

«УТВЕРЖДАЮ»
ДЛЯ
Директор ОУ
ЛОКУМОНОВ
А.В. Герасов



ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ

для организации 2-х разового питания учащихся муниципальных
общеобразовательных учреждений Нижневартовского района
(12 лет и старше)
ВАРИАНТ II

«РАЗРАБОТАНО»:

Директор муниципального автономного
учреждения дополнительного образования
«Спектр»

А.С. Сорокина

 Сорокина

«СОГЛАСОВАНО»:

Исполняющий обязанности начальника
управления образования и молодежной
политики администрации
Нижневартовского района

О.В. Бардина

 О. В. Бардина

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ
для организации 2-х разового питания учащихся муниципальных общеобразовательных учреждений Нижневартковского района
(12 лет и старше)
ВАРИАНТ 2

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	В12, мкг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																									
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	250	6,6	8,8	38,8	261,4	0,06	0,76	0,04	0,29	0,09	0,17	0,00	159,00	33,56	155,82	0,48	1,11	79,06	251,22	13,68	0,02	0,01	184	2008	
БУЛОЧКА С ПОВИДЛОМ ОБСЫПНАЯ	50	3,8	7,6	30,4	204,7	0,05	0,08	0,05	0,19	0,13	0,04	0,00	21,03	6,67	38,44	0,39	0,29	8,44	68,78	1,68	0,01	0,01	425	2011	
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,4	1,2	15,9	80,4	0,01	0,26	0,01	0,00	0,00	0,06	0,00	55,38	6,55	36,07	0,05	0,20	26,06	73,97	4,50	0,00	0,00	378	2011	
ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ (яблоки, груши, апельсины, мандарины, бананы)	100	0,4	0,3	10,3	47,0	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:	600	12,2	17,8	95,4	593,5	0,14	6,10	0,10	0,84	0,22	0,30	0,00	254,41	58,78	246,33	2,92	1,79	127,56	548,97	20,86	0,04	0,02			
Обед																									
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ	100	1,0	0,1	2,1	13,5	0,03	7,50	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00	18,50	17,00	25,00	0,80	0,00	555,50	215,50	0,00	0,00	0,00	70	2011	
СУП ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	250	6,2	6,3	17,2	153,0	0,11	5,68	0,29	0,99	0,04	0,09	0,48	32,29	42,01	102,82	1,82	1,21	23,03	499,20	6,33	0,04	0,00	93	2008	
ПЛОВ ИЗ СВИНИНЫ	200	13,0	28,9	34,7	451,5	0,28	1,39	0,24	3,14	0,00	0,11	0,00	19,96	40,51	163,38	1,65	2,21	48,73	316,12	6,31	0,07	0,01	265	2011	
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	0,02	1,60	0,00	0,00	0,00	0,02	0,00	12,60	7,20	12,60	2,52	0,08	12,00	240,00	2,00	0,00	0,00	389	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С	55	4,2	0,3	27,6	130,3	0,09	0,00	0,00	1,08	0,00	0,03	0,00	12,65	18,15	46,20	1,10	0,41	278,30	70,95	0,00	0,01	0,00	TK № 8/22	2022	
ХЛЕБ РЖАНОЙ (РЖАНОЙ-ПШЕНИЧНЫЙ)	67	4,4	0,6	28,4	136,7	0,12	0,00	0,00	1,47	0,00	0,05	0,00	12,06	12,73	58,29	2,68	0,81	353,09	91,12	3,75	0,00	0,00		2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	67	4,4	0,6	28,4	136,7	0,12	0,00	0,00	1,47	0,00	0,05	0,00	12,06	12,73	58,29	2,68	0,81	353,09	91,12	3,75	0,00	0,00	TK № 9/22	2022	
Итого за прием пищи:	939	34,2	36,9	157,9	1 105,0	0,77	16,17	0,53	8,15	0,04	0,38	0,48	120,12	150,33	466,58	13,25	5,53	#####	#####	22,14	0,12	0,01			
Всего за день:		46,4	54,8	253,2	1 698,4	0,91	22,27	0,63	8,99	0,26	0,68	0,48	374,53	209,11	712,91	16,17	7,32	#####	#####	43,00	0,16	0,03			

2 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	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																									
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	200	30,1	18,6	42,7	464,2	0,09	0,48	0,11	0,94	0,16	0,40	0,12	292,78	44,40	352,11	1,30	0,96	143,38	310,35	4,41	0,05	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	0,00	5,70	1,22	0,00	0,00	0,00	1,35	0,80	0,00	0,00	0,00	430	2008	
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ В/С	55	4,4	0,6	27,0	130,9	0,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00	12,65	18,70	48,95	1,10	0,29	234,85	74,80	1,98	0,00	0,00	TK № 10/22	2022	
ЙОГУРТ 2,5% жирности	100	2,8	2,5	4,5	56,5	0,03	0,70	0,03	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	TK № 28/22	2022	
Итого за прием пищи:	555	37,3	21,7	86,8	701,9	0,21	1,18	0,14	0,94	0,16	0,60	0,12	431,13	78,32	496,06	2,40	1,25	429,58	531,95	6,39	0,07	0,03			
Обед																									
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1,7	8,5	7,9	115,9	0,04	15,75	0,31	3,78	0,00	0,07	0,00	44,67	21,96	41,90	0,97	0,37	413,13	355,86	3,94	0,03	0,00	51	2008	
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250	5,6	7,9	11,2	141,3	0,08	10,18	0,26	0,45	0,07	0,10	0,48	52,69	29,95	81,88	1,73	1,19	45,48	451,31	8,25	0,04	0,00	76	2008	
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	100	19,8	22,1	16,2	342,4	0,10	0,81	0,09	0,74	0,06	0,17	0,51	47,77	29,31	200,39	2,25	2,13	209,85	269,12	7,94	0,11	0,02	314	2008	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,9	6,1	26,4	176,3	0,15	12,81	0,04	0,29	0,09	0,13	0,00	45,01	36,00	103,87	1,47	0,69	22,37	940,96	10,40	0,05	0,00	335	2008	
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,1	0,1	14,7	60,8	0,01	1,06	0,00	0,17	0,00	0,01	0,00	11,61	3,58	2,61	0,52	0,04	8,67	74,33	0,53	0,00	0,00	438	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С	55	4,2	0,3	27,6	130,3	0,09	0,00	0,00	1,08	0,00	0,03	0,00	12,65	18,15	46,20	1,10	0,41	278,30	70,95	0,00	0,01	0,00	TK № 8/22	2022	
ХЛЕБ РЖАНОЙ (РЖАНОЙ-ПШЕНИЧНЫЙ)	67	4,4	0,6	28,4	136,7	0,12	0,00	0,00	1,47	0,00	0,05	0,00	12,06	12,73	58,29	2,68	0,81	353,09	91,12	3,75	0,00	0,00		2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	67	4,4	0,6	28,4	136,7	0,12	0,00	0,00	1,47	0,00	0,05	0,00	12,06	12,73	58,29	2,68	0,81	353,09	91,12	3,75	0,00	0,00	TK № 9/22	2022	
Итого за прием пищи:	999	44,2	46,1	160,7	1 240,1	0,71	40,61	0,70	9,45	0,22	0,61	0,99	238,52	164,41	593,43	13,40	6,45	#####	#####	38,56	0,24	0,02			
Всего за день:		81,4	67,8	247,5	1 942,1	0,92	41,79	0,84	10,39	0,38	1,21	1,11	669,65	242,73	#####	15,80	7,70	#####	#####	44,95	0,31	0,05			

3 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	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																									
КАША вязкая "АРТЕКОВСКАЯ"	250	10,2	10,4	53,2	348,2	0,16	0,96	0,05	1,01	0,09	0,23	0,00	200,51	54,37	230,49	1,20	1,61	98,83	357,36	18,22	0,02	0,00	328	2008	
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,1	4,6	0,3	63,1	0,03	0,00	0,13	0,80	0,88	0,18	0,21	22,11	4,82	77,18	1,01	0,45	53,87	56,28	8,04	0,02	0,01	213	2008	
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ В/С	55	4,4	0,6	27,0	130,9	0,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00	12,65	18,70	48,95	1,10	0,29	234,85	74,80	1,98	0,00	0,00	TK № 10/22	2022	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/15/7	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	
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ (ВАФЛИ, пряники, шоколад, конфеты, зефир, печенье)	30	0,8	1,0	23,2	106,2	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00	4,80	3,00	10,80	0,45	0,00	14,70	42,00	0,00	0,00	0,00	TK № 16/22	2022	
Итого за прием пищи:	582	20,7	16,5	116,5	701,0	0,29	2,08	0,18	1,81	0,97	0,45	0,21	248,29	82,87	368,81	3,82	2,36	404,37	542,65	28,24	0,04	0,01			
Обед																									
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	100	0,8	0,1	2,5	14,0	0,03	10,00	0,01	0,10	0,00	0,04	0,00	23,00	14,00	42,00	1,00	0,22	8,00	141,00	3,00	0,02	0,00	71	2011	
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	250	5,8	8,1	17,0	167,1	0,11	6,85	0,30	0,58	0,07	0,08	0,48	34,30	30,06	99,22	1,47	1,08	185,83	558,31	6,54	0,04	0,00	91	2008	
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	100	18,9	11,1	7,4	205,3	0,15	1,02	0,41	0,89	0,29	0,17	0,05	42,43	32,52	191,75	1,01	0,92	123,11	362,19	45,03	0,34	0,04	241	2008	
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	180	4,5	5,1	13,6	120,8	0,06	40,95	0,19	0,36	0,09	0,11	0,00	104,45	37,58	74,73	2,25	1,05	31,87	476,99	7,63	0,02	0,00	346	2008	
НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ	180	0,2	0,0	13,8	57,1	0,01	4,82	0,00	0,04	0,00	0,01	0,00	14,18	4,09	4,16	0,05	0,04	4,47	40,56	0,40	0,00	0,00	436	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С	55	4,2	0,3	27,6	130,3	0,09	0,00	0,00	1,08	0,00	0,03	0,00	12,65	18,15	46,20	1,10	0,41	278,30	70,95	0,00	0,01	0,00	TK № 8/22	2022	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	67	4,4	0,6	28,4	136,7	0,12	0,00	0,00	1,47	0,00	0,05	0,00	12,06	12,73	58,29	2,68	0,81	353,09	91,12	3,75	0,00	0,00	TK № 9/22	2022	
Итого за прием пищи:	932	38,9	25,3	110,2	831,2	0,57	63,64	0,91	4,52	0,45	0,49	0,53	243,07	149,13	516,35	9,56	4,53	984,67	#####	66,35	0,43	0,04			
Всего за день:		59,5	41,8	226,7	1 532,2	0,86	65,72	1,09	6,33	1,42	0,94	0,74	491,36	232,00	885,16	13,38	6,89	#####	#####	94,59	0,47	0,05			

4 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	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																								
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	19,6	26,8	3,6	334,3	0,09	0,28	0,43	3,93	3,36	0,61	0,76	135,33	22,30	295,10	3,40	1,86	224,94	286,21	34,21	0,07	0,05	214	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	0,00	5,70	1,22	0,00	0,00	0,00	1,35	0,80	0,00	0,00	0,00	430	2008
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ В/С	55	4,4	0,6	27,0	130,9	0,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00	12,65	18,70	48,95	1,10	0,29	234,85	74,80	1,98	0,00	0,00	TK № 10/22	2022
ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ(мандарины,апельсины,груши,яблоки,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	155,00	0,00	0,15	0,00	TK № 5/22	2022
Итого за прием пищи:	555	24,8	27,5	50,7	553,5	0,24	38,28	0,44	4,13	3,36	0,67	0,76	188,68	53,22	361,05	4,60	2,15	473,14	516,81	36,19	0,22	0,05		
Обед																								
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	100	0,8	0,1	1,7	13,0	0,02	5,00	0,00	0,00	0,00	0,02	0,00	23,00	14,00	24,00	0,60	0,00	#####	141,00	0,00	0,00	0,00		2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	230	8,9	7,0	20,0	179,4	0,17	10,50	0,21	2,20	0,03	0,14	0,01	36,16	39,98	130,75	1,53	0,84	33,85	815,34	22,45	0,16	0,01	106	2011
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	14,7	15,7	24,3	297,6	0,18	12,63	0,04	1,51	0,06	0,17	1,67	22,54	44,20	180,73	2,87	2,75	50,21	#####	12,49	0,07	0,00	258	2008
СОКИ В АССОРТИМЕНТЕ	200	1,4	0,4	22,1	98,9	0,02	5,92	0,02	0,00	0,00	0,03	0,00	30,60	10,80	32,40	0,54	0,00	20,00	500,00	0,00	0,00	0,00	389	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С	55	4,2	0,3	27,6	130,3	0,09	0,00	0,00	1,08	0,00	0,03	0,00	12,65	18,15	46,20	1,10	0,41	278,30	70,95	0,00	0,01	0,00	TK № 8/22	2022
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	67	4,4	0,6	28,4	136,7	0,12	0,00	0,00	1,47	0,00	0,05	0,00	12,06	12,73	58,29	2,68	0,81	353,09	91,12	3,75	0,00	0,00	TK № 9/22	2022
Итого за прием пищи:	852	34,4	24,1	124,2	855,8	0,60	34,05	0,27	6,26	0,09	0,44	1,68	137,01	139,86	472,37	9,32	4,81	#####	#####	38,69	0,24	0,01		
Всего за день:		59,3	51,6	174,9	1 409,3	0,84	72,33	0,71	10,39	3,45	1,11	2,44	325,69	193,08	833,42	13,92	6,96	#####	#####	74,88	0,46	0,06		

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	В12, мкг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																									
ВАРЕНИКИ ИЗ ПОЛУФАБРИКАТА ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИВОДСТВА №395 С ТВОРОГОМ	200	0,0	4,3	0,0	39,2	0,00	0,00	0,02	0,12	0,08	0,01	0,00	0,55	0,00	0,82	0,01	0,01	0,38	0,81	0,00	0,00	0,00	395	2011	
КОФЕЙНЫЙ 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	
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ В/С	55	4,4	0,6	27,0	130,9	0,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00	12,65	18,70	48,95	1,10	0,29	234,85	74,80	1,98	0,00	0,00	TK № 10/22	2022	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	15	0,1	12,4	0,1	112,2	0,00	0,00	0,11	0,33	0,23	0,02	0,00	1,80	0,00	2,85	0,03	0,02	1,05	2,25	0,00	0,00	0,00	14	2011	
ЙОГУРТ 2,5% жирности	100	2,8	2,5	4,5	56,5	0,03	0,70	0,03	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	TK № 28/22	2022	
Итого за прием пищи:	570	10,5	22,2	52,0	455,3	0,16	1,22	0,18	0,45	0,31	0,35	0,00	245,46	50,38	232,33	1,47	0,72	338,78	388,76	10,98	0,02	0,00			
Обед																									
ТОМАТЫ СВЕЖИЕ нарезка	100	1,1	0,2	3,8	24,0	0,06	25,00	0,17	0,39	0,00	0,04	0,00	14,00	20,00	26,00	1,00	0,20	3,00	290,00	2,00	0,00	0,00	TK № 38/22	2022	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250	5,4	7,8	10,3	136,6	0,07	12,33	0,29	0,39	0,07	0,09	0,48	46,90	26,05	76,82	1,40	1,09	27,52	421,39	6,22	0,03	0,00	84	2008	
КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ	100	12,9	19,8	13,7	284,7	0,12	0,19	0,03	0,82	0,10	0,11	1,03	36,99	20,31	132,25	1,77	1,95	159,42	257,76	6,35	0,04	0,00	271	2011	
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ	180	3,4	10,3	25,7	210,0	0,16	13,10	0,35	4,52	0,00	0,11	0,00	28,97	39,59	95,12	1,68	0,80	12,39	902,29	8,83	0,06	0,00	133	2008	
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	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	55	4,2	0,3	27,6	130,3	0,09	0,00	0,00	1,08	0,00	0,03	0,00	12,65	18,15	46,20	1,10	0,41	278,30	70,95	0,00	0,01	0,00	TK № 8/22	2022	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	67	4,4	0,6	28,4	136,7	0,12	0,00	0,00	1,47	0,00	0,05	0,00	12,06	12,73	58,29	2,68	0,81	353,09	91,12	3,75	0,00	0,00	TK № 9/22	2022	
Итого за прием пищи:	932	32,4	39,5	135,7	1 053,6	0,64	182,62	1,09	8,67	0,17	0,51	1,51	175,29	143,04	439,27	10,44	5,26	838,77	#####	27,15	0,14	0,00			
Всего за день:		42,9	61,7	187,7	1 508,9	0,80	183,84	1,27	9,12	0,48	0,86	1,51	420,75	193,42	671,60	11,91	5,98	#####	#####	38,13	0,16	0,00			

6 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	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																								
КАША "ДРУЖБА"	250	7,6	10,1	32,4	251,4	0,10	0,98	0,06	0,53	0,09	0,23	0,00	199,17	36,36	179,47	0,64	1,15	97,50	313,91	17,62	0,01	0,00	190	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	0,00	5,70	1,22	0,00	0,00	0,00	1,35	0,80	0,00	0,00	0,00	430	2008
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ В/С	55	4,4	0,6	27,0	130,9	0,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00	12,65	18,70	48,95	1,10	0,29	234,85	74,80	1,98	0,00	0,00	TK № 10/22	2022
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	28	6,5	8,3	0,0	102,0	0,01	0,00	0,10	0,18	0,00	0,00	0,00	247,02	10,29	140,37	0,28	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14	2008
ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ(яблоки,груши,апельсины,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:	633	19,3	19,1	80,1	577,6	0,24	60,98	0,17	0,93	0,09	0,29	0,00	498,54	79,57	391,79	2,32	1,64	346,70	586,51	21,60	0,03	0,00		
Обед																								
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	100	1,1	0,0	2,4	14,0	0,04	10,00	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00	14,00	20,00	26,00	1,00	0,00	0,00	290,00	0,00	0,00	0,00	71	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	9,7	7,6	23,0	199,5	0,22	6,70	0,30	2,23	0,08	0,11	0,49	41,42	42,47	121,63	2,59	1,69	26,85	682,01	7,17	0,05	0,00	99	2008
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	12,9	16,2	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	288,15	5,69	0,03	0,00	260	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,6	5,4	41,9	242,7	0,08	0,00	0,02	1,42	0,09	0,03	0,00	11,07	8,81	48,80	1,11	0,44	2,25	76,15	0,92	0,01	0,02	209	2008
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ "ВИТОШКА"	200	0,0	0,0	21,6	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	1,62	0,54	0,00	0,00	0,00	TK № 37/22	2022
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С	55	4,2	0,3	27,6	130,3	0,09	0,00	0,00	1,08	0,00	0,03	0,00	12,65	18,15	46,20	1,10	0,41	278,30	70,95	0,00	0,01	0,00	TK № 8/22	2022
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	67	4,4	0,6	28,4	136,7	0,12	0,00	0,00	1,47	0,00	0,05	0,00	12,06	12,73	58,29	2,68	0,81	353,09	91,12	3,75	0,00	0,00	TK № 9/22	2022
Итого за прием пищи:	952	38,8	30,2	149,6	1 026,3	0,87	27,30	110,74	11,87	2,10	0,66	2,80	111,97	120,13	414,74	10,22	5,71	707,21	#####	17,53	0,10	0,02		
Всего за день:		58,2	49,3	229,7	1 603,9	1,11	88,28	110,91	12,80	2,19	0,95	2,80	610,51	199,70	806,53	12,54	7,35	#####	#####	39,13	0,13	0,02		

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	В12, мкг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																								
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА	200	29,7	19,2	46,5	482,7	0,10	3,32	0,12	0,99	0,25	0,35	0,05	247,27	40,37	324,45	1,33	0,86	119,62	275,91	4,21	0,05	0,03	225	2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/15/7	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
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ В/С	55	4,4	0,6	27,0	130,9	0,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00	12,65	18,70	48,95	1,10	0,29	234,85	74,80	1,98	0,00	0,00	TK № 10/22	2022
ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ(яблоки,груши,апельсины,мандарины,бананы)	100	0,4	0,3	10,3	47,0	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:	562	34,6	20,0	96,6	713,2	0,21	9,44	0,12	1,35	0,25	0,41	0,05	287,14	73,05	390,79	4,49	1,35	370,59	517,92	7,19	0,06	0,03		
Обед																								
ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ ИЛИ СОЛЕННЫЕ	100	1,6	0,2	4,2	27,0	0,05	15,00	0,01	0,10	0,00	0,06	0,00	46,00	28,00	66,00	1,60	0,22	#####	282,00	3,00	0,02	0,00	TK № 35/22	2022
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	250	6,1	11,0	19,3	204,0	0,12	8,09	0,28	3,43	0,00	0,09	0,48	35,93	33,56	107,07	1,61	1,14	227,34	645,90	7,27	0,05	0,00	91	2008
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	50/50	13,7	9,5	3,8	171,7	0,16	10,31	4,68	1,21	0,09	1,15	44,40	18,83	14,01	199,66	4,28	3,74	77,83	232,13	4,93	0,14	0,02	256	2008
РИС ОТВАРНОЙ	180	4,4	7,5	39,2	242,6	0,02	0,00	0,06	0,36	0,00	0,00	0,00	3,59	22,70	72,91	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	325	2008
СОКИ В АССОРТИМЕНТЕ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	0,02	1,60	0,00	0,00	0,00	0,02	0,00	12,60	7,20	12,60	2,52	0,08	12,00	240,00	2,00	0,00	0,00	389	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С	55	4,2	0,3	27,6	130,3	0,09	0,00	0,00	1,08	0,00	0,03	0,00	12,65	18,15	46,20	1,10	0,41	278,30	70,95	0,00	0,01	0,00	TK № 8/22	2022
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	67	4,4	0,6	28,4	136,7	0,12	0,00	0,00	1,47	0,00	0,05	0,00	12,06	12,73	58,29	2,68	0,81	353,09	91,12	3,75	0,00	0,00	TK № 9/22	2022
Итого за прием пищи:	952	35,5	29,3	142,1	995,6	0,58	35,00	5,03	7,65	0,09	1,40	44,88	141,66	136,35	562,73	14,51	6,40	#####	#####	20,95	0,22	0,02		
Всего за день:		70,1	49,3	238,7	1 708,8	0,79	44,44	5,15	9,00	0,34	1,81	44,93	428,80	209,40	953,52	19,00	7,75	#####	#####	28,14	0,28	0,05		

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	В12, мкг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																								
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	250	8,0	9,4	36,6	263,8	0,16	0,72	0,05	1,10	0,09	0,17	0,00	155,13	43,92	178,17	1,14	1,18	73,88	280,41	14,05	0,01	0,00	184	2008
КОФЕЙНЫЙ 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
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40	1,8	13,5	12,0	176,2	0,04	0,00	0,12	0,64	0,00	0,00	0,00	6,41	3,21	19,22	0,32	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1	2008
ЙОГУРТ 2,5% жирности	100	2,8	2,5	4,5	56,5	0,03	0,70	0,03	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	TK № 28/22	2022
Итого за прием пищи:	590	15,8	27,7	73,5	612,9	0,27	1,94	0,22	1,74	0,09	0,46	0,00	392,00	78,81	377,10	1,79	1,58	176,38	591,31	23,05	0,03	0,00		
Обед																								
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	100	2,2	0,2	6,2	38,0	0,10	35,00	0,17	0,39	0,00	0,07	0,00	28,00	40,00	52,00	2,00	0,20	3,00	580,00	2,00	0,00	0,00	71	2011
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250	5,6	8,8	11,2	150,0	0,08	10,18	0,26	0,47	0,09	0,11	0,48	52,81	29,95	82,07	1,73	1,19	45,57	451,49	8,25	0,04	0,00	76	2008
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	20,6	28,2	34,1	472,7	0,10	1,89	0,29	5,00	0,00	0,17	0,54	25,65	42,17	217,57	2,07	2,79	76,59	299,69	7,59	0,15	0,03	311	2008
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	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	55	4,2	0,3	27,6	130,3	0,09	0,00	0,00	1,08	0,00	0,03	0,00	12,65	18,15	46,20	1,10	0,41	278,30	70,95	0,00	0,01	0,00	TK № 8/22	2022
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	67	4,4	0,6	28,4	136,7	0,12	0,00	0,00	1,47	0,00	0,05	0,00	12,06	12,73	58,29	2,68	0,81	353,09	91,12	3,75	0,00	0,00	TK № 9/22	2022
Итого за прием пищи:	852	38,1	38,6	133,8	1 059,0	0,51	179,07	0,97	8,41	0,09	0,51	1,02	154,89	149,21	460,72	10,39	5,40	761,60	#####	21,59	0,20	0,03		
Всего за день:		53,9	66,3	207,2	1 671,9	0,78	181,01	1,19	10,15	0,18	0,97	1,02	546,89	228,02	837,82	12,18	6,98	937,98	#####	44,64	0,23	0,03		

9 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	В12, мкг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																								
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	19,6	24,9	3,6	316,9	0,09	0,28	0,42	3,88	3,32	0,61	0,76	133,09	22,18	294,33	3,38	1,86	224,53	285,80	34,21	0,07	0,05	214	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,6	2,9	17,6	112,2	0,03	0,52	0,02	0,00	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	382	2011
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	60	5,0	8,8	34,7	237,1	0,07	0,08	0,04	0,47	0,16	0,06	0,01	25,07	8,22	49,81	0,48	0,37	11,40	81,06	2,24	0,01	0,01	467	2008
ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ(яблоки,груши,апельсины,мандарины,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	155,00	0,00	0,15	0,00		2008
Итого за прием пищи:	560	29,0	36,7	63,3	704,1	0,25	38,88	0,49	4,55	3,48	0,82	0,77	303,77	66,60	453,18	4,72	2,87	299,49	719,89	45,45	0,23	0,06		
Обед																								
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100	1,7	6,8	2,9	82,1	0,02	28,86	0,04	2,91	0,00	0,03	0,00	51,38	15,59	29,45	0,62	0,37	802,66	284,50	2,59	0,02	0,00	40	2008
СУП ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	250	6,5	6,3	19,2	162,7	0,13	6,72	0,29	1,00	0,04	0,10	0,48	35,63	44,86	110,01	1,96	1,25	23,95	573,10	6,98	0,04	0,00	93	2008
ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ	100	21,1	8,7	9,5	200,5	0,18	3,58	0,07	1,11	0,09	0,18	0,02	48,37	43,07	232,49	1,71	0,90	142,41	436,01	48,45	0,38	0,04	242	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,9	6,1	26,4	176,3	0,15	12,81	0,04	0,29	0,09	0,13	0,00	43,02	35,88	103,46	1,45	0,69	22,14	940,91	10,40	0,05	0,00	335	2008
НАПИТОК ИЗ КУРАГИ	180	1,5	0,1	23,6	102,3	0,02	0,48	0,18	0,00	0,00	0,05	0,00	50,65	29,97	39,42	0,86	0,00	6,81	515,91	0,00	0,02	0,00	440	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С	55	4,2	0,3	27,6	130,3	0,09	0,00	0,00	1,08	0,00	0,03	0,00	12,65	18,15	46,20	1,10	0,41	278,30	70,95	0,00	0,01	0,00	TK № 8/22	2022
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	67	4,4	0,6	28,4	136,7	0,12	0,00	0,00	1,47	0,00	0,05	0,00	12,06	12,73	58,29	2,68	0,81	353,09	91,12	3,75	0,00	0,00	TK № 9/22	2022
Итого за прием пищи:	932	43,3	28,9	137,6	990,8	0,71	52,45	0,62	7,86	0,22	0,57	0,50	253,76	200,25	619,32	10,38	4,43	#####	#####	72,17	0,52	0,04		
Всего за день:		72,3	65,6	200,9	1 694,9	0,96	91,33	1,11	12,41	3,70	1,39	1,27	557,53	266,85	#####	15,10	7,30	#####	#####	117,62	0,75	0,10		

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	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																									
МАКАРОНЫ С СЫРОМ	200	12,0	13,7	43,8	348,1	0,09	0,06	0,08	1,59	0,12	0,09	0,34	181,78	15,59	142,25	1,35	1,26	186,59	99,92	0,96	0,02	0,02	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	0,00	5,70	1,22	0,00	0,00	0,00	1,35	0,80	0,00	0,00	0,00	430	2008	
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ В/С	55	4,4	0,6	27,0	130,9	0,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00	12,65	18,70	48,95	1,10	0,29	234,85	74,80	1,98	0,00	0,00	TK № 10/22	2022	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	15	0,2	12,5	0,2	112,5	0,00	0,00	0,11	0,15	0,00	0,00	0,00	1,50	0,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	13	2008	
ЙОГУРТ 2,5% жирности	100	2,8	2,5	4,5	56,5	0,03	0,70	0,03	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	TK № 28/22	2022	
Итого за прием пищи:	570	19,3	29,2	88,1	698,4	0,21	0,76	0,22	1,74	0,12	0,29	0,34	321,63	49,51	289,20	2,45	1,55	472,79	321,52	2,94	0,04	0,02			
Обед																									
САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)	100	2,9	6,2	6,1	91,5	0,08	3,87	0,00	3,68	0,00	0,04	0,00	17,42	18,30	54,14	0,61	0,63	348,48	95,83	0,00	0,00	0,00	12	2012	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	230	7,1	6,4	18,5	160,8	0,12	10,21	0,22	1,31	0,04	0,12	0,64	32,06	34,56	107,48	1,82	1,36	28,47	744,99	8,40	0,05	0,00	104	2011	
ТЕФТЕЛИ (2-Й ВАРИАНТ)	100	11,8	14,5	10,5	219,8	0,04	1,12	0,00	2,70	0,00	0,08	1,46	23,31	17,73	117,90	1,57	2,21	43,51	257,57	5,92	0,03	0,00	284	2008	
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	180	4,5	5,1	13,6	120,8	0,06	40,95	0,19	0,36	0,09	0,11	0,00	106,44	37,69	75,13	2,26	1,05	32,10	477,05	7,63	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	0,00	11,61	3,58	2,61	0,52	0,04	8,67	74,33	0,53	0,00	0,00	438	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С	55	4,2	0,3	27,6	130,3	0,09	0,00	0,00	1,08	0,00	0,03	0,00	12,65	18,15	46,20	1,10	0,41	278,30	70,95	0,00	0,01	0,00	TK № 8/22	2022	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	67	4,4	0,6	28,4	136,7	0,12	0,00	0,00	1,47	0,00	0,05	0,00	12,06	12,73	58,29	2,68	0,81	353,09	91,12	3,75	0,00	0,00	TK № 9/22	2022	
Итого за прием пищи:	912	35,1	33,2	119,4	920,6	0,52	57,21	0,41	10,77	0,13	0,44	2,10	215,55	142,74	461,75	10,56	6,51	#####	#####	26,23	0,11	0,00			
Всего за день:		54,4	62,4	207,5	1 619,0	0,73	57,97	0,63	12,51	0,25	0,73	2,44	537,18	192,25	750,95	13,01	8,06	#####	#####	29,17	0,15	0,02			

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества										
	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	
Итого за весь период	598,3	570,7	2 173,9	16 389,4	8,70	848,98	123,53	102,09	12,65	10,65	58,74	4 962,89	2 166,56	8 613,90	143,01	72,29	16 675,34	24 914,24	554,25	3,10	0,41	
Среднее значение за период	28,5	27,2	103,5	780,4	0,41	40,43	5,88	4,86	0,60	0,51	2,80	236,33	103,17	410,19	6,81	3,44	794,06	1 186,39	26,39	0,15	0,02	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14,6	31,3	54,1																			

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
12 - и старше	578	925

Список, используемой литературы:

1. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под редакцией М. П. Могильного 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 М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. –М.: Дели принт, 2011. -544с.
4. Технологические карты.
5. Химический состав Российских продуктов питания и блюд / под редакцией И. М. Скурихина и В. А. Тутельяна. –М.: Дели принт, 2002. -236с.