

Согласовано:



Утверждаю:



## ПЕРСПЕКТИВНОЕ 10-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

для детей возрастной группы 12 лет и старше

## 1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
<b>Завтрак</b>																					
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	285	8,6	11,6	56,7	366,2	0,08	0,74	0,06	0,50	0,14	0,19	160,64	46,87	194,79	0,76	277,25	13,83	0,03	0,01	184	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	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	0,03	2,25	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	430	2008	
Итого за прием пищи:	550	12,6	24,4	97,4	658,1	0,14	0,74	0,17	1,81	0,37	0,24	178,19	66,04	244,08	2,77	344,00	13,83	0,04	0,01		

## 2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
<b>Завтрак</b>																					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	200	22,3	15,5	21,5	321,4	0,06	0,24	0,10	0,40	0,19	0,27	174,64	28,19	237,48	0,98	169,49	1,48	0,03	0,02	223	2011
СОУС МОЛОЧНЫЙ № 368	100	2,6	11,1	10,9	155,2	0,04	0,00	0,08	0,20	0,00	0,00	62,50	8,06	54,44	0,60	0,00	0,00	0,00	0,00	368	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	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	430	2008
Итого за прием пищи:	550	28,9	27,0	73,0	656,3	0,16	0,24	0,18	1,58	0,19	0,30	252,89	55,42	338,36	3,56	233,99	1,48	0,04	0,02		

## 3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
<b>Завтрак</b>																					
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	ТТК В	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	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	430	2008
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	0,03	2,25	0,00	0,00	0,00	14	2011
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		

## 4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
<b>Завтрак</b>																					
ГОЛУБЦЫ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	300	13,7	24,2	26,7	382,4	0,12	34,64	0,73	7,34	0,00	0,16	107,90	59,84	175,42	2,99	613,90	10,74	0,12	0,01	177	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	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	430	2008
Итого за прием пищи:	550	17,6	24,6	67,3	562,1	0,18	34,64	0,73	8,32	0,00	0,19	123,65	79,01	221,86	4,97	678,40	10,74	0,13	0,01		

## 5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
<b>Завтрак</b>																					
ГРЕЧКА ПО-КУПЕЧЕСКИ	250	21,3	17,6	60,9	487,4	0,38	1,41	0,47	9,89	0,00	0,26	50,32	207,66	369,14	7,65	559,79	7,78	0,08	0,02	КК	
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	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	1000	2011
Итого за прием пищи:	500	25,3	18,0	101,4	667,1	0,44	1,41	0,47	10,87	0,00	0,29	66,07	226,83	415,58	9,63	624,29	7,78	0,09	0,02		

## 6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
<b>Завтрак</b>																					
КАША МАННАЯ ВЯЗКАЯ	285	11,7	10,6	56,9	388,3	0,12	0,92	0,06	1,86	0,11	0,23	197,56	31,39	180,40	0,76	347,91	16,00	0,01	0,00	184	2008

БАТОН	50	3,8	1,5	25,7	131,0	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	9,50	6,50	32,50	0,50	46,00	0,00	0,00	0,00	2008	
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	0,03	2,25	0,00	0,00	0,00	2011	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	200	0,3	0,1	13,7	59,2	0,01	24,00	0,01	0,22	0,00	0,01	16,95	9,93	8,91	0,35	105,88	0,30	0,01	0,00	375	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>15,9</b>	<b>24,5</b>	<b>96,4</b>	<b>670,7</b>	<b>0,19</b>	<b>24,92</b>	<b>0,18</b>	<b>2,41</b>	<b>0,34</b>	<b>0,28</b>	<b>225,81</b>	<b>47,82</b>	<b>224,66</b>	<b>1,64</b>	<b>502,04</b>	<b>16,30</b>	<b>0,02</b>	<b>0,00</b>		

### 7 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	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
РИС ОТВАРНОЙ	200	4,9	3,9	51,7	261,6	0,05	0,00	0,02	0,41	0,06	0,03	23,42	36,31	97,88	0,66	73,91	1,01	0,04	0,01	304	2011
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100	10,2	5,4	4,5	108,6	0,07	1,85	0,38	2,43	0,00	0,08	34,70	40,33	151,71	0,76	349,72	96,00	0,41	0,01	231	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	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	1000	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>19,1</b>	<b>9,8</b>	<b>96,8</b>	<b>549,8</b>	<b>0,18</b>	<b>1,85</b>	<b>0,40</b>	<b>3,82</b>	<b>0,06</b>	<b>0,14</b>	<b>73,87</b>	<b>95,81</b>	<b>296,03</b>	<b>3,40</b>	<b>488,13</b>	<b>97,01</b>	<b>0,46</b>	<b>0,02</b>		

### 8 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	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	250	16,7	35,8	5,3	410,7	0,09	0,48	0,43	2,85	2,88	0,55	154,15	22,70	266,93	2,66	298,62	31,05	0,05	0,04	210	2011
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50	1,0	4,5	3,9	59,5	0,01	3,50	0,10	0,00	0,00	0,03	20,50	7,50	18,50	0,35	157,50	0,00	0,00	0,00	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	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	1000	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>21,6</b>	<b>40,7</b>	<b>49,7</b>	<b>649,9</b>	<b>0,16</b>	<b>3,98</b>	<b>0,53</b>	<b>3,83</b>	<b>2,88</b>	<b>0,61</b>	<b>190,40</b>	<b>49,37</b>	<b>331,87</b>	<b>4,99</b>	<b>520,62</b>	<b>31,05</b>	<b>0,06</b>	<b>0,04</b>		

### 9 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	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
МАКАРОНЫ С СЫРОМ	250	13,5	13,4	50,2	377,2	0,10	0,07	0,08	1,77	0,10	0,10	200,22	17,56	158,41	1,53	113,17	1,10	0,03	0,03	210	2008
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50	1,0	4,5	3,9	59,5	0,01	3,50	0,10	0,00	0,00	0,03	20,50	7,50	18,50	0,35	157,50	0,00	0,00	0,00	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	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	1000	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>18,4</b>	<b>18,3</b>	<b>94,6</b>	<b>616,4</b>	<b>0,17</b>	<b>3,57</b>	<b>0,18</b>	<b>2,75</b>	<b>0,10</b>	<b>0,16</b>	<b>236,47</b>	<b>44,23</b>	<b>223,35</b>	<b>3,86</b>	<b>335,17</b>	<b>1,10</b>	<b>0,04</b>	<b>0,03</b>		

### 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	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
ВАРЕНИКИ ОТВАРНЫЕ С КАРТОФЕЛЕМ, МАСЛОМ	250	1,8	5,5	5,7	496,8	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	0,00	395	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	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	430	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>5,8</b>	<b>5,9</b>	<b>46,2</b>	<b>676,5</b>	<b>0,06</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,98</b>	<b>0,00</b>	<b>0,03</b>	<b>15,75</b>	<b>19,17</b>	<b>46,44</b>	<b>1,98</b>	<b>64,50</b>	<b>0,00</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>		