

Согласовано:



Утверждаю:



## 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				№ 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
				Белки, г	Жиры, г																
<b>Завтрак</b>																					
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	200	5,7	8,0	38,4	249,6	0,06	1,30	0,06	0,90	0,00	0,00	34,92	150,02	1,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	184	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,04	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	8,91	22,68	0,54	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	1000	2011
МАСЛО (ПОРЦИЙ)	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0,00	0,00	0,07	0,22	0,15	0,01	1,20	1,90	0,02	1,50	0,00	0,00	0,00	0,00	14	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	8,64	1,08	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008
МОЛОКО УЛЬТРАПАСТЕРИЗОВАННОЕ	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	2011
Итого за прием пищи:	640	14,1	21,7	79,1	568,7	0,15	2,40	0,17	1,71	0,15	0,25	350,89	71,78	335,16	3,11	348,26	18,99	0,00	0,00		

2 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептур	
	Белки, г	Жиры, г		Углеводот		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
				Белки, г	Жиры, г																
<b>Завтрак</b>																					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	130	14,5	10,1	14,0	208,5	0,04	0,15	0,06	0,26	0,12	0,15	113,40	18,29	154,22	0,63	110,02	0,96	0,02	0,02	223	2011
СОУС МОЛОЧНЫЙ № 368	50	1,3	5,5	5,4	77,6	0,02	0,00	0,04	0,10	0,00	0,00	31,25	4,03	27,22	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00	368	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	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
МОЛОКО УЛЬТРАПАСТЕРИЗОВАННОЕ	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	2011
Итого за прием пищи:	610	24,2	21,0	60,0	530,4	0,15	1,25	0,14	0,95	0,12	0,39	371,48	59,18	364,68	2,72	456,78	19,95	0,02	0,02		

3 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептур	
	Белки, г	Жиры, г		Углеводот		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
				Белки, г	Жиры, г																
<b>Завтрак</b>																					
МАКАРОНЫ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С УКРОПОМ	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 6	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	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
МОЛОКО УЛЬТРАПАСТЕРИЗОВАННОЕ	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	2011
Итого за прием пищи:	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		

4 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептур	
	Белки, г	Жиры, г		Углеводот		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
				Белки, г	Жиры, г																
<b>Завтрак</b>																					
КАША МАННАЯ ВЯЗКАЯ	200	7,4	8,3	36,3	248,9	0,08	0,58	0,05	1,23	0,10	0,15	124,34	19,83	113,93	0,49	219,36	10,04	0,01	0,00	184	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	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
МОЛОКО УЛЬТРАПАСТЕРИЗОВАННОЕ	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	2011
Итого за прием пищи:	630	15,8	14,4	77,7	502,8	0,16	1,68	0,09	1,23	0,10	0,38	350,66	51,68	293,99	2,04	555,02	29,03	0,01	0,00		

5 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептур	
	Белки, г	Жиры, г		Углеводот		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
				Белки, г	Жиры, г																
<b>Завтрак</b>																					
ГРЕЧКА ПО-КУПЕЧЕСКИ	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	KK	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	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	1000	2011
МОЛОКО УЛЬТРАПАСТЕРИЗОВАННОЕ	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	2011
Итого за прием пищи:	580	22,5	20,5	77,1	582,1	0,32	2,00	0,33	7,89	0,00	0,40	259,27	162,48	415,88	6,49	697,50	24,13	0,07	0,01		

6 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность		Витамины			Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур				
	Масса порции	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	И, мкг	F, мг
<b>Завтрак</b>																			
КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ	200	6,2	10,7	28,1	264,6	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
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	200	0,3	0,1	13,7	59,2	0,01	24,00	0,01	0,22	0,00	16,95	9,93	8,91	0,35	105,88	0,30	0,01	0,00	0,00
БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	5,70	3,90	19,50	0,30	27,60	0,00	0,00	0,00	0,00
МОЛОКО УЛЬТРАПАСТЕРИЗОВАННОЕ	200	5,9	5,1	9,8	110,5	0,05	1,10	0,04	0,00	0,00	22,15	23,63	151,92	0,17	308,06	18,99	0,00	0,00	0,00
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>630</b>	<b>14,7</b>	<b>16,8</b>	<b>67,1</b>	<b>512,9</b>	<b>0,09</b>	<b>25,10</b>	<b>0,05</b>	<b>0,22</b>	<b>0,00</b>	<b>237,87</b>	<b>37,46</b>	<b>180,33</b>	<b>0,82</b>	<b>441,54</b>	<b>19,29</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>

### 7 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность		Витамины			Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур				
	Масса порции	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	И, мкг	F, мг
<b>Завтрак</b>																			
РИС ОТВАРНОЙ	150	3,7	3,3	38,8	199,8	0,03	0,00	0,02	0,32	0,05	17,70	27,24	73,51	0,50	55,51	0,76	0,03	0,01	0,01
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	90	9,2	4,9	4,1	97,7	0,07	1,67	0,34	2,19	0,00	31,23	36,29	136,54	0,68	314,74	86,40	0,37	0,01	0,01
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	0,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,04	0,00	0,00	0,59	0,00	6,21	8,91	22,88	0,54	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00
МОЛОКО УЛЬТРАПАСТЕРИЗОВАННОЕ	200	5,9	5,1	9,8	110,5	0,05	1,10	0,04	0,00	0,00	22,15	23,63	151,92	0,17	308,06	18,99	0,00	0,00	0,00
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>670</b>	<b>21,3</b>	<b>13,6</b>	<b>83,5</b>	<b>541,8</b>	<b>0,19</b>	<b>2,77</b>	<b>0,40</b>	<b>3,10</b>	<b>0,05</b>	<b>275,76</b>	<b>100,39</b>	<b>393,29</b>	<b>2,97</b>	<b>717,01</b>	<b>106,15</b>	<b>0,40</b>	<b>0,02</b>	<b>0,02</b>

### 8 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность		Витамины			Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур				
	Масса порции	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	И, мкг	F, 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
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	0,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,04	0,00	0,00	0,59	0,00	6,21	8,91	22,88	0,54	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00
МОЛОКО УЛЬТРАПАСТЕРИЗОВАННОЕ	200	5,9	5,1	9,8	110,5	0,05	1,10	0,04	0,00	0,00	22,15	23,63	151,92	0,17	308,06	18,99	0,00	0,00	0,00
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>580</b>	<b>18,3</b>	<b>25,6</b>	<b>43,7</b>	<b>508,3</b>	<b>0,09</b>	<b>1,10</b>	<b>0,04</b>	<b>0,59</b>	<b>0,00</b>	<b>226,83</b>	<b>36,86</b>	<b>183,24</b>	<b>1,79</b>	<b>346,76</b>	<b>18,99</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>

### 9 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность		Витамины			Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур				
	Масса порции	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	И, мкг	F, 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	93,00	9,00	83,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
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	0,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,04	0,00	0,00	0,59	0,00	6,21	8,91	22,88	0,54	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00
МОЛОКО УЛЬТРАПАСТЕРИЗОВАННОЕ	200	5,9	5,1	9,8	110,5	0,05	1,10	0,04	0,00	0,00	22,15	23,63	151,92	0,17	308,06	18,99	0,00	0,00	0,00
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>580</b>	<b>15,5</b>	<b>21,3</b>	<b>67,7</b>	<b>525,2</b>	<b>0,14</b>	<b>1,10</b>	<b>0,14</b>	<b>1,39</b>	<b>0,00</b>	<b>319,83</b>	<b>45,86</b>	<b>266,24</b>	<b>2,59</b>	<b>346,76</b>	<b>18,99</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>

### 10 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность		Витамины			Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур				
	Масса порции	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	И, мкг	F, мг
<b>Завтрак</b>																			
КАША МОЛОЧНАЯ ГЕРКУЛЕС	200	8,3	10,1	34,5	262,6	0,16	0,69	0,04	1,32	0,07	165,55	59,44	208,16	1,48	321,33	14,29	0,02	0,00	0,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,04	0,00	0,00	0,59	0,00	6,21	8,91	22,88	0,54	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0,00	0,00	0,07	0,22	0,15	1,20	1,90	0,02	1,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
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	0,00
МОЛОКО УЛЬТРАПАСТЕРИЗОВАННОЕ	200	5,9	5,1	9,8	110,5	0,05	1,10	0,04	0,00	0,00	22,15	23,63	151,92	0,17	308,06	18,99	0,00	0,00	0,00
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>640</b>	<b>16,8</b>	<b>23,7</b>	<b>75,2</b>	<b>581,6</b>	<b>0,25</b>	<b>1,79</b>	<b>0,15</b>	<b>2,13</b>	<b>0,22</b>	<b>383,58</b>	<b>96,30</b>	<b>394,30</b>	<b>3,29</b>	<b>669,59</b>	<b>33,28</b>	<b>0,02</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>