



Согласовано:

*[Handwritten signature]*



Утверждаю:

*[Handwritten signature]*

## ПЕРСПЕКТИВНОЕ 10-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

для детей возрастной группы 7-11 лет

1 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества						Сборник рецептов	
	Масса порции	Белки, г		Жиры, г	Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мкг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		№ рецептур
Завтрак																					
	200	5,7	8,0	38,4	249,6	0,06	1,30	0,06	0,90	0,00	0,00	122,86	34,92	150,02	1,30	0,00	0,00	0,00	0,00	184	
	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,04	0,00	0,00	0,59	0,00	0,00	0,02	6,21	8,91	22,68	0,54	38,70	0,00	0,00	1000	
	10	0,1	0,1	8,3	0,1	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	2011	
	200	0,2	0,1	16,2	64,8	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	14	
	200	5,9	5,1	9,8	110,5	0,05	1,10	0,04	0,00	0,00	0,00	0,22	215,22	23,63	151,92	0,17	308,06	18,99	0,00	385	
	640	14,1	21,7	79,1	568,7	0,15	2,40	0,17	1,71	0,00	0,00	0,66	699,99	71,76	335,16	0,54	987,54	58,97	0,00	2011	
		14,1	21,7	79,1	568,7	0,15	2,40	0,17	1,71	0,00	0,00	0,66	699,99	71,76	335,16	0,54	987,54	58,97	0,00	2011	
Всего за день:																					

2 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества						Сборник рецептов	
	Масса порции	Белки, г		Жиры, г	Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мкг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		№ рецептур
Завтрак																					
	150	14,2	8,6	6,3	201,1	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	
	50	1,3	5,4	77,6	0,02	0,00	0,04	0,10	0,00	0,00	0,00	31,25	4,03	27,22	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00	368	
	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,04	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,21	8,91	22,68	0,54	38,70	0,00	0,00	0,00	2008	
	200	0,2	0,1	16,2	64,8	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	1000	
	200	5,9	5,1	9,8	110,5	0,05	1,10	0,04	0,00	0,00	0,00	0,22	215,22	23,63	151,92	0,17	308,06	18,99	0,00	2008	
	630	23,9	19,5	52,4	523,0	0,11	1,10	0,08	0,69	0,00	0,24	258,08	40,89	210,46	2,09	346,76	18,99	0,00	0,00	2011	
		23,9	19,5	52,4	523,0	0,11	1,10	0,08	0,69	0,00	0,24	258,08	40,89	210,46	2,09	346,76	18,99	0,00	0,00	2011	
Всего за день:																					

3 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества						Сборник рецептов	
	Масса порции	Белки, г		Жиры, г	Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мкг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		№ рецептур
Завтрак																					
	180	6,0	7,8	37,2	243,2	0,08	0,84	0,07	1,20	0,09	0,05	20,38	11,39	50,79	1,12	158,15	0,77	0,01	0,01	ТТК 8	
	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,04	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,21	8,91	22,68	0,54	38,70	0,00	0,00	0,00	2008	
	200	0,2	0,1	16,2	64,8	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	2011	
	200	5,9	5,1	9,8	110,5	0,05	1,10	0,04	0,00	0,00	0,00	0,22	215,22	23,63	151,92	0,17	308,06	18,99	0,00	2008	
	610	14,4	13,2	77,8	487,5	0,17	1,94	0,11	1,79	0,09	0,29	247,21	48,25	234,03	2,91	504,91	19,76	0,01	0,01	2011	
		14,4	13,2	77,8	487,5	0,17	1,94	0,11	1,79	0,09	0,29	247,21	48,25	234,03	2,91	504,91	19,76	0,01	0,01	2011	
Всего за день:																					

4 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества						Сборник рецептов	
	Масса порции	Белки, г		Жиры, г	Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мкг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		№ рецептур
Завтрак																					
	200	9,2	16,2	17,8	255,6	0,08	23,11	0,49	4,86	0,00	0,10	72,01	39,97	117,56	2,00	410,06	7,20	0,08	0,01	177	
	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,04	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,21	8,91	22,68	0,54	38,70	0,00	0,00	0,00	2008	
	200	0,2	0,1	16,2	64,8	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	2011	
	200	5,9	5,1	9,8	110,5	0,05	1,10	0,04	0,00	0,00	0,00	0,22	215,22	23,63	151,92	0,17	308,06	18,99	0,00	2008	
	630	17,6	21,6	58,5	499,9	0,17	24,21	0,53	5,45	0,00	0,34	298,64	76,83	300,82	3,79	756,82	26,19	0,08	0,01	2011	
		17,6	21,6	58,5	499,9	0,17	24,21	0,53	5,45	0,00	0,34	298,64	76,83	300,82	3,79	756,82	26,19	0,08	0,01	2011	
Всего за день:																					

5 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества						Сборник рецептов	
	Масса порции	Белки, г		Жиры, г	Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мкг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		№ рецептур
Завтрак																					
	150	14,2	15,1	36,5	337,9	0,23	0,90	0,29	7,30	0,00	0,16	31,44	125,62	232,64	4,70	350,74	5,14	0,07	0,01	КК	
	200	0,2	0,1	16,2	64,8	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	2008	
	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,04	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,21	8,91	22,68	0,54	38,70	0,00	0,00	0,00	430	
	200	5,9	5,1	9,8	110,5	0,05	1,10	0,04	0,00	0,00	0,00	0,22	215,22	23,63	151,92	0,17	308,06	18,99	0,00	2011	
	560	22,5	20,5	77,1	582,1	0,32	2,00	0,33	7,89	0,00	0,40	258,27	162,46	415,68	6,49	697,50	24,13	0,07	0,01	2011	
		22,5	20,5	77,1	582,1	0,32	2,00	0,33	7,89	0,00	0,40	258,27	162,46	415,68	6,49	697,50	24,13	0,07	0,01	2011	
Всего за день:																					

**6 ДЕНЬ**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность,		Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ккал	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
<b>Завтрак</b>																				
КАША МАННАЯ ВЯЗКАЯ	200	7.4	7.1	35.9	235.4	0.08	0.58	0.04	1.20	0.08	0.15	124.18	19.83	113.70	0.49	219.12	10.04	0.01	0.00	184
БАТОН	30	15.4	0.9	15.4	78.6	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.70	3.90	19.50	0.30	27.60	0.30	0.00	0.00	2008
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	2011
МОЛОКО УЛЬТРАПАСТЕРИЗОВАННОЕ 2.5%	200	5.9	5.1	9.8	110.5	0.05	1.10	0.04	0.00	0.00	0.22	215.22	23.63	151.92	0.17	308.06	18.99	0.00	0.00	385
Итого за прием пищи:	630	15.9	13.3	74.9	484.8	0.17	25.68	0.09	1.42	0.08	0.39	362.05	57.29	294.03	1.31	660.66	29.33	0.02	0.00	
Всего за день:		15.9	13.3	74.9	484.8	0.17	25.68	0.09	1.42	0.08	0.39	362.05	57.29	294.03	1.31	660.66	29.33	0.02	0.00	

**7 ДЕНЬ**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность,		Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ккал	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
<b>Завтрак</b>																				
РИС ОТВАРНОЙ	150	3.7	2.9	38.8	196.2	0.03	0.00	0.01	0.31	0.05	0.02	17.65	27.24	73.43	0.50	55.43	0.76	0.03	0.01	304
КОТЛЕТА МЯСНАЯ	90	8.4	14.3	13.2	144.9	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	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	281
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.2	0.2	14.6	68.9	0.04	0.00	0.00	0.59	0.00	0.02	6.21	8.91	22.68	0.54	38.70	0.00	0.00	0.00	2008
МОЛОКО УЛЬТРАПАСТЕРИЗОВАННОЕ 2.5%	200	5.9	5.1	9.8	110.5	0.05	1.10	0.04	0.00	0.00	0.22	215.22	23.63	151.92	0.17	308.06	18.99	0.00	0.00	1000
Итого за прием пищи:	670	20.4	22.6	92.6	585.3	0.12	1.10	0.05	0.90	0.05	0.26	244.48	64.10	256.67	2.29	402.19	19.75	0.03	0.01	385
Всего за день:		20.4	22.6	92.6	585.3	0.12	1.10	0.05	0.90	0.05	0.26	244.48	64.10	256.67	2.29	402.19	19.75	0.03	0.01	

**8 ДЕНЬ**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность,		Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ккал	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
<b>Завтрак</b>																				
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	9.9	20.2	3.0	264.1	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	210
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
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.2	0.2	14.6	68.9	0.04	0.00	0.00	0.59	0.00	0.02	6.21	8.91	22.68	0.54	38.70	0.00	0.00	0.00	2008
МОЛОКО УЛЬТРАПАСТЕРИЗОВАННОЕ 2.5%	200	5.9	5.1	9.8	110.5	0.05	1.10	0.04	0.00	0.00	0.22	215.22	23.63	151.92	0.17	308.06	18.99	0.00	0.00	1000
Итого за прием пищи:	580	18.3	25.6	43.7	508.3	0.09	1.10	0.04	0.59	0.00	0.24	226.83	36.86	183.24	1.79	346.76	18.99	0.00	0.00	385
Всего за день:		18.3	25.6	43.7	508.3	0.09	1.10	0.04	0.59	0.00	0.24	226.83	36.86	183.24	1.79	346.76	18.99	0.00	0.00	

**9 ДЕНЬ**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность,		Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ккал	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
<b>Завтрак</b>																				
МАКАРОНЫ С СЫРОМ	150	7.1	15.9	27.1	281.0	0.05	0.00	0.10	0.80	0.00	0.00	93.00	9.00	83.00	0.80	0.00	0.00	0.00	0.00	210
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	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.2	0.2	14.6	68.9	0.04	0.00	0.00	0.59	0.00	0.02	6.21	8.91	22.68	0.54	38.70	0.00	0.00	0.00	430
МОЛОКО УЛЬТРАПАСТЕРИЗОВАННОЕ 2.5%	200	5.9	5.1	9.8	110.5	0.05	1.10	0.04	0.00	0.00	0.22	215.22	23.63	151.92	0.17	308.06	18.99	0.00	0.00	1000
Итого за прием пищи:	580	15.5	21.3	67.7	525.2	0.14	1.10	0.14	1.39	0.00	0.24	319.83	45.86	286.24	2.59	346.76	18.99	0.00	0.00	385
Всего за день:		15.5	21.3	67.7	525.2	0.14	1.10	0.14	1.39	0.00	0.24	319.83	45.86	286.24	2.59	346.76	18.99	0.00	0.00	

**10 ДЕНЬ**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность,		Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ккал	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
<b>Завтрак</b>																				
ВАРЕНИКИ ОТВАРНЫЕ С КАРТОФЕЛЕМ, МАСЛОМ	150	1.1	3.3	3.4	297.5	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
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.2	0.2	14.6	68.9	0.04	0.00	0.00	0.59	0.00	0.02	6.21	8.91	22.68	0.54	38.70	0.00	0.00	0.00	430
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	2011
МОЛОКО УЛЬТРАПАСТЕРИЗОВАННОЕ 2.5%	200	5.9	5.1	9.8	110.5	0.05	1.10	0.04	0.00	0.00	0.22	215.22	23.63	151.92	0.17	308.06	18.99	0.00	0.00	430
Итого за прием пищи:	580	9.5	8.7	44.0	541.7	0.09	1.10	0.04	0.59	0.00	0.24	226.83	36.86	183.24	1.79	346.76	18.99	0.00	0.00	385
Всего за день:		9.5	8.7	44.0	541.7	0.09	1.10	0.04	0.59	0.00	0.24	226.83	36.86	183.24	1.79	346.76	18.99	0.00	0.00	

**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	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг
Итого за весь период	172,1	185,0	667,7	5 306,4	1,53	61,73	1,58	22,42	0,37	2,89	2 793,31	641,20	2 673,77	28,16	4 757,38	214,11	0,21	0,04
Среднее значение за период	14,3	15,7	55,6	442,2	0,13	5,14	0,13	1,87	0,03	0,24	232,78	53,43	223,31	2,35	396,45	17,84	0,02	0,00
Содержание белков, жиров, углеводов в	13,0	31,9	55,1															

**СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)**

Возраст детей	Завтрак
7-11 лет	613