


Согласовано:


Т.И.
Ларина С.А.
директор СВУСМФ

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
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г	Энергия, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг	№ рецептур			
																				Белки, г	Жиры, г	
Завтрак																						
КАША РИСОВАЯ С МОЛОЧНЫМ	200	5,7	0,0	38,4	240,6	0,06	1,30	0,06	0,90	0,00	0,00	122,86	34,52	150,02	1,30	0,00	0,00	0,00	104			
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	16,2	64,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,32	8,64	1,08	0,00	0,00	0,00	0,00	2008			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,8	58,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,50	22,70	2,80	0,00	0,00	0,00	430				
СЫР (ПОРЦИОН)	10	2,3	3,0	0,0	36,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	89,00	3,50	80,00	0,10	8,00	0,00	1000				
МОЛОКО УЛЬТРАПАСТЕРИЗОВАННОЕ	200	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	222,46	51,64	231,36	2,98	47,50	0,00	0,00				
Итого за прием пищи:	640	10,4	11,3	69,2	419,7	0,06	1,40	0,06	1,40	0,00	0,00	222,46	51,64	231,36	2,98	47,50	0,00	0,00				
Всего за день:		10,4	11,3	69,2	419,7	0,06	1,40	0,06	1,40	0,00	0,00	222,46	51,64	231,36	2,98	47,50	0,00	0,00				

2 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		энергетическая ценность, ккал		Витамины											Минеральные вещества					№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г	Энергия, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг	№ рецептур			
																				Белки, г	Жиры, г	
Завтрак																						
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,4	3,2	34,9	150,4	0,10	0,00	0,00	1,20	0,00	0,00	9,00	7,40	40,50	0,00	63,20	0,00	0,00				
ПЕТРУЛИЯ МЯСНЫЕ	70	7,3	8,8	10,1	150,7	0,00	0,60	0,00	1,00	0,00	0,10	11,90	12,00	74,40	0,80	100,80	2,80	0,00				
МЯСО ИЗ КОБАЧЬИХ	20	0,4	1,5	23,8	0,00	0,00	1,40	0,00	0,00	0,00	0,00	8,20	3,00	7,40	0,50	63,00	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	4,32	8,64	1,08	0,00	0,00	0,00	2008				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,8	58,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,50	22,70	2,80	0,00	0,00	0,00	430				
МОЛОКО УЛЬТРАПАСТЕРИЗОВАННОЕ	200	5,9	5,1	9,8	110,5	0,10	1,10	0,10	0,00	0,00	0,70	215,20	23,60	151,80	0,20	308,10	19,00	0,00				
Итого за прием пищи:	670	21,4	20,2	87,1	618,1	0,20	3,30	0,10	3,60	0,00	0,30	295,90	59,80	305,54	3,08	582,80	22,80	0,00				
Всего за день:		21,4	20,2	87,1	618,1	0,20	3,30	0,10	3,60	0,00	0,30	295,90	59,80	305,54	3,08	582,80	22,80	0,00				

3 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		энергетическая ценность, ккал		Витамины											Минеральные вещества					№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г	Энергия, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг	№ рецептур			
																				Белки, г	Жиры, г	
Завтрак																						
КАША ПРЕНЕВАЯ РАССЕЛЕНАТАЯ	150	6,4	6,2	38,2	242,4	0,20	0,00	0,00	4,70	0,10	0,10	19,20	125,40	186,20	4,30	263,30	2,30	0,00				
ТУПИШ ИЗ ПОР	90	8,3	10,0	0,2	156,0	0,00	2,30	0,30	1,00	0,00	0,10	19,40	17,20	82,10	1,00	193,50	4,10	0,10				
СВОИЩА	20	1,4	0,0	2,9	16,1	0,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	11,30	10,10	20,70	0,30	87,80	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	4,32	8,64	1,08	0,00	0,00	0,00	2008				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,8	58,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,50	22,70	2,80	0,00	0,00	0,00	430				
МОЛОКО УЛЬТРАПАСТЕРИЗОВАННОЕ	200	5,6	5,0	9,0	115,0	0,10	1,40	0,10	0,00	0,00	0,30	240,00	28,00	190,00	0,00	202,00	0,00	0,00				
Итого за прием пищи:	690	26,1	21,6	95,1	603,2	0,30	5,70	0,40	7,30	0,10	0,50	301,90	103,90	516,34	7,18	895,20	6,40	0,10				
Всего за день:		26,1	21,6	95,1	603,2	0,30	5,70	0,40	7,30	0,10	0,50	301,90	103,90	516,34	7,18	895,20	6,40	0,10				

4 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		энергетическая ценность, ккал		Витамины											Минеральные вещества					№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г	Энергия, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг	№ рецептур			
																				Белки, г	Жиры, г	
Завтрак																						
ПУШКА	200	10,6	16,4	52,6	400,8	0,10	2,70	0,40	5,10	0,00	0,00	23,00	47,40	158,40	1,70	252,30	4,80	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	4,32	8,64	1,08	0,00	0,00	0,00	0,00				
СВОИЩА	20	1,4	0,0	2,9	16,1	0,00	2,00	0,00	0,40	0,00	0,00	11,30	10,10	20,70	0,30	87,80	0,00	0,00				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,8	58,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,50	22,70	2,80	0,00	0,00	0,00	430				
МОЛОКО УЛЬТРАПАСТЕРИЗОВАННОЕ	200	5,9	5,1	9,8	110,5	0,10	1,10	0,10	0,00	0,00	0,30	215,20	23,60	151,80	0,20	308,10	19,00	0,00				
Итого за прием пищи:	680	26,3	21,8	96,0	603,2	0,20	5,80	0,50	6,10	0,00	0,20	202,00	94,32	388,34	3,78	676,90	23,00	0,00				
Всего за день:		26,3	21,8	96,0	603,2	0,20	5,80	0,50	6,10	0,00	0,20	202,00	94,32	388,34	3,78	676,90	23,00	0,00				

5 День

Приним пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			энергия: часная ценность, ккал	Витамины											№ рецептур				
		Белок, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Минеральные вещества							
														Р, мг	К, мг	Na, мг		F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
РАГУ ОВОЩНОЕ	200	11,3	14,7	28,0	260,7	0,15	27,00	0,20	3,85	0,00	0,20	75,70	69,20	174,10	3,10	4,00	13,60	0,00	0,00	141	2008
ОВОЩИ	20	1,4	0,0	0,0	2,9	0,00	2,00	0,00	0,40	0,00	0,00	11,30	10,10	26,70	0,20	0,20	67,80	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	4,30	8,64	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2003
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,8	68,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,90	22,70	0,50	30,70	0,00	0,00	0,00	0,00	1000	2011
КРИСМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	200	5,6	5,0	8,0	113,0	0,15	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	305	2011
Итого за прием пищи:	650	29,7	29,9	76,7	665,6	0,20	31,20	0,70	4,80	0,00	0,50	330,60	111,12	422,14	4,93	4,00	13,60	0,00	0,00		
Всего за день:		20,7	20,9	70,7	565,6	0,20	31,20	0,70	4,80	0,00	0,50	330,60	111,12	422,14	4,93	4,00	13,60	0,00	0,00		

6 День

Приним пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			энергия: часная ценность, ккал	Витамины											№ рецептур				
		Белок, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Минеральные вещества							
														Р, мг	К, мг	Na, мг		F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
КАША МАННАЯ ВЯЗКАЯ	200	7,4	8,3	96,3	240,9	0,10	0,00	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	14,8	68,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,20	8,90	22,70	0,50	38,70	0,00	0,00	0,00	1000	2011
СЫР (ГОРШЧНИК)	10	2,3	3,0	0,0	35,4	0,00	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	88,00	3,50	40,00	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	0,00	4,30	8,64	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2003
МОЛОКО УЛЬТРАПАСТЕРИЗОВАННОЕ	200	5,9	5,1	9,9	110,5	0,10	1,10	0,10	0,00	0,00	0,20	215,20	23,80	161,90	0,20	208,10	19,00	0,00	0,00	400	2008
Итого за прием пищи:	640	18,0	16,7	76,9	525,5	0,20	1,80	0,10	1,80	0,10	0,30	439,20	60,22	347,24	2,26	575,00	29,00	0,00	0,00	365	2011
Всего за день:		18,0	16,7	76,9	525,5	0,20	1,80	0,10	1,80	0,10	0,30	439,20	60,22	347,24	2,26	575,00	29,00	0,00	0,00		

7 День

Приним пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			энергия: часная ценность, ккал	Витамины											№ рецептур				
		Белок, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Минеральные вещества							
														Р, мг	К, мг	Na, мг		F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
РАС ОТВАРНОЙ	150	3,7	7,4	38,9	236,8	0,00	0,00	0,10	0,40	0,10	0,00	18,20	27,20	74,20	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	1,50	0,20	1,80	0,00	0,10	21,60	23,90	116,70	0,00	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	0,00	4,30	8,64	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2003
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,8	68,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,20	8,90	22,70	0,50	38,70	0,00	0,00	0,00	1000	2011
ОУШКИ	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	0,20	67,80	0,00	0,00	0,00	1000	2011
МОЛОКО УЛЬТРАПАСТЕРИЗОВАННОЕ	200	5,9	5,1	9,9	110,5	0,10	1,10	0,10	0,00	0,00	0,20	215,20	23,80	161,90	0,20	208,10	19,00	0,00	0,00	400	2008
Итого за прием пищи:	696	25,0	19,6	85,5	618,4	0,20	5,00	0,50	3,00	0,10	0,30	278,00	99,02	400,94	3,18	751,70	49,00	0,20	0,00	365	2011
Всего за день:		25,0	19,6	85,5	618,4	0,20	5,00	0,50	3,00	0,10	0,30	278,00	99,02	400,94	3,18	751,70	49,00	0,20	0,00		

8 День

Приним пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			энергия: часная ценность, ккал	Витамины											№ рецептур				
		Белок, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Минеральные вещества							
														Р, мг	К, мг	Na, мг		F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	13,2	26,9	4,1	311,8	0,10	0,40	0,40	2,20	2,30	0,40	118,50	17,60	209,90	2,20	231,80	24,40	0,00	0,00	210	2011
МЯСО 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		
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	16,2	64,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,30	8,64	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2003
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,8	68,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,20	8,90	22,70	0,50	38,70	0,00	0,00	0,00	1000	2011
КРИСМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	200	5,6	5,0	9,0	113,0	0,15	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	305	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	3,08	625,50	24,40	0,00	0,00	368	2011
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	3,08	625,50	24,40	0,00	0,00		

