

«УТВЕРЖДАЮ»:
Директор ОУ

Юсковец Владимир Александрович
Подписано цифровой подписью:
Юсковец Владимир Александрович
Дата: 2022.02.25 07:59:58 +05'00'

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ

для организации 2-х разового питания учащихся муниципальных
общеобразовательных учреждений Нижневартовского района
(7 - 11 лет)
ВАРИАНТ I

«РАЗРАБОТАНО»

Директор муниципального автономного
учреждения дополнительного образования
«Спектр»



«СОГЛАСОВАНО»

Исполняющий обязанности начальника
управления образования и молодежной
политики администрации
Нижневартовского района



ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ
 для организации 2-х разового питания учащихся муниципальных общеобразовательных учреждений Нижневартовского района
 (7 - 11 лет)
 ВАРИАНТ 1

1 ДЕНЬ

Прем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ККОЛ	Витамины					Минеральные вещества										№ рецептур			
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	В12, мкг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fb, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг		I, мкг	F, мг	Ca, мг
Завтрак																							
КАША ПРЖЕКА*	200	6.1	8.0	25.9	200.6	0.08	0.78	0.04	0.42	0.08	0.17	0.00	159.38	29.09	143.57	0.50	0.92	78.01	251.12	14.09	0.01	0.00	180
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0.0	0.0	12.6	30.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.70	1.22	0.00	0.00	1.35	0.80	0.00	0.00	0.00	430	
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ В/С	40	3.2	0.4	19.6	95.2	0.06	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02	0.00	9.20	13.60	35.60	0.80	0.21	170.80	54.40	1.44	0.00	0.00	TK № 2022
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	18	4.2	5.4	0.0	65.7	0.01	0.00	0.06	0.12	0.00	0.00	159.19	6.64	90.46	0.18	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	14
ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ(яблоки, груши, mandarны, апельсины, бананы)	100	0.9	0.2	8.1	43.0	0.04	60.00	0.01	0.22	0.00	0.03	0.00	34.00	13.00	23.00	0.30	0.20	13.00	197.00	2.00	0.02	0.00	TK № 2022
Итого за прием пищи:	558	14.3	14.0	68.2	454.9	0.19	60.78	0.11	0.76	0.08	0.22	0.00	367.47	63.53	292.63	1.78	1.33	263.16	503.32	17.53	0.03	0.00	
Обед																							
ОВСЦЫ ПО СЕЗОНУ*	60	1.4	0.1	3.8	23.5	0.05	12.55	0.09	0.25	0.00	0.05	0.00	16.66	23.80	30.95	1.19	0.13	1.93	363.78	1.29	0.00	0.00	71
СУП КАРТОВЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	7.8	6.1	18.4	159.5	0.17	5.36	0.24	1.79	0.06	0.07	0.39	33.13	33.97	97.27	2.06	1.35	21.47	545.51	5.72	0.04	0.00	99
ГУЛШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	12.9	18.2	4.6	216.2	0.06	1.40	0.02	2.98	0.00	0.08	1.73	13.48	16.35	113.82	1.74	2.36	45.10	285.15	5.69	0.03	0.00	260
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5.5	4.5	34.9	202.0	0.07	0.00	0.02	1.18	0.07	0.02	0.00	9.21	7.34	40.66	0.93	0.37	1.87	63.45	0.77	0.01	0.01	209
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ "ВИТОШКА"	200	0.0	0.0	21.6	87.0	0.26	9.20	110.40	2.69	1.83	0.33	0.58	7.29	1.62	0.00	0.00	0.00	0.00	0.54	0.00	0.00	0.00	TK № 3722
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С	45	3.4	0.3	22.6	106.6	0.07	0.00	0.00	0.88	0.00	0.02	0.00	10.35	14.85	37.80	0.90	0.33	227.70	58.05	0.00	0.01	0.00	TK № 8/22
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	45	3.0	0.4	19.1	91.8	0.08	0.00	0.00	0.89	0.00	0.04	0.00	8.10	8.55	39.15	1.80	0.64	237.15	61.20	2.52	0.00	0.00	TK № 9/22
Итого за прием пищи:	800	33.9	27.8	125.1	888.7	0.75	28.51	110.77	10.76	2.06	0.61	2.70	98.22	106.48	359.65	8.62	5.08	536.84	1380.68	15.99	0.09	0.01	
Всего за день:		48.2	41.6	191.3	1341.5	0.95	89.29	110.88	11.52	2.14	0.83	2.70	465.69	170.03	652.28	10.40	6.41	800.00	1884.00	33.52	0.12	0.01	

2 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур
		Белок, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	В12, мкг	Са, мг	Мg, мг	P, мг	Fb, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
																							Витамин	Витамин	
Завтрак																									
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА	150/15	24,4	15,7	38,2	0,07	2,72	0,09	0,02	0,22	0,28	0,04	200,94	32,94	265,41	1,09	0,69	96,99	223,17	3,21	0,03	0,03	225	2008		
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/167	0,1	0,0	12,8	0,00	1,12	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,22	1,98	1,39	0,06	0,01	2,12	12,21	0,00	0,00	0,00	431	2008		
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ В/С	30	2,4	0,3	14,7	0,05	0,00	0,00	0,00	0,02	0,00	0,00	6,90	10,20	26,70	0,60	0,16	128,10	40,80	1,08	0,00	0,00	1022	2022		
ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ(яблоки,груши,апельсины,мандарины,бананы)	100	0,4	0,3	10,3	0,02	5,00	0,00	0,36	0,00	0,03	0,00	19,00	12,00	16,00	2,00	0,19	14,00	155,00	1,00	0,01	0,00	TK № 4/22	2022		
Итого за прием пищи:	502	27,3	18,4	76,0	0,14	8,84	0,09	1,18	0,22	0,33	0,04	235,06	57,12	309,50	3,75	1,05	241,21	431,18	5,29	0,04	0,03				
Обед																									
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ ИЛИ СВЕЖИИ	60	1,0	0,1	2,6	0,03	3,77	0,01	0,06	0,00	0,04	0,00	25,74	15,67	37,28	0,90	0,14	674,75	175,32	1,93	0,01	0,00	71	2011		
РАССОЛЫНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	200/6	5,0	8,3	16,6	0,09	6,64	0,23	2,50	0,00	0,07	0,40	29,46	27,51	87,78	1,31	0,92	186,36	529,76	5,96	0,04	0,00	91	2008		
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	50/60	13,7	9,5	3,8	0,16	10,31	4,88	1,21	0,08	1,15	44,40	18,83	14,01	199,66	4,28	3,74	77,83	232,13	4,83	0,14	0,02	256	2008		
РИС ОТВАРНОЙ	160	3,7	6,1	38,8	0,03	0,00	0,03	0,39	0,11	0,03	0,00	7,91	24,50	74,64	0,33	0,78	7,36	65,14	0,76	0,03	0,01	325	2008		
СОЖИ В АССОРТИМЕНТЕ	200	1,0	0,2	19,6	0,02	1,60	0,00	0,00	0,00	0,02	0,00	12,60	7,20	12,60	2,32	0,08	12,00	240,00	2,00	0,00	0,00	389	2011		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С	45	3,4	0,3	22,6	0,07	0,00	0,00	0,88	0,00	0,02	0,00	10,35	14,85	37,80	0,90	0,33	227,70	58,06	0,00	0,01	0,00	TK № 9/22	2022		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,3	0,4	21,2	0,09	0,00	0,00	1,10	0,00	0,04	0,00	9,00	9,50	43,50	2,00	0,61	263,50	68,00	2,80	0,00	0,00	TK № 9/22	2022		
Итого за прием пищи:	810	31,1	24,9	124,4	0,49	22,32	4,95	6,14	0,20	1,37	44,80	113,89	113,24	493,26	12,44	6,00	1 446,50	1 366,38	18,38	0,23	0,03				
Всего за день:		89,4	41,3	1 433,5	0,63	31,16	5,04	7,32	0,42	1,70	44,84	348,95	170,36	802,76	16,19	7,65	1 687,71	1 789,57	23,67	0,27	0,06				

3 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	В12, мкг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	F, мг			Su, мг
			Белки, г	Жиры, г																				
Завтрак																								
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	6,4	7,5	29,3	210,8	0,12	0,57	0,04	0,88	0,14	0,00	0,00	124,17	35,17	142,58	0,91	0,95	59,11	224,38	11,24	0,01	0,00	0,00	184	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	3,2	2,4	20,3	116,5	0,04	0,52	0,00	0,00	0,12	0,00	110,46	17,68	84,71	0,33	0,40	52,50	164,90	9,00	0,00	0,00	0,00	379	2011	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	1,3	10,1	9,0	132,4	0,03	0,00	0,09	0,48	0,00	0,00	4,82	2,41	14,45	0,24	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1	2008	
ЙОГУРТ 2,5% жирности	2,8	2,5	4,5	56,5	0,03	0,70	0,00	0,00	0,17	0,00	120,00	14,00	95,00	0,00	0,00	50,00	146,00	0,00	0,02	0,00	0,00	2822	2022	
Итого за прием пищи:	13,8	22,5	63,2	516,2	0,22	1,79	0,18	1,36	0,43	0,00	359,45	69,26	336,74	1,48	1,35	161,61	535,28	20,24	0,03	0,00	0,00			
Обед																								
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	1,3	0,1	3,8	23,0	0,05	0,76	0,09	0,25	0,00	0,05	0,00	15,59	22,27	28,95	1,11	1,30	1,90	368,88	1,27	0,00	0,00	71	2011	
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	4,6	7,3	9,2	123,0	0,06	8,33	0,22	0,39	0,00	0,09	43,30	24,54	67,31	1,42	0,97	37,36	369,79	6,76	0,03	0,00	0,00	76	2008	
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	20,6	26,2	34,1	472,7	0,10	1,89	0,29	5,00	0,00	0,17	54,65	42,17	217,57	2,07	2,79	76,59	299,59	7,59	0,15	0,03	0,15	311	2008	
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	1,0	0,4	26,3	131,4	0,02	132,00	0,25	0,00	0,00	0,08	0,00	23,72	6,21	4,59	0,81	0,00	5,05	15,92	0,00	0,00	0,00	441	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С	3,4	0,3	22,6	106,6	0,07	0,00	0,00	0,88	0,00	0,02	10,35	14,85	37,80	0,90	0,33	227,70	58,05	0,00	0,01	0,00	0,00	TK № 8/22	2022	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	3,0	0,4	19,1	91,8	0,08	0,00	0,00	0,99	0,00	0,04	8,10	8,55	39,15	1,80	0,54	237,15	61,20	2,52	0,00	0,00	0,00	TK № 8/22	2022	
Итого за прием пищи:	34,0	36,7	114,9	948,4	0,39	150,98	0,85	7,51	0,08	0,45	126,71	118,59	396,37	8,11	4,76	585,75	1 163,53	18,14	0,19	0,00	0,00			
Всего за день:	47,7	59,2	178,1	1 484,6	0,60	152,77	1,03	8,87	0,16	0,88	486,16	187,85	732,11	9,59	6,11	747,36	1 698,81	38,38	0,22	0,00	0,00			

4 ДЕНЬ

Прем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал/100г	Витамины											Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	В12, мкг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг					
																							В1, мг	С, мг	А, мг		
Завтрак																											
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	14,7	19,6	2,7	237,3	0,07	0,21	0,32	2,80	2,50	0,46	0,57	89,28	16,55	220,45	2,53	1,39	169,23	214,34	25,66	0,05	0,03	214	2008			
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,65	2,9	17,6	112,2	0,03	0,52	0,02	0,00	0,12	0,00	110,61	25,20	92,04	0,76	0,64	51,56	198,03	9,00	0,00	0,00	0,00	382	2011			
БУЛЧОК ДОМАШНЯЯ	50	4,2	7,4	29,0	198,9	0,06	0,08	0,03	0,39	0,13	0,04	0,01	23,35	7,13	43,28	0,41	0,32	10,74	71,15	2,10	0,01	0,01	467	2008			
ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ(яблоки, апельсины, мандарины, груши, бананы)	100	0,8	0,2	7,5	38,0	0,06	38,00	0,01	0,20	0,00	0,03	0,00	35,00	11,00	17,00	0,10	0,00	12,00	165,00	0,00	0,15	0,00	TK № 5/22	2022			
Итого за прием пищи:	500	23,4	29,1	56,8	586,4	0,22	38,81	0,38	3,49	2,63	0,65	0,58	267,24	59,88	372,77	3,80	2,35	242,53	638,52	36,76	0,21	0,04					
Обед																											
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	60	1,1	4,1	1,8	49,7	0,01	18,16	0,02	1,74	0,00	0,02	0,00	32,17	9,80	18,54	0,39	0,24	607,64	179,10	1,64	0,01	0,00	40	2008			
СУП ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	200	5,3	5,2	15,8	133,6	0,10	5,50	0,24	0,81	0,03	0,08	0,39	29,25	36,73	90,16	1,60	1,03	19,64	469,84	5,71	0,04	0,00	83	2008			
ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ	90	19,0	7,8	8,5	180,1	0,16	3,22	0,06	1,01	0,08	0,16	0,02	42,52	38,66	208,55	1,53	0,80	127,67	390,98	43,32	0,34	0,04	242	2008			
ПОРЕ (КАРТОФЕЛЬНОЕ)	150	3,2	5,1	22,0	146,8	0,13	10,68	0,04	0,24	0,08	0,11	0,00	35,65	29,90	86,22	1,22	0,88	18,45	784,09	8,67	0,04	0,00	335	2008			
НАПИТОК ИЗ КУРАГИ	160	1,9	0,1	23,6	102,3	0,02	0,48	0,18	0,00	0,00	0,05	0,00	90,65	29,97	39,42	0,86	0,00	6,81	515,91	0,00	0,02	0,00	440	2008			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,08	0,00	0,00	0,98	0,00	0,03	0,00	11,50	16,50	42,00	1,00	0,37	253,00	64,50	0,00	0,01	0,00	TK № 9/22	2022			
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,09	0,00	0,00	1,10	0,00	0,04	0,00	9,00	9,50	43,50	2,00	0,61	263,50	68,00	2,80	0,00	0,00	TK № 9/22	2022			
Итого за прием пищи:	785	37,2	23,0	117,9	833,0	0,59	38,04	0,64	5,88	0,19	0,49	0,41	210,94	171,06	628,39	8,60	3,63	1196,71	2472,42	62,34	0,46	0,04					
Всего за день:		60,6	52,1	174,8	1419,4	0,81	76,85	0,92	9,37	2,82	1,14	0,99	478,18	230,94	901,16	12,40	5,98	1439,24	3110,84	99,10	0,67	0,08					

5 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	В12, мкг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
					В1, мг	С, мг																		А, мг		
Завтрак																										
МАКАРОНЫ С СЫРОМ	150	9,2	10,1	34,9	288,5	0,08	0,04	0,05	1,26	0,09	0,07	0,25	131,70	11,92	106,28	1,06	0,84	134,47	78,03	0,77	0,02	0,01	210	2008		
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,0	0,0	12,6	50,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,70	1,22	0,00	0,00	0,00	1,35	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008		
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ В/С	50	4,0	0,5	24,6	119,0	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	11,50	17,00	44,50	1,00	0,27	213,50	68,00	1,80	0,00	0,00	TK № 10/22	2022			
МАСЛО ПОРЦИЙНОЕ	10	0,1	8,3	0,1	75,0	0,00	0,00	0,07	0,10	0,00	0,00	1,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	TK № 13	2008		
МОГУРТ 2,5% жирности	100	2,8	2,5	4,5	56,5	0,03	0,70	0,03	0,00	0,00	0,17	120,00	14,00	95,00	0,00	0,00	50,00	146,00	0,00	0,02	0,00	0,00	TK № 28/22	2022		
Итого за прием пищи:	510	18,1	21,4	76,7	589,3	0,19	0,74	0,15	1,36	0,09	0,27	289,90	44,14	247,78	2,06	1,21	389,32	292,83	2,57	0,04	0,01					
Обед																										
САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)	60	1,8	3,7	3,7	54,9	0,05	2,32	0,00	2,21	0,00	0,03	10,45	10,98	32,49	0,37	0,38	209,16	57,52	0,00	0,00	0,00	12	2012			
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200/20	6,9	6,2	17,7	154,4	0,12	9,77	0,22	1,26	0,04	0,12	6,62	30,81	33,14	103,24	1,75	1,33	27,43	715,55	8,85	0,04	0,00	104	2011		
ТЕФТЕЛИ (2-й ВАРИАНТ)	90	10,6	13,1	9,4	197,7	0,04	1,00	0,00	2,46	0,00	0,07	1,32	19,96	15,84	105,43	1,43	1,98	38,57	230,38	5,24	0,03	0,00	284	2008		
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,8	4,2	11,3	100,7	0,08	34,13	0,16	0,31	0,08	0,08	88,70	31,42	62,64	1,89	0,87	26,76	397,68	6,35	0,02	0,00	346	2008			
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,1	0,1	14,7	60,8	0,01	1,06	0,00	0,17	0,00	0,01	11,61	3,58	2,51	0,52	0,04	8,67	74,33	0,53	0,00	0,00	438	2008			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,08	0,00	0,00	0,88	0,00	0,03	11,50	16,50	42,00	1,00	0,37	283,00	64,50	0,00	0,01	0,00	TK № 9/22	2022			
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,09	0,00	0,00	1,10	0,00	0,04	9,00	9,50	43,50	2,00	0,61	263,50	68,00	2,80	0,00	0,00	TK № 9/22	2022			
Итого за прием пищи:	800	30,2	28,1	103,1	786,9	0,45	48,28	0,38	8,49	0,12	0,38	182,04	120,96	391,91	8,96	5,98	827,19	1 605,96	22,97	0,10	0,00					
Всего за день:		48,3	49,5	179,7	1 386,2	0,64	49,02	0,53	9,84	0,21	0,65	451,94	165,10	639,89	11,02	6,79	1 226,51	1 898,79	25,54	0,14	0,01					

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	В12, мкг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fо, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг			I, мкг	F, мг	Sg, мг
Завтрак																								
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	200/5	5,4	7,2	31,8	214,4	0,05	0,62	0,04	0,24	0,08	0,15	0,00	130,35	27,54	127,80	0,40	0,91	64,84	206,06	11,22	0,01	0,00	184	2008
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ В/С	50	4,0	0,6	24,6	119,0	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00	11,50	17,00	44,50	1,00	0,27	213,50	68,00	1,80	0,00	0,00	10/22	2022
СЫР (ПОРЦИЙМИ)	20	4,6	6,0	0,0	73,0	0,01	0,00	0,06	0,13	0,00	0,00	0,00	176,86	7,37	106,50	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14	2008
МАСЛО (ПОРЦИЙМИ)	20	0,2	16,6	0,2	150,0	0,00	0,00	0,14	0,20	0,00	0,00	2,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	13	2008
КОФЕИННЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,2	2,4	20,3	116,5	0,04	0,52	0,02	0,00	0,00	0,12	0,00	110,46	17,68	84,71	0,33	0,40	52,50	164,90	9,00	0,00	0,00	379	2011
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ (ПРЯНИКИ, вафли, зефир, конфеты, шоколад, печенье)	25	1,5	1,2	18,8	91,5	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00	2,75	2,25	12,50	0,20	0,00	0,50	17,75	0,00	0,00	0,00	TK № 18/22	2022
Итого за прием пищи:	520	18,9	33,9	95,6	764,4	0,20	1,14	0,26	0,57	0,08	0,31	0,00	433,94	71,84	374,01	2,13	1,59	331,34	456,71	22,02	0,01	0,00		
Обед																								
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОПЕНЫЕ	60	1,2	0,1	2,5	16,3	0,03	7,33	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	21,20	19,92	29,08	0,94	0,00	678,82	263,34	0,00	0,00	0,00	70	2011
РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ СО СМЕТАНОЙ	200/5	4,8	7,3	12,3	136,9	0,08	9,97	0,20	1,92	0,00	0,07	0,39	39,49	26,62	76,46	1,37	0,93	188,43	495,03	6,00	0,04	0,00	95	2011
ГОВЯДИНА, ТУШЕННАЯ С ЧЕРНОСЛИВОМ	90	14,1	16,1	9,6	240,9	0,03	1,06	0,01	2,37	0,00	0,10	1,94	19,54	29,35	130,11	2,17	2,53	50,86	414,25	5,91	0,03	0,00	263	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	6,3	5,7	28,6	190,1	0,17	0,00	0,02	3,53	0,08	0,10	0,00	19,41	94,00	139,85	3,29	1,07	3,51	196,86	1,70	0,01	0,00	323	2008
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ "ВИТОШКА"	200	0,0	0,0	0,0	87,0	0,26	9,20	110,40	2,69	1,93	0,33	0,58	7,29	1,62	0,00	0,00	0,00	1,82	0,54	0,00	0,00	0,00	TK № 37/22	2022
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С	45	3,4	0,3	22,6	106,6	0,07	0,00	0,00	0,88	0,00	0,02	0,00	10,35	14,85	37,80	0,90	0,33	227,70	58,05	0,00	0,01	0,00	TK № 9/22	2022
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,09	0,00	0,00	1,10	0,00	0,04	0,00	9,00	9,60	43,50	2,00	0,61	283,50	68,00	2,80	0,00	0,00	TK № 9/22	2022
Итого за прием пищи:	800	33,1	28,8	118,4	879,7	0,73	27,56	110,63	12,49	2,01	0,69	2,91	126,28	195,86	456,80	10,67	5,47	1 414,44	1 497,07	16,41	0,09	0,00		
Всего за день:		52,1	63,7	214,0	1 644,1	0,93	28,70	110,89	13,06	2,09	1,00	2,91	560,22	267,70	850,81	12,90	7,06	1 745,78	1 953,78	38,43	0,10	0,00		

7 День

Прем 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	В12, мкг	Са, мг	Мg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг			K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг	
																								Завтрак
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150/15	25,0	16,3	35,4	395,0	0,08	0,41	0,10	0,77	0,13	0,34	0,10	243,03	36,81	292,67	1,04	0,81	119,92	262,58	4,19	0,04	0,03	224	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,0	0,0	12,6	50,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,70	1,22	0,00	0,00	0,00	1,35	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ ВС	50	4,0	0,5	24,6	119,0	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	11,50	17,00	44,50	1,00	0,27	213,50	68,00	1,80	0,00	0,00	TK № 10/22	2022	
ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ(яблоки, апельсин, мандарин, груши, бананы)	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,03	10,00	0,01	0,63	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	0,15	26,00	278,00	2,00	0,01	0,00	TK № 1/22	2022	
Итого за прием пищи:	515	28,4	17,2	82,3	611,3	0,19	10,41	0,11	1,40	0,13	0,39	276,23	63,03	348,17	4,24	1,23	360,77	609,38	7,99	0,05	0,08			
Обед																								
САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	60	1,1	5,1	5,5	73,1	0,05	4,70	0,37	2,35	0,00	0,02	18,40	14,45	32,54	0,55	0,27	153,25	174,22	1,95	0,02	0,00	30	2006	
БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	200/5	6,1	7,3	14,0	149,3	0,10	6,11	0,25	1,99	0,00	0,09	50,24	32,84	104,38	1,83	0,96	38,92	495,63	6,63	0,04	0,00	84	2011	
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	90	16,5	9,5	2,3	160,4	0,14	1,55	0,35	2,04	0,00	0,13	25,25	29,93	158,78	0,70	0,72	60,66	345,89	41,55	0,33	0,04	231	2008	
КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,6	4,5	37,4	204,3	0,03	0,00	0,02	0,34	0,08	0,03	11,98	24,58	71,64	0,51	0,75	7,96	53,17	0,73	0,03	0,01	333	2008	
СОМЛ В АССОРТИМЕНТЕ	200	0,6	0,0	32,0	131,9	0,03	4,80	0,10	0,00	0,00	0,07	9,00	21,60	27,00	0,36	0,00	12,00	304,00	0,00	0,00	0,00	442	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВС	45	3,4	0,3	22,6	106,6	0,07	0,00	0,00	0,88	0,00	0,02	10,35	14,85	37,80	0,90	0,33	227,70	58,05	0,00	0,01	0,00	TK № 9/22	2022	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	55	3,6	0,5	23,3	112,2	0,10	0,00	0,00	1,21	0,00	0,04	9,90	10,45	47,85	2,20	0,67	289,85	74,80	3,08	0,00	0,00	TK № 9/22	2022	
Итого за прием пищи:	805	34,9	27,2	137,1	937,7	0,52	17,16	1,09	8,81	0,08	0,40	155,12	148,70	480,00	7,05	3,70	790,34	1 505,76	54,15	0,43	0,06			
Всего за день:		64,2	44,4	219,4	1 549,0	0,71	27,57	1,20	10,21	0,21	0,79	411,35	211,73	828,17	11,29	4,93	1 151,11	2 115,14	62,14	0,48	0,08			

8 ДЕНЬ

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества							№ рецептур	
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	В1, мг		С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	В12, мкг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	S, мг	Туры	Сборник рецептур	
																								В1, мг
Завтрак																								
КАША ОБСЯЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	200	6,4	8,3	26,4	206,2	0,13	0,53	0,04	1,06	0,08	0,15	0,00	123,84	46,67	162,35	1,18	1,34	58,21	247,93	10,95	0,02	0,00	189	2008
ВАТРУШКА КОРОЛЕВСКАЯ	60	7,8	11,1	26,2	236,5	0,05	0,05	0,05	0,44	0,16	0,07	0,00	44,27	9,39	71,90	0,39	0,33	13,29	68,34	0,55	0,02	0,02	695	1986
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,6	2,9	17,6	111,9	0,03	0,52	0,02	0,00	0,00	0,12	0,00	110,48	24,82	91,46	0,74	0,63	51,55	195,52	9,00	0,00	0,00	433	2008
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ В/С	30	2,4	0,3	14,7	71,4	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	0,00	6,90	10,20	26,70	0,60	0,16	128,10	40,80	1,08	0,00	0,00	TK № 1022	2022
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ (ШОКОЛАД, конфеты, пряники, вафли, зефир, печенье)	25	2,5	8,7	12,6	138,5	0,02	0,00	0,01	0,20	0,00	0,11	0,00	88,00	17,00	77,25	0,38	0,00	34,00	115,50	1,38	0,00	0,00	TK № 2722	2022
Итого за прием пищи:	515	22,7	31,2	97,5	764,5	0,28	1,10	0,12	1,70	0,24	0,47	0,00	373,50	105,07	429,66	3,29	2,46	285,15	669,09	22,96	0,04	0,02		
Обед																								
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ ИЛИ СВЕЖИИ	60	1,0	0,1	2,6	16,4	0,03	9,13	0,01	0,06	0,00	0,03	0,00	27,94	17,01	40,16	0,37	0,13	675,93	171,31	1,63	0,01	0,00	99	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	8,1	6,1	20,7	170,3	0,20	6,49	0,28	1,81	0,06	0,06	0,39	35,84	37,40	105,03	2,23	1,42	22,52	622,55	6,50	0,04	0,00	261	2011
ПЕЧЕНЬ, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	90	13,6	9,2	3,6	162,1	0,14	9,83	4,66	2,84	0,00	1,15	44,64	16,54	12,34	195,20	4,27	3,78	80,79	220,54	5,44	0,14	0,02	261	2008
ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,2	5,1	22,0	146,9	0,13	10,68	0,04	0,24	0,08	0,11	0,00	37,51	30,00	86,56	1,23	0,68	18,64	784,14	8,67	0,04	0,00	335	2008
НАПИТОК БРУСНИЧНЫЙ	180	0,2	0,1	12,4	53,3	0,01	1,76	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00	11,32	5,62	2,91	0,16	0,00	2,05	38,89	0,00	0,00	0,00	437	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С	45	3,4	0,3	22,6	106,6	0,07	0,00	0,00	0,88	0,00	0,02	0,00	10,35	14,85	37,80	0,90	0,33	227,70	55,05	0,00	0,01	0,00	TK № 922	2022
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	55	3,6	0,5	23,3	112,2	0,10	0,00	0,00	1,21	0,00	0,04	0,00	9,90	10,45	47,85	2,20	0,67	289,85	74,80	3,08	0,00	0,00	TK № 922	2022
Итого за прием пищи:	780	33,1	20,4	107,1	787,8	0,68	37,89	4,99	7,04	0,14	1,44	45,03	149,40	127,67	516,51	11,96	6,91	1 317,48	1 967,28	25,52	0,24	0,02		
Всего за день:		55,8	51,6	204,6	1 532,3	0,96	38,99	5,11	8,74	0,38	1,91	45,03	522,90	235,74	946,17	15,25	9,37	1 602,63	2 636,37	48,48	0,28	0,04		

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	В12, мкг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fb, мг	Zn, мг	Na, мг			K, мг	I, мкг	F, мг	Sb, мг
ОМЛЕТ С СЫРОМ	160	19,6	34,3	2,7	399,5	0,08	0,27	0,41	2,63	2,64	0,51	0,90	269,92	22,69	306,73	2,69	2,17	349,45	231,52	25,06	0,06	0,03	211	2011
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ В/С	50	4,0	0,5	24,6	119,0	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00	11,50	17,00	44,50	1,00	0,27	213,00	68,00	1,80	0,00	0,00	TK № 10/22	2022
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/187	0,1	0,0	12,8	52,6	0,00	1,12	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,22	1,98	1,39	0,06	0,01	2,12	12,21	0,00	0,00	0,00	431	2008
ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ (груша, апельсин, яблоки, мандарины, бананы)	100	0,9	0,2	8,1	43,0	0,04	60,00	0,01	0,22	0,00	0,03	0,00	34,00	13,00	23,00	0,30	0,20	13,00	197,00	2,00	0,02	0,00	TK № 2/22	2022
Итого за прием пищи:	517	24,5	36,0	48,2	614,1	0,20	61,39	0,42	2,85	2,64	0,57	0,90	323,64	54,67	377,62	4,05	2,85	578,07	506,73	28,86	0,08	0,03		
Обед																								
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	60	1,4	0,1	3,9	23,7	0,06	21,88	0,11	0,25	0,00	0,05	0,00	17,33	24,75	32,17	1,23	0,13	1,90	358,88	1,27	0,00	0,00	70	2011
СУП КАРТОВЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200/20	6,9	6,2	17,6	154,2	0,12	9,75	0,22	1,28	0,04	0,12	0,62	30,70	33,09	103,04	1,75	1,33	27,41	712,85	8,04	0,04	0,00	104	2011
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	200	17,7	22,2	20,9	353,8	0,18	10,31	0,29	3,31	0,00	0,19	0,46	31,88	42,73	196,30	2,48	2,34	67,58	623,86	11,37	0,14	0,02	309	2008
КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СВЕЖИХ	180	0,2	0,1	21,0	87,6	0,01	1,76	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00	13,97	5,55	9,16	0,16	0,00	2,48	37,25	0,00	0,00	350	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С	45	3,4	0,3	22,6	106,6	0,07	0,00	0,00	0,88	0,00	0,02	0,00	10,35	14,85	37,80	0,90	0,33	227,70	58,05	0,00	0,01	0,00	TK № 8/22	2022
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	55	3,6	0,5	23,3	112,2	0,10	0,00	0,00	1,21	0,00	0,04	0,00	9,90	10,45	47,85	2,20	0,67	289,85	74,80	3,08	0,00	0,00	TK № 9/22	2022
Итого за прием пищи:	760	33,1	28,3	109,2	837,9	0,54	43,70	0,62	6,91	0,04	0,43	1,08	114,13	131,42	426,31	8,72	4,80	616,92	2 071,69	23,96	0,19	0,02		
Всего за день:		57,6	64,4	157,4	1 452,0	0,74	105,09	1,04	9,76	2,68	1,00	1,98	437,77	186,09	809,93	12,77	7,45	1 194,99	2 560,42	52,82	0,27	0,05		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества											№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	В12, мкг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Ф, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Са, мг	№ рецептуры					
																								В1, мг	С, мг	А, мг		
Завтрак																												
ВАРЕНИКИ ИЗ ПОЛУФАБРИКАТА ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА №395 С МАРТОВЕЛЕМ	150	0,0	3,3	0,0	29,8	0,00	0,02	0,09	0,06	0,00	0,42	0,00	0,62	0,01	0,29	0,62	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	395	2011					
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ В/С	50	4,0	0,5	24,6	119,0	0,08	0,00	0,00	0,00	0,03	11,50	17,00	44,50	1,00	213,50	68,00	1,80	0,00	0,00	0,00	0,00	TK № 10/22	2022					
МАСЛО (ПОРЦИОН)	10	0,1	8,3	0,1	75,0	0,00	0,07	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	13	2008					
КОВЕЯНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,2	2,4	20,3	116,5	0,04	0,52	0,02	0,00	0,12	110,46	17,68	84,71	0,33	40,40	52,50	164,80	9,00	0,00	0,00	0,00	379	2011					
ЙОГУРТ 2,5% жирности	100	2,8	2,5	4,5	86,5	0,03	0,70	0,03	0,00	0,17	120,00	14,00	95,00	0,00	50,00	146,00	0,00	0,02	0,00	0,00	TK № 29/22	2022						
Итого за прием пищи:	510	10,1	17,0	49,5	386,8	0,15	1,22	0,14	0,19	0,32	245,38	48,68	226,83	1,34	0,68	316,29	379,52	10,80	0,02	0,00								
Обед																												
МКРА КАБАЧКОВАЯ консервированная	60	1,1	5,3	4,6	71,4	0,01	4,20	0,11	0,00	0,00	24,60	9,00	22,20	0,42	420,00	189,00	0,00	0,00	0,00	0,00	TK № 36/22	2022						
РАССОЛЫНИК ПЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	200/5	4,8	6,6	13,9	136,8	0,07	5,61	0,25	0,48	0,06	39,15	24,64	81,35	1,19	889	152,69	467,83	5,35	0,04	0,00	91	2008						
КОТЛЕТА СОСНАЯ	90	14,6	16,6	12,8	269,0	0,14	0,07	0,00	0,70	0,00	1,29	27,86	24,67	151,07	2,17	2,20	159,16	288,15	6,31	0,04	0,00	474	1997					
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,5	4,7	34,9	203,5	0,07	0,00	0,02	1,18	0,08	0,00	12,54	7,54	41,37	0,86	0,37	2,27	63,57	0,77	0,01	0,01	331	2008					
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	1,0	0,4	26,3	131,4	0,02	132,00	0,23	0,00	0,08	23,72	6,21	4,69	0,81	0,00	5,05	15,92	0,00	0,00	0,00	441	2008						
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С	45	3,4	0,3	22,6	106,6	0,07	0,00	0,00	0,88	0,00	10,35	14,85	37,80	0,90	0,33	227,70	68,05	0,00	0,01	0,00	TK № 9/22	2022						
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	55	3,6	0,5	23,3	112,2	0,10	0,00	0,00	1,21	0,00	8,90	10,45	47,85	2,20	0,67	289,85	74,80	3,08	0,00	0,00	TK № 9/22	2022						
Итого за прием пищи:	785	34,0	34,4	138,3	1 020,8	0,48	141,88	0,63	4,45	0,14	1,68	137,12	97,36	386,23	8,65	4,46	1 256,72	1 147,32	15,51	0,10	0,01							
Всего за день:		44,2	51,4	187,8	1 417,7	0,63	143,10	0,77	4,64	0,20	1,68	380,50	146,04	613,06	9,99	5,14	1 573,01	1 526,84	26,31	0,12	0,01							

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность		Витамины						Минеральные вещества												
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ккал	кДж	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	В12, мкг	Св, мг	Мг, мг	Р, мг	Ca, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Итого за весь период	535,1	519,0	1 907,4	14 612,2	7 60	742,54	237,41	93,33	11,31	10,57	103,74	4 543,66	1 971,58	7 750,14	121,70	66,88	13 166,34	21 194,66	448,39	2,67	0,37			
Среднее значение за период	25,5	24,7	90,8	695,8	0,36	36,36	11,31	4,44	0,54	0,50	4,94	216,36	93,88	369,05	5,80	3,18	627,06	1 009,27	21,35	0,13	0,02			
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14,6	32,0	53,4																					

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст Детей	Завтрак	Обед
7 - 11 лет	518	786

Список, используемой литературы:

1. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под редакцией И. П. Мосальского и В. А. Тутельяна. — М.: ДеЛи принт, 2012. — 584с.
2. Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. — СПб.: Речь, 2008. — 800с.
3. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / под редакцией И.П. Мосальского и В.А. Тутельяна. — М.: ДеЛи принт, 2011. — 544с.
4. Технологические карты.
5. Химический состав российских пищевых продуктов питания и блюд / под редакцией И. М. Скуригина и В. А. Тутельяна. — М.: ДеЛи принт, 2002. — 236с.