	-	-	-	3,2	-	-	-	-	
Суп с макаронными изделиями на костном бульоне	250	макароны	1,5	1,4	0,12	10,6	50,4	0,03	-	-	2,7	13,1	2,4	0,18	0,36	
		картофель	6,0	0,7	-	8,4	37,2	0,05	4,2	-	0,06	4,2	24	9,6	0,085	
		морковь	1,0	0,1	-	0,6	2,9	0,005	0,4	-	0,15	34,9	37,4	25,5	0,035	
		лук	5	0,12	-	0,4	2,1	0,003	0,45	-	1,4	2,6	0,65	0,15	0,01	
		масло слив.	5	0,02	3,9	0,03	36,7	-	0,025	0,105	1,1	0,95	0,15	0,95	0,1	
		томат	5	0,1	-	0,6	3,1	0,003	1,3	-	1	3,5	-	-	0,1	
Рыба отварная	100	рыба	1,25	14,5	0,34	-	62,5	0,088	-	0,01	37,5	216,25	22,5	0,75	0,75	
Пюре картофельное	150	картофель	2,00	2,4	-	28	124	0,16	14	-	0,2	14	80	32	1,2	
		молоко	50	1,4	1,8	2,3	31	0,01	0,3	0,01	0,1	60,5	45,5	7	0,05	
		масло слив.	10	0,04	7,85	0,05	73,4	-	-	0,05	0,21	2,2	1,9	0,3	0,02	
Огурец соленый	50	огурец сол.	50	0,3	-	0,6	3,5	-	-	-	21	21	-	-	1	
Компот из сухофруктов	200	сахар	15	-	-	14,33	58,5	-	-	-	0,3	-	-	-	0,045	
		сухофрукты	20	0,32	-	12,9	54,6	0,016	0,6	-	21,6	21	15	1,6	1,44	
Хлеб пшеничный	60	хлеб пшеничны й	60	4,26	0,66	27,8	137,4	0,138	-	-	0,6	19,8	78	32,4	7,54	
ХЛОГО						21,26	23,97	114,31	777	0,488	28,8	0,095	4,625	238,7	501,35	175,4

День седьмой (Вторник)
Возрастная категория: 7-11 лет

ЗАВТРАК		Минеральные вещества (мг)													
Наименование блюда	Масса порции	Рецептура		пищевые вещества (г)			Витамины (мг)			Энергетическая ценность (ккал)					
		наименова- ние	Кол-во (г)	Б	Ж	У	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
Каша греческая	200	геркулес	25	2,75	1,5	15,27	87,75	0,123	-	0,525	16	90,3	29	0,98	
		мюсли	200	5,6	7	9	124	0,04	1,2	0,04	0,4	242	182	28	0,2
		сахар	10	-	-	9,55	39	-	-	0,2	-	-	-	0,03	
		масло слив.	4	0,02	3,12	0,02	29,36	-	-	0,02	0,084	0,88	0,76	0,12	0,008
		свекла	100	0,8	-	7,7	35	0,02	8	-	30	34	36	1,1	

с расч. маслом		масло раст.	10	-	9,4	-	87,2	-	-	3,2	-	-	-	-
Кафе	200	молоко	200	3,92	4,9	6,3	86,8	0,03	0,9	0,03	181,5	136,5	21	0,15
		сахар	15	-	-	14,33	58,5	-	-	-	0,3	-	-	0,045
		какао	8	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Хлеб	42	хлеб пшеничны й	30	2,01	0,21	15,09	72	0,069	-	-	0,3	9,9	39	16,2
с маслом,		масло слив.	3	0,01	2,34	0,02	22,02	-	-	0,015	0,063	0,66	0,57	0,09
сыром		сыр	9	2,46	2,82	0,23	37,29	0,003	0,234	0,017	0,017	86,13	45	-
Итого				17,57	31,29	77,51	678,92	0,285	10,334	0,122	4,589	567,57	528,13	130,41
														3,239

ОБЕД

Наименование блюда	Масса порции	рекомедура	пищевые вещества (1)				Энергети ческая ценность (ккал)			Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
			наименова ние (г)	Кол-во (г)	Б	Ж	У	D1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Салат из свежей капусты	100	капуста	85	1,02	-	3,49	18,7	0,043	34	-	0,15	32,3	21,2	11	0,68
		морковь	10	0,1	-	0,6	2,9	0,005	0,4	-	4,1	4,4	3	0,01	
Лук	5	0,15	-	0,5	2,6	0,003	0,45	-	-	1,4	2,6	0,65	0,035		
масло раст.	10	-	9,4	-	87,2	-	-	-	-	3,2	-	-	-	-	
Суп рисовый на костном бульоне	250	рис	6	0,38	0,05	4,3	20	0,005	-	-	1,4	5,8	1,3	0,1	
		картофель	60	0,7	-	8,4	37,2	0,05	4,2	-	0,06	4,2	24	9,6	0,36
Морковь	10	0,1	-	0,6	2,9	0,005	0,4	-	0,15	34,9	37,4	25,5	0,085		
Лук	5	0,12	-	0,4	2,1	0,003	0,45	-	-	1,4	2,6	0,65	0,035		
масло слив.	5	0,02	3,9	0,03	36,7	-	-	0,025	0,105	1,1	0,95	0,15	0,01		
Томат	5	0,1	-	0,6	3,1	0,003	1,3	-	-	1	3,5	-	0,1		
Мясо	143	17,73	3,56	-	106,1	0,07	-	-	-	10,01	210,21	22,88	2,86		
Хлеб пшеничны й	29	2,03	0,31	13,3	65,5	0,065	-	-	0,29	9,44	3,7	15,44	0,69		
Лук	10	0,17	-	0,47	3	0,004	0,64	-	-	2	3,7	0,92	0,05		

Каша гречневая	150	крупа гречневая	40	4,2	0,92	25,4	130	0,21	-	-	28	119,2	39,2
		масло слив.	10	0,04	7,85	0,05	73,4	-	-	0,05	2,2	1,9	0,3
Компот из сухофруктов	200	сахар	15	-	-	14,33	58,5	-	-	-	0,3	-	-
		сухофрукт буль	20	0,32	-	12,9	54,6	0,016	0,6	-	21,6	21	1,5
Хлеб пшеничный	60	хлеб пшеничны й	60	4,26	0,66	27,8	137,4	0,138	-	-	0,6	19,8	78
ИТОГО				31,44	26,65	113,17	841,9	0,62	42,44	0,075	4,555	175,15	540,16
												177,99	11,3

День восьмой (Среда)

Возрастная категория: 7-11 лет
ЗАВТРАК

Наименование блюда	Масса порции	рецептура	пищевые вещества (г)				Энергети ческая ценность (ккал)				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)	
			наименова ние	Кол-во (г)	Б	Ж	У	В1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
Каша манная	200	крупа манная	20	1,9	0,14	14,02	66	0,028	-	-	-	4	16,8	6	0,46	
		молоко	200	5,6	7	9	124	0,04	1,2	0,04	0,4	242	182	28	0,2	
		сахар	10	-	-	9,55	39	-	-	-	0,2	-	-	-	0,03	
		масло слив.	4	0,02	3,12	0,02	29,36	-	-	0,02	0,084	0,88	0,76	0,12	0,008	
Салат из моркови	100	морковь	100	1,2	-	7,15	33,3	0,05	4	-	1,5	41	44	30	0,05	
		сахар	7,5	-	-	4,34	17,55	-	-	-	-	0,09	-	-	0,01	
Чай с сахаром и молоком	200	молоко	50	1,3	1,63	2,095	28,85	0,01	0,3	0,01	0,1	60,35	45,375	6,975	0,05	
		сахар	15	-	-	14,33	58,5	-	-	-	-	0,3	-	-	0,045	
Хлеб с маслом	33	хлеб пшеничны й	30	2,01	0,21	15,09	72	0,069	-	-	0,3	9,9	39	16,2	0,72	
		масло слив.	3	0,01	2,34	0,02	22,02	-	-	0,015	0,063	0,66	0,57	0,09	0,006	
ИТОГО				12,04	14,44	75,615	490,58	0,197	5,5	0,085	2,447	359,38	328,505	87,385	1,579	

ОБЕД	Наименование блюда	Масса порции	репсчупра наименова- ние	пищевые вещества (г)	Энергети- ческая ценность (ккал)						Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)	
					Кол-во (г)	В	Ж	У	D1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Салат из свеклы с раст. маслом	100	свекла	100	0,8	-	7,7	35	0,02	8	-	-	30	34	36	1,1	
Суп рассольник на костном бульоне	250	масло раст.	10	-	9,4	-	87,2	-	-	-	3,2	-	-	-	-	
огурцы	25	0,15	-	0,28	1,8	-	-	-	-	-	-	5,3	5,3	-	0,25	
картофель	60	0,7	-	8,4	37,2	0,05	4,2	-	0,06	4,2	-	24	9,6	0,36		
морковь	10	0,1	-	0,6	2,9	0,005	0,4	-	0,15	34,9	-	37,4	25,5	0,085		
лук	5	0,12	-	0,4	2,1	0,003	0,45	-	-	1,4	-	2,6	0,65	0,035		
крупа	6	0,45	0,07	4,15	19,5	0,007	-	-	-	2,3	-	19,4	5,6	0,2		
перловая масло слив.	5	0,02	3,9	0,03	36,7	-	-	-	0,025	0,105	1,1	0,95	0,15	0,01		
томат	5	0,1	-	0,6	3,1	0,003	1,3	-	-	-	-	1	3,5	-	0,1	
мясо	100	12,4	2,5	-	74,2	0,05	-	-	-	-	-	7	147	16	2	
лук	5	0,12	-	0,4	2,1	0,003	0,45	-	-	-	-	1,4	2,6	0,65	0,035	
морковь	10	0,1	-	0,6	2,9	0,005	0,4	-	0,15	4,1	-	4,4	3	0,01		
мука	10	9,3	0,1	6,9	31,7	0,025	-	-	-	-	-	2,1	11,5	4,4	0,21	
томат	5	0,1	-	0,6	3,1	0,003	1,3	-	-	1	-	3,5	-	0,1		
масло слив.	5	0,02	3,9	0,03	36,7	-	-	-	0,025	0,105	1,1	0,95	0,15	0,01		
Пюре картофельное	150	картофель	200	2,4	-	28	124	0,16	1,4	-	0,2	14	80	32	1,2	
		молоко	50	1,4	1,8	2,3	31	0,01	0,3	0,01	0,1	60,5	45,5	7	0,05	
		масло слив.	10	0,04	7,85	0,05	73,4	-	-	0,05	0,21	2,2	1,9	0,3	0,02	
Огурец соленый	50	огурцы сол.	50	0,3	-	0,6	3,5	-	-	-	-	21	21	-	1	
Чай с сахаром	200	сахар	15	-	14,33	58,5	-	-	-	-	-	0,3	-	-	0,045	
хлеб пшеничный	60	хлеб	60	4,26	27,8	137,4	0,138	-	-	-	0,6	19,8	78	32,4	1,44	
ИТОГО				32,88	30,18	103,77	804	0,482	30,8	0,11	4,88	214,7	523,5	173,4	8,26	

День пятый (Четверг)

Возрастная категория: 7-11 лет

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Масса порции	рецептура	пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P
Творожный запеканка	150	Кол-во наименова- ние	110	12,21	15,4	3,3	206,94	0,055	0,55	0,11	165	238,7
		творог	14	1,316	0,084	9,8	46,62	0,0196	-	-	2,8	11,76
		крупа										
		манная										
		яйцо 1/4	14	1,554	1,652	0,07	21,98	0,0084	-	0,042	6,58	21,98
		сахар	20	-	-	19,11	78	-	-	0,015	0,063	0,66
		масло слив.	3	-	2,355	0,015	22,02	-	-	0,4	0,57	0,09
												0,06
Кофейный напиток с молоком	200	Молоко	200	5,21	6,52	8,38	115,4	0,04	1,2	0,04	0,4	241,4
		сахар	14	-	-	12,7	51,87	-	-	-	0,27	-
		кофейный напиток	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Хлеб с маслом	33	хлеб пшеничный	30	2,01	0,21	15,09	72	0,069	-	0,3	9,9	39
		масло слив.	3	0,01	2,34	0,02	22,02	-	-	0,015	0,063	0,66
										0,57	0,57	0,09
												0,06
		ИТОГО		22,31	28,561	65,185	636,85	0,192	1,75	0,222	0,826	427,67
												494,08
												80,22
												2,106

Наименование блюда	Масса порции	рецептура	пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P
Салат из моркови	100	Кол-во наименова- ние	100	0,9	-	5,7	27	0,05	4	-	1,5	41
		морковь	10	-	9,4	-	87,2	-	-	-	3,2	-
Ци на костном бульоне	250	масло растит.				2,5	15	0,03	24	-	22,8	15
		капуста	60	0,7	-	8,4	37,2	0,05	4,2	-	0,06	4,2
Лук	60	картофель	60	0,7	-	0,6	2,9	0,005	0,4	-	0,15	34,9
	10	морковь	10	0,1	-	0,4	2,1	0,003	0,45	-	1,4	2,6
	5	лук	5	0,12	-	36,7	-	-	0,025	0,105	1,1	0,95
		масло слив.	5	0,02	3,9	0,03	-					0,01

Ленъ десятый ([Ятица])

Возрастная категория: 7-11 лет

Digitized by srujanika@gmail.com

ЗАВТРАК	Наименование	Масса блока	Норми- ческое наименова- ние	рецептура	принципевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (кал)			Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
					Кол-во (г)	Б	Ж	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
Каша гречневая молочная	Гречка	200		40	4,2	0,92	25,44	1,30	0,212	-	-	28	119,2	39,2	3,2	
	молоко			120	3,36	4,2	5,4	74,4	0,024	0,72	0,24	145,2	109,2	16,8	0,12	
	сахар			10	-	-	9,55	39	-	-	-	0,2	-	-	0,03	
	масло слив.			4	0,02	3,12	0,02	29,36	-	-	0,02	0,084	0,88	0,76	0,12	
Салат из свеклы с раст. маслом	свекла	100		100	0,8	-	7,7	35	0,02	8	-	30	34	36	1,1	
	раст. масл.			10	-	9,4	-	87,2	-	-	-	3,2	-	-	-	
	какао			200	3,92	4,9	6,3	86,8	0,03	0,9	0,03	0,4	181,5	136,5	21	0,15
	сахар			1,5	-	-	14,33	58,5	-	-	-	0,3	-	-	-	0,045
Хлеб с маслом, сыром	какао			8	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
	хлеб пшеничны- й			30	2,01	0,21	15,09	72	0,069	-	-	0,3	9,9	39	16,2	0,72
	масло слив.			3	0,01	2,34	0,02	22,02	-	-	0,015	0,063	0,66	0,57	0,09	0,006
	сыр			9	2,46	2,82	0,23	37,29	0,003	0,234	0,017	0,017	86,13	45	-	-
ИТОГО				16,78	27,91	84,08	671,57	0,358	9,854	0,322	4,304	482,77	484,23	129,41	5,379	

ОБЕД		Наименование	Масса порции	репетиция	пищевые вещества (г)	Энергетическая ценность (ккал)						Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
блюда	наименование	Кол-во (г)	Б	Ж	У	D1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe					
Салат из свежей капусты	100 капуста	85	1,02	-	3,49	18,7	0,043	34	-	32,3	21,2	11	0,68					
	морковь	10	0,1	-	0,6	2,9	0,005	0,4	-	0,15	4,1	4,4	3	0,01				
	лук	5	0,15	-	0,5	2,6	0,003	0,45	-	1,4	2,6	0,65	0,035					
	масло раст.	10	-	9,4	-	87,2	-	-	-	3,2	-	-	-					
	горох	25	4,83	0,55	12,45	76	0,225	-	-	2	22,3	56,5	22	1,75				
	картофель	60	0,7	-	8,4	37,2	0,05	4,2	-	0,06	4,2	24	9,6	0,36				
Гороховый суп на костном бульоне	морковь	10	0,1	-	0,6	2,9	0,005	0,4	-	0,15	34,9	37,4	25,5	0,085				
	лук	5	0,12	-	0,4	2,1	0,003	0,45	-	1,4	2,6	0,65	0,035					
	масло слив.	5	0,02	3,9	0,03	36,7	-	-	0,025	0,105	1,1	0,95	0,15	0,01				
	рыба отварная	100	рыба	125	14,5	0,34	-	62,5	0,088	-	0,01	37,5	216,25	22,5	0,75			
	Пюре картофельное	150	картофель	200	2,4	-	28	124	0,16	14	-	0,2	14	80	32	1,2		
	Молоко	50	1,4	1,8	2,3	31	0,01	0,3	0,01	0,1	60,5	45,5	7	0,05				
Огурец соусный	масло слив.	10	0,04	7,85	0,05	73,4	-	-	0,05	0,21	2,2	1,9	0,3	0,02				
	огурцы сол.	50	0,3	-	0,6	3,5	-	-	-	-	21	21	-	-	1			
	Компот из сухофруктов	200	сахар	15	-	14,33	58,5	-	-	-	0,3	-	-	0,045				
			сухофрукты	20	0,32	-	12,9	54,6	0,016	0,6	-	21,6	21	15	1,6			
	Хлеб пшеничный	60	хлеб пшеничный	60	4,26	0,66	27,8	137,4	0,138	-	0,6	19,8	78	32,4	1,44			
ИТОГО					30,26	24,5	112,45	811,2	0,746	54,8	0,095	6,775	278,6	613,3	181,75	9,07		
ИТОГО							449,46	535,532	1879,265	14865,16	3052,002	445,634	2,636	94,452	6782,43	9268,745	2646,775	100,744

Рецепты используемых блюд взяты из "Сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников" под ред М.П. Могильного.

М.; Дели
принт, 2007