

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ  
КАМЧАТСКИЙ КРАЙ  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ТИГИЛЬСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»  
688600, с. Тигиль, ул. Партизанская, дом 31 тел.: (841537) 21-4-40 (факс)  
e-mail: [tigil-school@mail.ru](mailto:tigil-school@mail.ru)



Утверждаю  
Директор МБОУ «Тигильская СОШ»  
Докладчик  
Т.И. Усатова

Перспективное меню  
МБОУ «Тигильская СОШ»  
(возраст 7-10 лет)



Согласовано Начальник  
Территориального Отдела  
Роспотребнадзора по Тигильскому и  
Ольгोरскому районам  
М.Е. Ткаченко

( разработано на основании сборника технических нормативов сборника рецептов на продукцию для обучающихся во всех  
образовательных учреждениях/ Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.- М.: Деги принт, 2011г.)  
Тигиль, 2019

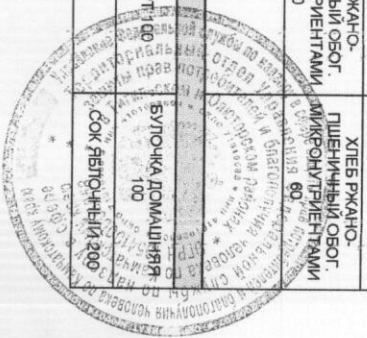
# МЕНЮ

7-10 лет

Утверждаю  
 Директор  
 Усатова Т. И.



1 День	2 День	3 День	4 День	5 День	6 День	7 День	8 День	9 День	10 День
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ 205	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 120	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА 180	КОТЛЕТЫ ИЛИ ВЯЛОЧКИ РЫБНЫЕ 80	КАША " ДРУЖБА " 200	КАПУСТА ТУШЕНАЯ 150	КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ 200	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СЛУЩЕННЫМ МОЛОКОМ 100/20	КОТЛЕТЫ ИЛИ ВЯЛОЧКИ РЫБНЫЕ 80	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО 0 40
ЧАЙ С САХАРОМ 180	САЛАТ ИЗ ОВОЩЕЙ С МОРОЖКОЙ КАПУСТОЙ 40	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ 200	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 150	КАКАО С МОЛОКОМ 200	ЧАЙ С САХАРОМ 200	ЧАЙ С ЛИМОНОМ 200	КИСЕЛЬ 200	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 150	МАКРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ 150
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ 60	КАКАО С МОЛОКОМ 200	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ 60	КОМПЛОТ ИЗ ПЛОДОВ КОНСЕРВИРОВАННЫХ 200	МАСЛО (ТОРЦИЯМИ) 10	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ 70	МАСЛО (ТОРЦИЯМИ) 10	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ 60	КАКАО С МОЛОКОМ 200	ЧАЙ С САХАРОМ 200
СЫР (ТОРЦИЯМИ) 20	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ 60	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ 60	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ 60	СЫР (ТОРЦИЯМИ) 20	ЙОГУРТ 100	СЫР (ТОРЦИЯМИ) 20	ПЛОДЫ СВЕЖИЕ 200	ПЛОДЫ СВЕЖИЕ 200	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ 60
МАСЛО (ТОРЦИЯМИ) 10	ПЛОДЫ СВЕЖИЕ 200		ПЛОДЫ И СВЕЖИЕ 150	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ 60		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ 60		ПЛОДЫ СВЕЖИЕ 200	МАСЛО (ТОРЦИЯМИ) 10
<b>Обед</b>									
САЛАТ ИЗ МОРОЖКИ С ЯБЛОКАМИ 80	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1-ый ВАРИАНТ) 40	ТОМАТЫ СОЛЕННЫЕ 60	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ 40	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ 60	САЛАТ "СТЕПНОЙ" С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ 50	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ 40	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ И ЧЕСНОКОМ 40	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ И ЗЕЛЕННЫМ ГОРОШКОМ 40	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКАМИ 40
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ 250	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ 250	РАССОЛНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ 250	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ 250	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КИЦЦКАМИ 250	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ 250	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ 250	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ 250	СУП "ПОЛЕВОЙ" 250	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ 250/5
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ 125	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 150	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 150	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 150	СУФЛЕ КУРИНОЕ С РИСОМ 200	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ 200	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 150	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА 80	СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ 80	ПЮВ 150
КИСЕЛЬ ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ С ВИТАМИНОМ "С" 180	ОЛАДЫ ИЗ ПЕЧЕНИ 80	КОТЛЕТЫ, ВЯЛОЧКИ, ШНИЦЕЛИ 80	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ 70	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ 60	КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200	СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ 70	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 150	КИСЕЛЬ 200	КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ 60	КОМПЛОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ 200	КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200	КИСЕЛЬ 200	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ 200	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ 60	КОМПЛОТ ИЗ ПЛОДОВ КОНСЕРВИРОВАННЫХ 200	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 200	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ 60	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ 60
АТЕЛЬСКИН 200	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ 40	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ 60	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ 60						
<b>Полдник</b>									
ЙОГУРТ 100	ЙОГУРТ 100	ЗЕФИР 60	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ 80	ЙОГУРТ 100	ОЛАДЫ СО СЛУЩЕННЫМ МОЛОКОМ 100	ЙОГУРТ 100	ПЕЧЕНЬЕ 30	ЙОГУРТ 60	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ 100
	ПЕЧЕНЬЕ 30	ЧАЙ С САХАРОМ 200/10	ЧАЙ С САХАРОМ 200/10		КАКАО С МОЛОКОМ 200		СОК ЯБЛОЧНЫЙ 200		СОК ЯБЛОЧНЫЙ 200



1 день

Принем 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	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг					
<b>Завтрак</b>																		
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ	205	6,7	9,8	33,7	249,6	0,2	0,3	0,1	1,6	77,3	57,8	166,9	1,7	413	2011			
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2	0	15,0	60,5	0	0	0	0	12,3	5,7	7,4	0,7	430	2008			
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	4	0,5	25,4	122,4	0,1	0	0	1,3	10,8	11,4	52,2	2,4	2008	2008			
СЫР (ТОРЦИЯМИ)	20	4,6	5,9	0	72,8	0	0,1	0,1	0,1	17,6	7	100	0,2	14	2008			
МАСЛО (ТОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	7,5	0	0	0,07	0,1	1	0	2	0	13	2008			
Итого за прием пищи:	475	15,6	24,5	74,2	580,3	0,3	0,4	0,27	3,1	277,4	81,9	328,5	5,0					
<b>Обед</b>																		
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ	60	0,6	2,9	5,3	51,2	0	1,4	0,9	1,7	21,9	15,9	23,1	0,7	71	1997			
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ	250	9,5	9,4	22,1	211,0	0,1	7,1	0,2	0,7	30,6	30,3	113,3	1,7	101	2008			
ЗАЛЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	125	14,8	15,4	25,2	298,4	0,2	11,9	0,2	1,3	68,5	48,6	206,7	2,8	299	2008			
КИСЕЛЬ ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0	0	35,8	143,0	0	0	0	0	11,1	1,8	4,5	0	411	2008			
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	4	0,5	25,4	122,4	0,1	0	0	1,3	10,8	11,4	52,2	2,4	2008	2008			
АПЕЛЬСИН	200	1,8	0,4	16,2	86	0,1	120	0	0,4	68	26	46	0,6		2008			
I за прием пищи:	875	30,7	28,6	130,0	912,0	0,5	140,4	1,3	5,4	210,9	134,0	445,8	8,2					
<b>Полдник</b>																		
ЙОГУРТ	100	2	1,5	3	48	0	0,7	0	0	120	14	95	0		2008			
Итого за прием пищи:	100	2	1,5	3	48	0	0,7	0	0	120	14	95	0					
Всего за день:		48,3	54,6	207,2	1540,3	0,8	141,5	1,57	8,5	608,3	229,9	869,3	13,2					



2 день

Примем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод Ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг				
<b>Завтрак</b>																	
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	120	14,6	19,2	8,3	284,2	0,2	0,3	0,2	4,0	223,5	30,3	282,1	1,9	214	2008		
САЛАТ ИЗ ОВОЩЕЙ С МОРСКОЙ КАПУСТОЙ	40	0,6	2,9	2,4	39,2	0	1,5	0	1,3	15,8	35,3	22,5	3,2	48	2011		
КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,7	2,6	30,4	156,6	0	0,1	0	0,1	78,5	24,0	72,9	0,9	433	2008		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	4	0,5	25,4	122,4	0,1	0	0	1,3	10,8	11,4	52,2	2,4		2008		
ПЛОДЫ СВЕЖИЕ	200	0,8	0,8	19	91,2	0,1	8	0	1,3	28,8	14,4	19,8	4	338	2011		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>620</b>	<b>22,7</b>	<b>26,0</b>	<b>85,5</b>	<b>673,6</b>	<b>0,4</b>	<b>9,9</b>	<b>0,2</b>	<b>8,0</b>	<b>357,4</b>	<b>115,4</b>	<b>449,5</b>	<b>12,4</b>				
<b>Обед</b>																	
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	40	0,5	1,9	4,4	38,5	0	4,8	0,2	0,9	15,2	6,3	11,0	0,5	41	2008		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	250	14,2	10,7	22,0	241,9	0,3	6,2	0,2	2,8	43,3	45,2	167,5	3,2	99	2008		
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	8,1	7	51,4	300,3	0,1	0	0,1	1,8	32,3	12,5	63,0	1,5	202	2011		
ОЛАДЫ ИЗ ПЕЧЕНИ	80	16,3	16,4	9,5	267,4	0,1	11,2	5,2	5,1	59,5	22,1	253,1	4,8	290	2008		
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,2	0,2	27,9	115	0,01	2	0	0,1	7	4	4	1,0	394	2008		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		2008		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>760</b>	<b>41,9</b>	<b>36,6</b>	<b>132,2</b>	<b>1044,7</b>	<b>0,61</b>	<b>24,2</b>	<b>5,7</b>	<b>11,6</b>	<b>164,5</b>	<b>97,7</b>	<b>533,4</b>	<b>12,6</b>				
<b>Полдник</b>																	
МОГУРТ	100	2,8	2,5	4,5	56,5	0	0,7	0	0	120	14	95	0		2008		
ПЕЧЕНЬЕ	30	2,3	2,9	22,3	125,1	0	0	0	0	8,7	6	27	0,6		2008		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>130</b>	<b>5,1</b>	<b>5,4</b>	<b>26,8</b>	<b>181,6</b>	<b>0</b>	<b>0,7</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>128,7</b>	<b>20</b>	<b>122</b>	<b>0,6</b>				
<b>Всего за день:</b>		<b>69,7</b>	<b>68,0</b>	<b>244,5</b>	<b>1899,9</b>	<b>1,01</b>	<b>34,8</b>	<b>5,9</b>	<b>19,6</b>	<b>650,6</b>	<b>233,1</b>	<b>1104,9</b>	<b>25,6</b>				



3 день

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества										№ рецептур	Сборник рецептур		
		Жиры, г			Углевод			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г	В1, мг	С, мг	А, мг		Е, мг	Са, мг	Мg, мг			Р, мг	Fe, мг
<b>Завтрак</b>															
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА	180	22,7	15,1	54,7	446,0	0	5,0	0,2	2,3	176,7	31,8	247,4	1,4	225	2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,3	0	22,2	91,0	0	1,2	0	0	16,2	7,0	9,7	0,9	431	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	4	0,5	25,4	122,4	0,1	0	0	1,3	10,8	11,4	52,2	2,4		2008
Итого за прием пищи:	440	27,0	15,6	102,3	659,4	0,1	6,2	0,2	3,6	203,7	50,2	309,3	4,7		
<b>Обед</b>															
ТОМАТЫ СОЛЕННЫЕ	60	0,7	0	1,4	8,1	0	2,4	0	0	7,6	10,8	14	0,5		2008
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	9,1	13,5	23,7	256,4	0,1	7,0	0,2	3,8	42,7	36,6	147,3	2,0	91	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	6,2	5,6	27,9	187,1	0,2	0	0	3,5	19,3	92,3	137,3	3,2	323	2008
КОТЛЕТЫ, ВИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ	80	12,7	14,4	13,5	233,6	0	3,0	0,2	2,3	783,2	36,3	122,7	1,9	272	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	200	0	0	23,3	92,9	0	0	0	0	9,1	1,9	0	0	402	2008
Итого за прием пищи:	800	32,7	34,0	115,2	900,5	0,4	12,4	0,4	10,9	872,7	189,3	473,5	10,0		2008
<b>Полдник</b>															
ЧАЙ С САХАРОМ	60	0,5	0,1	46,5	189,7	0	0	0	0	13,5	3,2	6,5	0,7		2011
Итого за прием пищи:	200/10	0,3	0	24,0	97,0	0	0,1	0	0	22,2	9,9	12,6	1,3	376	2011
Всего за день:	270	0,8	0,1	70,5	286,7	0	0,1	0	0	35,7	13,1	19,1	2,0		
		60,5	49,7	288,0	1846,6	0,5	18,7	0,6	14,5	1112,1	252,6	801,9	16,7		



4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг				
<b>Завтрак</b>																	
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИГОЧКИ РЫБНЫЕ	80	12,2	10,0	11,7	185,4	0,1	2,3	0,1	2,7	556,6	33,2	122,1	0,8	239	2008		
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	4,1	5,3	28,7	179,1	0,2	14,1	0	0,3	43,1	39,1	109,5	1,6	335	2008		
КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ КОНСЕРВИРОВАННЫХ	200	0,9	0	28,5	119,2	0	16	0	0	32,7	22,2	25,2	1,6	347	2011		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	4	0,5	25,4	122,4	0,1	0	0	1,3	10,8	11,4	52,2	2,4	208	2008		
ПЛОДЫ И СВЕЖИЕ	150	0,6	0,6	14,3	68,4	0	6	0	0,9	21,6	10,8	14,9	3	338	2011		
Итого за прием пищи:	640	21,8	16,4	108,6	674,5	0,4	38,4	0,1	5,2	664,8	116,7	323,9	9,4				
<b>Обед</b>																	
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ	40	2,4	3,7	5,5	65,1	0	2,6	0	0,9	69,9	14,8	49,9	0,9	31	2011		
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ	250	9,4	12,2	13,7	203,7	0,1	11,6	0,2	2,5	44,8	32,3	114,2	1,8	85	2008		
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,4	4,7	34,9	203,5	0,1	0	0	1,2	12,5	7,6	41,5	0,9	331	2008		
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	70	13,6	16,5	4,6	221,3	0	0,8	0,1	2,8	13,6	17,4	120,9	1,7	259	2008		
КИСЕЛЬ	200	0	0	35,0	139,9	0	0	0	0	11,7	1,9	4,3	0	411	2008		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	4	0,5	25,4	122,4	0,1	0	0	1,3	10,8	11,4	52,2	2,4		2008		
Итого за прием пищи:	770	34,8	37,6	119,1	955,9	0,3	15,0	0,3	8,7	163,3	85,4	363,0	7,7				
<b>Полдник</b>																	
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	80	5,8	11,1	46,0	306,0	0,1	0	0,1	0,6	307,3	63,1	53,4	0,6	467	2008		
ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,3	0	11,5	47,1	0	0,1	0	0	21,9	9,9	12,6	1,3	376	2011		
Итого за прием пищи:	290	6,1	11,1	57,5	353,1	0,1	0,1	0,1	0,6	3095,0	73,0	66,0	1,9				
Всего за день:		62,7	65,1	285,2	1983,5	0,8	53,5	0,5	14,5	3923,1	275,1	772,9	19,0				



5 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	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг				
<b>Завтрак</b>																	
КАША " ДРУЖБА "	200	5,4	8,1	29,2	212,2	0,1	0,5	0	0,6	112,7	29,6	124,1	0,6			2008	
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,3	3,3	37,7	194,6	0	0,1	0	0,1	101,5	28,5	89,2	0,9			2008	
МАСЛО (ПОРЦИЙМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,07	0,1	1	0	2	0			2008	
СЫР (ПОРЦИЙМИ)	20	4,62	5,96	0	73,03	0,01	0	0,06	0,13	176,88	7,37	100,5	0,2			2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	4	0,5	25,4	122,4	0,1	0	0	1,3	10,8	11,4	52,2	2,4			2008	
ПЛОДЫ СВЕЖИЕ	150	0,6	0,6	14,3	68,4	0	6	0	0,9	21,6	10,8	14,9	3			2011	
Итого за прием пищи:	640	18,02	26,76	106,7	745,63	0,21	6,6	0,13	3,13	424,48	85,67	382,9	7,1				
<b>Обед</b>																	
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	60	0,5	0,1	1	7,8	0	3	0	0	13,8	8,4	14,4	0,4			2008	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	250	12,5	13,3	27,7	282,2	0,1	7,3	0,2	1,4	38,8	36,3	158,7	2,3			2011	
СУФЛЕ КУРИНОЕ С РИСОМ	200	19,8	21,6	38,1	425,3	0,1	1,3	0,3	0,6	25,2	42,3	214,2	2,1			2011	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	4	0,5	25,4	122,4	0,1	0	0	1,3	10,8	11,4	52,2	2,4			2008	
СОКИ ОВОЩНЫЕ. ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1	0,2	19,6	83,4	0	1,6	0	0	12,6	7,2	12,6	2,5			2011	
Итого за прием пищи:	770	37,8	35,7	111,8	921,1	0,3	13,2	0,5	3,3	101,2	105,6	452,1	9,7				
<b>Полдник</b>																	
ИЮГУРТ	100	2	1,5	3	48	0	0,7	0	0	120	14	95	0			2008	
Итого за прием пищи:	100	2	1,5	3	48	0	0,7	0	0	120	14	95	0				
Всего за день:		57,82	63,96	221,5	1714,73	0,51	20,5	0,63	6,43	645,68	205,27	930,0	16,8				



6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества			№ рецеп-тур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг			
<b>Завтрак</b>																
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	10,5	12,3	7,2	183,8	0	22,3	0,2	0,2	71,1	30,7	125,1	2,4	346	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,3	0	17,2	69,9	0	0,1	0	0	22,0	9,9	12,6	1,3	376	2011	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	70	4,6	0,6	29,7	142,8	0,1	0	0	1,5	12,6	13,3	60,9	2,8		2008	
МОГУРТ	100	2	1,5	3	48	0	0,7	0	0	120	14	95	0		2008	
Итого за прием пищи:	520	17,4	14,4	57,1	444,5	0,1	23,1	0,2	1,7	225,7	67,9	293,6	6,5			
<b>Обед</b>																
САЛАТ "СТЕПНОЙ" С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	50	1,4	5,1	7,2	81,9	0	6,5	0,3	2,4	22,9	17,9	41,7	0,8	30	2008	
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250	10,5	12,9	19,4	240,8	0,1	14,2	0,3	2,5	61,4	43,5	141,4	2,5	62	2011	
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	14,8	15,9	20,7	284,9	0,1	10,3	0,2	2,7	24,5	41,9	175,0	2,7	259	2011	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	23,3	92,9	0	0	0	0	9,1	1,9	0	0	402	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	4	0,5	25,4	122,4	0,1	0	0	1,3	10,8	11,4	52,2	2,4		2008	
Итого за прием пищи:	760	30,7	34,4	96,0	822,9	0,3	31,0	0,8	8,9	128,7	116,6	410,3	8,4			
<b>Полдник</b>																
ЫИ СО СТУШЕННЫМ МОЛОКОМ	100	8,0	12,3	45,5	321,6	0,1	0,2	0	2,2	3924,9	87,1	119,7	0,6	401	2011	
КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,7	2,6	30,4	156,6	0	0,1	0	0,1	78,5	24,0	72,9	0,9	433	2008	
Итого за прием пищи:	300	10,7	14,9	75,9	478,2	0,1	0,3	0	2,3	4003,4	111,1	192,6	1,5			
Всего за день:		58,8	63,7	229,0	1745,6	0,5	54,4	1,0	12,9	4357,8	295,6	896,5	16,4			





7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг				
<b>Завтрак</b>																	
КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	200	5,7	8,8	37,3	252,5	0	0,5	0	0,3	118,9	32,3	132,1	0,6	324	2008		
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,4	0	20,3	84,1	0	1,3	0	0	24,9	10,7	14,1	1,4	377	2011		
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,07	0,1	1	0	2	0	13	2008		
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4,6	5,9	0	72,8	0	0,1	0,1	0,1	17,6	7	100	0,2	14	2008		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	4	0,5	25,4	122,4	0,1	0	0	1,3	10,8	11,4	52,2	2,4	338	2008		
ПЛОДЫ СВЕЖИЕ	200	0,8	0,8	19	91,2	0,1	8	0	1,3	28,8	14,4	19,8	4	338	2011		
Итого за прием пищи:	690	15,6	24,3	102,1	698,0	0,2	9,9	0,17	3,1	360,4	75,8	320,2	8,6				
<b>Обед</b>																	
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	40	1,8	4,1	8,1	78,4	0	8,7	0,2	1,8	31,1	19,9	43,8	1,1	51	2008		
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	11,1	6,3	19,8	179,9	0,1	6,1	0,2	1,6	26,5	25,2	60,4	0,9	87	2011		
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,4	5,2	23,2	152,9	0,2	11,3	0	0,2	39,9	31,8	91,2	1,3	335	2008		
СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ	70	7,5	16,2	0,3	177,2	0,1	0	0	0	22,1	12,6	100,2	1,2	254	2008		
КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ КОНСЕРВИРОВАННЫХ	200	0,9	0	24,6	103,7	0	16	0	0	32,7	22,2	25,2	1,6	347	2011		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	4	0,5	25,4	122,4	0,1	0	0	1,3	10,8	11,4	52,2	2,4		2008		
Итого за прием пищи:	770	28,7	32,3	101,4	814,5	0,5	42,1	0,4	4,9	163,1	123,1	373,0	8,5				
<b>Полдник</b>																	
МОГУРТ	100	2	1,5	3	48	0	0,7	0	0	120	14	95	0		2008		
Итого за прием пищи:	100	2	1,5	3	48	0	0,7	0	0	120	14	95	0				
Всего за день:		46,3	58,1	206,5	1560,5	0,7	52,7	0,57	8,0	643,5	212,9	788,2	17,1				



8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества			№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг			
<b>Завтрак</b>																
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СЛУШЕННЫМ МОЛОКОМ	100/20	21,1	14,6	29,2	337,2	0	0,3	0,2	1,7	204,7	29,4	252,2	1,1	224	2008	
КИСЕЛЬ	200	0	0	35,0	139,9	0	0	0	0	11,7	1,9	4,3	0	411	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	4	0,5	25,4	122,4	0,1	0	0	1,3	10,8	11,4	52,2	2,4	2008		
ПЛОДЫ СВЕЖИЕ	200	0,8	0,8	19	91,2	0,1	8	0	1,3	28,8	14,4	19,8	4	398	2011	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>580</b>	<b>25,9</b>	<b>15,9</b>	<b>108,6</b>	<b>690,7</b>	<b>0,2</b>	<b>8,3</b>	<b>0,2</b>	<b>4,3</b>	<b>256,0</b>	<b>57,1</b>	<b>328,5</b>	<b>7,5</b>			
<b>Обед</b>																
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ И ЧЕСНОКОМ	40	1,9	3,8	2,8	53,1	0	1,3	0	0,8	63,8	8,5	42,6	0,5	50	2011	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛКАМИ	260	7,8	7,8	18,4	174,8	0,1	8,6	0,2	1,5	157,8,4	61,7	121,1	1,7	104	2011	
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	80	12,1	12,9	3,0	176,7	0	0,7	0,2	1,7	16,7	16,5	108,1	1,6	246	2011	
КАУЛА ГРЕЧНЕВАЯ РАСОСЫПЧАТАЯ	150	6	6,3	27,5	190,0	0,2	0	0	3,4	18,7	90,3	134,7	3,2	181	2008	
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	19,8	86	0,02	4	0	0,2	14	8	14	2,8	442	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	4	0,5	25,4	122,4	0,1	0	0	1,3	10,8	11,4	52,2	2,4		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>780</b>	<b>32,8</b>	<b>31,5</b>	<b>96,9</b>	<b>803,0</b>	<b>0,42</b>	<b>14,6</b>	<b>0,4</b>	<b>8,9</b>	<b>1702,4</b>	<b>196,4</b>	<b>472,7</b>	<b>12,2</b>			
<b>Полдник</b>																
ПЕЧЕНЬЕ	30	2,3	2,9	22,3	125,1	0	0	0	0	8,7	6	27	0,6		2008	
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	19,8	86	0,02	4	0	0,2	14	8	14	2,8	442	2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>230</b>	<b>3,3</b>	<b>3,1</b>	<b>42,1</b>	<b>211,1</b>	<b>0,02</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>0,2</b>	<b>22,7</b>	<b>14</b>	<b>41</b>	<b>3,4</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>62,0</b>	<b>50,5</b>	<b>247,6</b>	<b>1704,8</b>	<b>0,64</b>	<b>26,9</b>	<b>0,6</b>	<b>13,4</b>	<b>1981,1</b>	<b>267,5</b>	<b>842,2</b>	<b>23,1</b>			



9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод.ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг				
<b>Завтрак</b>																	
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	80	20,5	13,1	16,1	262,7	0,2	3,2	0,2	2,8	825,2	53,6	216,0	1,1	239	2008		
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,4	5,2	23,2	152,9	0,2	11,3	0	0,2	39,9	31,8	91,2	1,3	335	2008		
КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,7	2,6	30,4	156,6	0	0,1	0	0,1	78,5	24,0	72,9	0,9	433	2008		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	4	0,5	25,4	122,4	0,1	0	0	1,3	10,8	11,4	52,2	2,4	2008			
ПЛОДЫ СВЕЖИЕ	200	0,8	0,8	19	91,2	0,1	8	0	1,3	28,8	14,4	19,8	4	338	2011		
Итого за прием пищи:	690	31,4	22,2	114,1	785,8	0,6	22,6	0,2	5,7	983,2	135,2	452,1	9,7				
<b>Обед</b>																	
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СОПЕНЫМИ ОГУРЦАМИ И ЗЕЛЕННЫМ ГОРОШКОМ	40	0,7	2,5	3,8	40,4	0	2,9	0	1,1	5,9	6,9	17,5	0,3	42	2011		
СУП "ТОПЕВОЙ"	250	12,7	12,5	23,3	255,5	0,2	6,2	0,2	1,9	40,4	42,1	176,9	2,6	77	2011		
СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ	80	16,3	6,8	6,4	168,7	0,2	11,9	5,5	1,9	2341,5	61,5	250,2	4,9	к/к	к/к		
КИСЕЛЬ	200	0	0	35,0	139,9	0	0	0	0	11,7	1,9	4,3	0	411	2008		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	4	0,5	25,4	122,4	0,1	0	0	1,3	10,8	11,4	52,2	2,4		2008		
Итого за прием пищи:	630	33,7	22,3	93,9	726,9	0,5	21,0	5,7	6,2	2410,3	123,8	501,1	10,2				
<b>Полдник</b>																	
ЙОГУРТ	100	2	1,5	3	48	0	0,7	0	0	120	14	95	0		2008		
Итого за прием пищи:	100	2	1,5	3	48	0	0,7	0	0	120	14	95	0				
Всего за день:		67,1	46,0	211,0	1560,7	1,1	44,3	5,9	11,9	3513,5	273,0	1048,2	19,9				



10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества			№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод.ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг			
<b>Завтрак</b>																
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	40	2,0	3,0	4,8	55,4	0,1	3,2	0	2,0	18,8	15,7	42,8	0,7			
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	150	9,8	10,4	34,2	270,8	0,1	0	0,1	1,3	164,4	13,5	120,7	1,1	204	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,3	0	17,1	69,4	0	0,1	0	0	19,7	8,7	11,2	1,1	376	2011	
ПЛОДЫ СВЕЖИЕ	200	0,8	0,8	19	91,2	0,1	8	0	1,3	28,8	14,4	19,8	4	388	2011	
МАСЛО (ТОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,07	0,1	1	0	2	0	13	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	4	0,5	25,4	122,4	0,1	0	0	1,3	10,8	11,4	52,2	2,4		2008	
Итого за прием пищи:	660	17,0	23,0	100,6	684,2	0,4	11,3	0,17	6,0	243,5	63,7	248,7	9,3			
<b>Обед</b>																
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКАМИ	40	0,8	2	5,4	43,9	0	16,0	0,1	0,9	25,5	9,0	17,1	0,6	46	2011	
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	250/5	10,3	12,4	15,9	224,6	0,1	12,5	0,2	1,8	56,0	36,0	131,4	2,1	95	2008	
ПЛОВ	150	18,2	20,0	37,5	401,9	0	1,0	0,2	3,0	20,5	41,5	197,0	2,5	265	2008	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	23,3	92,9	0	0	0	0	9,1	1,9	0	0	402	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	4	0,5	25,4	122,4	0,1	0	0	1,3	10,8	11,4	52,2	2,4		2008	
Итого за прием пищи:	705	33,3	34,9	107,5	885,7	0,2	29,5	0,5	7,0	121,9	99,8	397,7	7,6			
<b>Полдник</b>																
ЕЛЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	100	8,8	11,1	58,6	368,0	0,1	0,1	0	2,2	388,1	85,0	103,9	0,6	487	2008	
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	442	2008	
Итого за прием пищи:	300	9,8	11,3	78,8	454,0	0,1	4,1	0	2,2	3901,1	93,0	117,9	3,4			
Всего за день:		60,1	69,2	286,9	2023,9	0,7	44,9	0,67	15,2	4286,5	256,5	764,3	20,3			

