



Разработала: Шапенкова Д.Н.

И.И. Шапенкова Д.Н.

Примерное циклическое 12-ти дневное меню с 7-11 лет



Согласовано: Шапенкова Д.Н.

2022 г.

1 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептур					
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг												
Обед																															
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	60	0,7	0,1	2,3	14,5	0,04	15,08	0,10	0,24	0,00	0,02	8,44	12,06	15,68	0,60	174,87	1,21	0,00	0,00											2008	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	250	5,8	4,6	19,0	140,5	0,19	5,02	0,22	2,06	0,08	0,08	37,24	33,08	79,68	1,93	479,25	4,32	0,04	0,00											99	2008
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	90	18,8	19,7	14,9	311,3	0,10	0,76	0,08	0,25	0,05	0,16	44,00	27,28	188,18	2,11	252,69	7,45	0,11	0,02											294	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,5	4,8	31,3	191,0	0,06	0,00	0,03	0,80	0,00	0,00	11,00	7,00	36,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00											331	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,7	0,4	17,0	81,6	0,07	0,00	0,00	0,88	0,00	0,03	7,20	7,60	34,80	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00											436	2008
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0,2	0,0	25,7	105,0	0,01	13,00	0,00	0,10	0,00	0,00	8,00	3,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00												
Итого за прием пищи:	790	33,5	29,5	110,2	843,8	0,47	33,86	0,43	4,33	0,13	0,29	115,88	90,02	359,34	7,04	961,21	15,22	0,15	0,02												

2 день

Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг						
Обед																										
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ		60	0,7	3,1	5,7	54,0	0,02	15,60	0,19	1,44	0,00	0,00	21,60	10,20	16,20	0,66	0,00	0,00	0,00	0,00	41	2008				
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ		250/10	2,1	5,7	11,2	109,5	0,09	8,53	0,23	0,35	0,08	0,07	37,48	21,77	51,87	0,89	378,64	4,80	0,03	0,00	95	2008				
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ С КУРИЦЕЙ		150	12,2	13,2	13,8	223,5	0,13	7,62	0,03	1,97	0,00	0,13	17,60	28,57	131,21	1,54	625,34	6,78	0,08	0,00	258	2008				
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ		200	0,3	0,1	14,7	60,1	0,00	2,91	0,00	0,00	0,00	0,00	7,76	4,85	9,70	0,97	0,00	0,00	0,00	431	2008					
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ БОЛОТ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ		40	2,7	0,4	17,0	81,6	0,07	0,00	0,00	0,88	0,00	0,03	7,20	7,60	34,80	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00	2008					
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	0,00	2008					
Итого за прием пищи:		740	20,3	23,4	77,8	607,4	0,34	34,66	0,45	4,64	0,08	0,24	97,34	76,89	263,28	5,96	1 065,98	13,82	0,11	0,00	2	2008				

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г		Углевода, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг					
Обед																								
САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	60	2,2	6,1	4,7	82,2	0,04	4,80	0,27	2,76	0,00	0,00	12,00	12,00	27,60	0,54	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	30	2008		
РАССОЛЫНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	250/10	2,5	5,9	16,8	134,8	0,09	6,71	0,23	0,45	0,08	0,07	33,08	25,62	70,05	1,02	496,72	5,30	0,03	0,00	0,00	91	2008		
БИТОЧКИ ИЗ КУР	90	13,9	15,9	3,2	211,5	0,06	0,45	0,10	0,50	0,36	0,14	40,53	15,42	140,72	1,47	143,77	7,03	0,08	0,02	0,00	323	2008		
КАША ГРЕЧНЕВАЯ 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	0,00	0,00	348	2011		
СОУС ТОМАТНЫЙ №348	50	0,6	2,4	3,2	37,5	0,00	0,95	0,10	0,09	0,04	0,00	7,65	5,24	9,61	0,22	63,13	0,21	0,00	0,00	0,00	402	2008		
КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0,1	31,7	131,0	0,02	0,00	0,01	0,50	0,00	0,00	21,00	16,00	23,00	0,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,7	0,4	17,0	81,6	0,07	0,00	0,00	0,88	0,00	0,03	7,20	7,60	34,80	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00	0,00				
Итого за прием пищи:	850	26,0	35,4	114,3	884,6	0,31	12,91	0,74	5,48	0,48	0,24	132,46	107,88	383,78	6,15	758,02	14,78	0,11	0,02					
3																								

4 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	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг								
Обед																											
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0,8	3,6	4,9	55,6	0,03	2,46	0,18	1,63	0,00	0,02	14,47	11,21	24,28	0,51	170,43	2,31	0,00	0,00	67	2011						
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250/10	2,1	5,7	13,1	116,4	0,06	8,37	0,24	0,31	0,08	0,08	49,19	24,00	51,04	1,16	362,15	6,37	0,03	0,00	76	2008						
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ	90	13,5	12,8	9,4	206,9	0,07	0,58	0,06	0,13	0,00	0,12	33,16	15,01	123,11	1,12	174,01	5,81	0,08	0,01	297	2011						
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	2,9	6,3	23,3	161,4	0,14	11,77	0,04	0,31	0,11	0,10	13,96	30,45	77,87	1,33	836,60	7,36	0,04	0,00	125	2011						
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,1	0,1	26,4	108,0	0,01	3,00	0,00	0,40	0,00	0,00	5,00	2,00	3,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	438	2008						
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,7	0,4	17,0	81,6	0,07	0,00	0,00	0,88	0,00	0,03	7,20	7,60	34,80	1,60	64,40	2,24	0,00	0,00		2008						
Итого за прием пищи:	800	22,0	28,8	94,0	729,8	0,38	26,18	0,52	3,66	0,19	0,35	122,98	90,27	314,10	6,72	1 587,59	24,09	0,15	0,01								

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Углевод ы, г	Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецеп- туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г			В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг								
Обед																											
Икра морковная	60	1,0	4,7	5,1	68,0	0,04	2,52	0,92	2,39	0,00	0,04	25,28	19,81	32,04	0,65	166,68	3,16	0,02	0,00	56	2008						
Суп любительский	250	5,9	2,6	25,3	149,0	0,18	7,00	0,23	0,40	0,00	0,00	26,00	71,00	125,00	2,50	0,00	0,00	0,00	93	2008							
Биточки по-белорусски	90	14,0	35,9	1,1	383,9	0,33	0,50	0,02	2,48	0,20	0,12	14,16	20,32	142,84	1,58	286,47	8,26	0,07	0,00	289	2008						
Овощи тушеные	150	2,8	6,0	15,3	126,6	0,08	15,25	0,00	2,53	0,00	0,06	33,94	20,61	48,83	1,08	407,90	4,48	0,03	0,00	406	2011						
Компот из свежих плодов	200	0,2	0,2	27,9	115,0	0,01	2,00	0,00	0,10	0,00	0,00	7,00	4,00	4,00	1,00	0,00	0,00	0,00	394	2008							
Хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами	40	2,7	0,4	17,0	81,6	0,07	0,00	0,00	0,88	0,00	0,03	7,20	7,60	34,80	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00	2008							
Яблоко свежее	200	0,8	0,8	19,6	94,0	0,06	20,00	0,01	1,26	0,00	0,04	32,00	16,00	22,00	4,40	556,00	4,00	0,02	0,00	2008							
Итого за прием пищи:	990	27,4	60,6	111,2	1 018,0	0,77	47,27	1,18	10,04	0,20	0,29	145,58	159,34	409,51	12,81	1 481,45	22,14	0,14	0,00								

6 День

6 День																								
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции и	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевода, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг					
Обед																								
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0,5	0,1	1,5	8,4	0,02	5,98	0,01	0,06	0,00	0,02	13,75	8,37	25,12	0,60	84,32	1,79	0,01	0,00	93	2008			
СУП ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ	250	5,9	2,6	25,3	149,0	0,18	7,00	0,23	0,40	0,00	0,00	26,00	71,00	125,00	2,50	0,00	0,00	0,00	0,00	256	2008			
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	50/40	0,6	6,0	2,3	65,9	0,01	0,36	0,04	0,21	0,09	0,01	8,17	2,10	8,73	0,10	18,40	0,18	0,00	0,00	304	2011			
РИС ОТВАРНОЙ	150	3,7	5,9	38,5	222,0	0,03	0,00	0,03	0,39	0,10	0,03	4,54	24,10	73,32	0,50	54,56	0,75	0,03	0,01	411	2008			
КИСЕЛЬ	200	0,1	0,1	27,9	113,0	0,01	2,00	0,00	0,10	0,00	0,00	5,00	2,00	8,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00		2008			
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ БЕОГ	40	2,7	0,4	17,0	81,6	0,07	0,00	0,00	0,88	0,00	0,03	7,20	7,60	34,80	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00					
Итого за прием пищи:	790	13,4	15,0	112,5	639,8	0,32	15,34	0,31	2,04	0,19	0,09	64,66	115,17	274,97	5,70	211,68	4,96	0,04	0,01					

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции и	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины														Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г		Углевода, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг											
Обед																														
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	60	0,7	0,1	2,3	14,5	0,04	15,08	0,10	0,24	0,00	0,02	8,44	12,06	15,68	0,60	174,87	1,21	0,00	0,00									84	2008	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ И СМЕТАНОЙ	200/10	1,7	4,8	7,4	84,9	0,03	9,95	0,19	0,20	0,06	0,06	40,77	17,04	38,82	0,77	260,51	3,94	0,01	0,00									278	2011	
ТЕРЕГЕЛИ МЯСНЫЕ	90	9,6	24,5	10,7	301,4	0,23	0,72	0,02	0,18	0,10	0,06	13,45	15,71	96,48	1,12	213,11	4,40	0,04	0,00									323	2008	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ 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	0,00									402	2008	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0,1	31,7	131,0	0,02	0,00	0,01	0,50	0,00	0,00	21,00	16,00	23,00	0,70	0,00	0,00	0,00	0,00											
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,7	0,4	17,0	81,6	0,07	0,00	0,00	0,88	0,00	0,03	7,20	7,60	34,80	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00											
Итого за прием пищи:	750	18,8	34,5	106,8	819,3	0,42	25,75	0,35	2,30	0,16	0,17	101,86	94,41	286,78	5,39	702,89	11,79	0,05	0,00											

7

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг								
Обед																											
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	60	0,5	3,6	1,4	39,1	0,02	2,28	0,01	1,57	0,00	0,02	11,80	7,18	21,61	0,51	80,37	1,71	0,01	0,00	20	2011						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250/15	9,5	9,0	17,5	189,6	0,12	8,82	0,21	0,49	0,05	0,11	27,26	34,58	123,73	1,98	747,39	8,79	0,06	0,00	97	2008						
БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	90	1,8	4,6	9,0	84,6	0,03	0,12	0,03	0,10	0,07	0,02	26,11	4,37	26,13	0,17	48,07	2,03	0,00	0,00	234	2011						
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,1	5,4	20,3	141,0	0,14	5,00	0,04	0,20	0,00	0,00	47,00	29,00	85,00	1,10	0,00	0,00	0,00	0,00	335	2008						
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,1	0,1	26,4	108,0	0,01	3,00	0,00	0,40	0,00	0,00	5,00	2,00	3,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	438	2008						
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ БЕЛОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,7	0,4	17,0	81,6	0,07	0,00	0,00	0,88	0,00	0,03	7,20	7,60	34,80	1,60	64,40	2,24	0,00	0,00								
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	48,00	0,00	0,00	0,00			2008					
Итого за прием пищи:	855	21,4	24,5	117,2	774,9	0,45	19,22	0,29	3,64	0,12	0,20	133,87	91,23	326,77	6,96	976,23	14,77	0,07	0,00								

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г																									
						В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг										
Обед																													
Икра кабачковая консервированная	60	1,1	5,3	4,6	71,4	0,01	4,20	0,11	0,00	0,00	0,03	24,60	9,00	22,20	0,42	189,00	0,00	0,00	0,00									99	2008
Суп картофельный с боровыми	250	6,4	4,5	18,6	141,0	0,16	6,00	0,21	0,30	0,00	0,00	50,00	38,00	139,00	1,90	0,00	0,00	0,00	0,00									306	2008
Голубцы капустные	90	8,1	10,2	6,9	152,4	0,04	11,18	0,02	2,08	0,00	0,06	35,71	18,19	80,90	1,11	215,10	3,56	0,06	0,00									133	2008
Картофель тушеный	150	5,9	11,7	21,5	214,5	0,12	10,50	0,29	5,55	0,00	0,00	28,50	36,00	90,00	1,50	0,00	0,00	0,00	0,00									441	2008
Картофель тушеный	200	0,7	0,3	24,4	103,0	0,01	200,00	0,16	0,00	0,00	0,00	13,00	3,00	3,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00										
Напиток из плодов шиповника	40	2,7	0,4	17,0	81,6	0,07	0,00	0,00	0,88	0,00	0,03	7,20	7,60	34,80	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00										
Хлеб ржано-пшеничный обог. микроулучшенными	790	24,9	32,4	92,9	763,9	0,41	231,88	0,79	8,81	0,00	0,12	159,01	111,79	369,90	7,53	458,50	5,80	0,06	0,00										
Итого за прием пищи:																						9							

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции и	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевода, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг								
Обед																											
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0,8	3,6	4,9	55,6	0,03	2,46	0,18	1,63	0,00	0,02	14,47	11,21	24,28	0,51	170,43	2,31	0,00	0,00	67			2011				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУТОЙ	250	3,7	2,8	19,6	119,0	0,10	8,00	0,20	0,30	0,00	0,00	25,00	27,00	88,00	1,10	0,00	0,00	0,00	0,00	98			2008				
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	220	11,9	25,9	22,8	372,9	0,35	11,96	0,05	0,28	0,09	0,15	21,06	44,89	164,97	2,33	1 012,92	11,09	0,08	0,00	259			2011				
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	3,1	2,4	16,1	99,4	0,03	0,59	0,02	0,00	0,00	0,13	119,77	20,15	84,61	1,33	189,23	9,00	0,00	0,00				2011				
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,7	0,4	17,0	81,6	0,07	0,00	0,00	0,88	0,00	0,03	7,20	7,60	34,80	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00				2008				
РЫБЛОКО	200	0,8	0,8	19,6	94,0	0,06	20,00	0,01	1,26	0,00	0,04	32,00	16,00	22,00	4,40	556,00	4,00	0,02	0,00				2008				
Итого за прием пищи:	970	23,0	35,9	100,0	822,5	0,64	43,01	0,46	4,35	0,09	0,37	219,50	126,85	418,66	11,27	1 982,98	28,64	0,10	0,00								

11 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества								№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г		Углевод, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг					
Обед																								
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	60	1,0	3,7	5,7	60,0	0,03	28,20	0,27	1,84	0,00	0,05	21,11	10,08	20,11	0,43	87,94	0,90	0,00	0,00	49	2011			
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	250	2,9	4,8	14,4	112,9	0,04	0,60	0,24	0,31	0,19	0,05	23,57	8,59	36,36	0,56	68,77	2,10	0,01	0,01	106	2008			
	90	14,7	37,8	8,6	433,4	0,33	0,00	0,02	3,88	0,11	0,12	14,36	30,79	170,70	2,36	306,06	6,84	0,06	0,00	271	2008			
	150	3,2	5,2	21,4	145,7	0,12	10,38	0,04	0,25	0,08	0,11	35,04	29,07	83,95	1,18	762,10	8,44	0,04	0,00	128	2011			
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200	2,9	2,5	24,8	134,0	0,04	1,00	0,01	0,00	0,00	0,00	121,00	14,00	90,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	433	2008			
КАКАО С МОЛОКОМ	40	2,7	0,4	17,0	81,6	0,07	0,00	0,00	0,88	0,00	0,03	7,20	7,60	34,80	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00		2008			
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	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	0,00		2008			
БАТОН	820	29,5	55,2	107,3	1 046,2	0,66	40,18	0,58	7,16	0,38	0,37	227,98	104,03	455,42	7,43	1 306,87	20,52	0,11	0,01					
Итого за прием пищи:																								
11																								

12 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции и	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецеп-тур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г																							
						В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Ғ, мг	Se, мг								
Обед																											
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	60	0,7	0,1	2,3	14,5	0,04	15,08	0,10	0,24	0,00	0,02	8,44	12,06	15,68	0,60	174,87	1,21	0,00	0,00			2008					
СУП ЛЕТНИЙ ОВОЩНОЙ	250	4,5	5,3	11,1	110,0	0,09	14,00	0,31	0,30	0,00	0,00	46,00	28,00	79,00	1,30	0,00	0,00	0,00	0,00			103 2008					
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	220	14,7	38,0	36,7	548,0	0,46	16,97	0,03	4,76	0,08	0,21	29,81	62,65	225,14	3,33	1 406,44	15,33	0,09	0,00			299 2008					
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	200	0,3	0,1	21,5	90,2	0,01	24,00	0,01	0,22	0,00	0,01	17,09	9,93	8,91	0,35	106,12	0,30	0,01	0,00			375 2011					
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,7	0,4	17,0	81,6	0,07	0,00	0,00	0,88	0,00	0,03	7,20	7,60	34,80	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00			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					
Итого за прием пищи:	820	26,5	45,4	114,3	975,3	0,73	70,05	0,45	6,40	0,08	0,29	118,04	126,74	396,03	7,68	1 787,83	19,08	0,10	0,00			17					

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за весь период	286,7	821,6	2 295,2	9 925,5
Среднее значение за период	23,9	68,5	191,3	827,1

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Обед
7-11 лет	830