

Согласовано:



Утверждаю:



## ПЕРСПЕКТИВНОЕ 10-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

для детей возрастной группы 12 лет и старше

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур			
	Масса порции	Углеводы, г		Белки, г	Жиры, г	Витамины			Минеральные вещества			F, мг	Se, мг							
						A, мг	С, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг			Р, мг	Fe, мг			К, мг	И, мг	
<b>Завтрак</b>																				
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	285	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	0,01	0,01	184	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,9	0,00	0,00	0,00	0,98	0,00	10,35	14,85	37,80	0,90	64,50	0,00	0,00	0,00	1000	2011
МАСЛО (ПОРЦИЙМИ)	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	14	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	16,2	64,8	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>550</b>	<b>12,6</b>	<b>24,4</b>	<b>668,1</b>	<b>0,14</b>	<b>0,74</b>	<b>0,17</b>	<b>1,81</b>	<b>0,37</b>	<b>0,24</b>	<b>178,19</b>	<b>66,04</b>	<b>244,08</b>	<b>2,77</b>	<b>344,00</b>	<b>13,83</b>	<b>0,04</b>	<b>0,01</b>		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур				
	Масса порции	Углеводы, г		Белки, г	Жиры, г	Витамины			Минеральные вещества			F, мг	Se, мг								
						A, мг	С, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг			Р, мг	Fe, мг			К, мг	И, 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	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	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>550</b>	<b>28,9</b>	<b>27,0</b>	<b>73,0</b>	<b>668,3</b>	<b>0,16</b>	<b>0,24</b>	<b>0,18</b>	<b>1,58</b>	<b>0,19</b>	<b>0,30</b>	<b>252,89</b>	<b>55,42</b>	<b>338,36</b>	<b>3,56</b>	<b>233,99</b>	<b>1,48</b>	<b>0,04</b>	<b>0,02</b>		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур				
	Масса порции	Углеводы, г		Белки, г	Жиры, г	Витамины			Минеральные вещества			F, мг	Se, мг								
						A, мг	С, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг			Р, мг	Fe, мг			К, мг	И, 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 8	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,9	0,06	0,00	0,00	0,98	0,00	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	5,40	4,32	8,64	1,08	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008	
МАСЛО (ПОРЦИЙМИ)	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	14	2011	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>515</b>	<b>12,4</b>	<b>21,0</b>	<b>92,3</b>	<b>606,6</b>	<b>0,16</b>	<b>1,17</b>	<b>0,19</b>	<b>2,90</b>	<b>0,30</b>	<b>0,10</b>	<b>45,54</b>	<b>35,01</b>	<b>119,40</b>	<b>3,56</b>	<b>286,03</b>	<b>1,06</b>	<b>0,03</b>	<b>0,02</b>		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур				
	Масса порции	Углеводы, г		Белки, г	Жиры, г	Витамины			Минеральные вещества			F, мг	Se, мг								
						A, мг	С, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг			Р, мг	Fe, мг			К, мг	И, мг		
<b>Завтрак</b>																					
КАША МАННАЯ ВЯЗКАЯ	285	11,7	10,6	56,9	366,3	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 (ПОРЦИЙМИ)	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	14	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	16,2	64,8	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>550</b>	<b>15,8</b>	<b>24,5</b>	<b>98,9</b>	<b>676,3</b>	<b>0,18</b>	<b>0,92</b>	<b>0,17</b>	<b>2,19</b>	<b>0,34</b>	<b>0,27</b>	<b>214,26</b>	<b>42,21</b>	<b>224,39</b>	<b>2,37</b>	<b>396,16</b>	<b>16,00</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур				
	Масса порции	Углеводы, г		Белки, г	Жиры, г	Витамины			Минеральные вещества			F, мг	Se, мг								
						A, мг	С, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг			Р, мг	Fe, мг			К, мг	И, мг		
<b>Завтрак</b>																					
ГРЕЧКА ПОКУПЕЧЕСКИ	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	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	16,2	64,8	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	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,9	0,06	0,00	0,00	0,98	0,00	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>500</b>	<b>25,3</b>	<b>18,0</b>	<b>101,4</b>	<b>667,1</b>	<b>0,44</b>	<b>1,41</b>	<b>0,47</b>	<b>10,87</b>	<b>0,00</b>	<b>0,29</b>	<b>66,07</b>	<b>226,83</b>	<b>415,58</b>	<b>9,63</b>	<b>624,29</b>	<b>7,78</b>	<b>0,09</b>	<b>0,02</b>		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур				
	Масса порции	Углеводы, г		Белки, г	Жиры, г	Витамины			Минеральные вещества			F, мг	Se, мг								
						A, мг	С, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг			Р, мг	Fe, мг			К, мг	И, мг		
<b>Завтрак</b>																					
КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ	285	9,3	16,8	40,6	352,1	0,18	0,78	0,09	1,49	0,23	0,19	189,11	50,99	204,09	1,35	316,07	15,52	0,01	0,00	175	2011
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 (ПОРЦИЙМИ)	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	0,00	14	2011
КОМПЛОТ 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	0,00	375	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>13,4</b>	<b>30,8</b>	<b>80,2</b>	<b>654,5</b>	<b>0,25</b>	<b>24,78</b>	<b>0,21</b>	<b>2,04</b>	<b>0,46</b>	<b>0,24</b>	<b>197,36</b>	<b>67,42</b>	<b>248,35</b>	<b>2,23</b>	<b>470,20</b>	<b>15,82</b>	<b>0,02</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		

### 7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, г	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	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
																				Витамин		
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	0,00	304	2011
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100	10,2	7,9	4,5	130,4	0,07	1,85	0,38	3,48	0,00	0,08	34,70	40,33	151,76	0,76	349,72	96,00	0,41	0,01	0,00	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	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	0,00	1000	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>19,1</b>	<b>12,2</b>	<b>96,8</b>	<b>571,7</b>	<b>0,18</b>	<b>1,85</b>	<b>0,40</b>	<b>4,87</b>	<b>0,06</b>	<b>0,14</b>	<b>73,87</b>	<b>95,81</b>	<b>298,08</b>	<b>3,40</b>	<b>488,13</b>	<b>97,01</b>	<b>0,46</b>	<b>0,02</b>	<b>0,00</b>		

### 8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, г	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	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
																				Витамин		
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	286,62	31,05	0,05	0,00	0,00	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	0,00	2008	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	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	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>0,00</b>	<b>0,00</b>		

### 9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, г	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	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
																				Витамин		
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	0,00	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	0,00	2008	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	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	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>	<b>0,00</b>		

### 10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, г	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	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
																				Витамин		
КАША МОЛОЧНАЯ ГЕРКУЛЕС	285	11,9	13,7	44,8	350,2	0,23	0,99	0,05	1,86	0,08	0,25	221,50	84,70	287,94	2,11	457,66	20,36	0,03	0,00	0,00	183	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	0,00	1000	2011
МАСЛО (ПОРЦИЙМИ)	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	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	0,00	0,00	430	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>15,9</b>	<b>26,4</b>	<b>85,3</b>	<b>642,0</b>	<b>0,29</b>	<b>0,99</b>	<b>0,16</b>	<b>3,17</b>	<b>0,31</b>	<b>0,30</b>	<b>239,05</b>	<b>103,87</b>	<b>347,23</b>	<b>4,12</b>	<b>524,41</b>	<b>20,36</b>	<b>0,04</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		