

Согласовано _____

Директор школы № __

Утверждаю _____

Директор ООО «Престиж» Климова А.Д.



ПРИМЕРНОЕ 10 –ДНЕВНОЕ ШКОЛЬНОЕ МЕНЮ

Для 1-4 классов г.Сибай (7-11 лет).

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	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	160	8,8	10,9	25,5	235,9	0,1	0	0,1	1,0	179,4	12,5	117,5	0,9	206	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,2	0	10,1	41,1	0	0	0	0	12,0	5,6	7,4	0,7	376	2011
ХЛЕБ	50	3,7	0,3	24,3	114,8	0,1	0	0	1	10,4	14,9	37,8	0,9		2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	8	0,08	6,64	0,08	60	0	0	0,06	0,08	0,8	0	1,6	0	13	2008
ЯБЛОКО	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0	15	0	0,9	24	12	16,5	3,3		2008
Итого за прием пищи:	578	13,38	18,44	74,68	522,3	0,2	15	0,16	2,98	226,6	45,0	180,8	5,8		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	43														
Обед															
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250/10	2,1	5,7	11,3	109,5	0,1	8,5	0,2	0,4	37,4	21,8	52,0	1,0	95	2008
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	180	21,48	16,44	33,24	367,2	0,1	13,2	0,26	5,28	44,4	44,4	225,6	14,4	311	2008
ХЛЕБ	40	3	0,2	19,5	91,9	0,1	0	0	0,8	8,3	11,9	30,2	0,7		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,2	0	10,1	41,1	0	0	0	0	12,0	5,6	7,4	0,7	376	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		2008
Итого за прием пищи:	730	29,38	22,74	91,14	691,3	0,4	21,7	0,46	7,38	109,3	91,3	350,0	18,4		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	57														
Всего за день:		42,76	41,18	165,82	1213,6	0,6	36,7	0,62	10,36	335,9	136,3	530,8	24,2		

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	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ П/Ф	70	8	9,7	6,3	147,3	0,1	1,1	0	0,4	58,8	13,6	79,8	0,6		
КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	6,56	5,41	38,3	227,7	0,13	0	0,03	1,15	27,6	34,5	148,35	2,3	181	2008
СОУС ТОМАТНЫЙ	30	0,4	0,9	2,8	21,1	0	0,2	0	0	1,2	0,9	3,0	0		
ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,2	0	10,1	41,1	0	0	0	0	12,0	5,6	7,4	0,7	376	2011
ХЛЕБ	50	3,7	0,3	24,3	114,8	0,1	0	0	1	10,4	14,9	37,8	0,9		2008
Итого за прием пищи:	510	18,86	16,31	81,8	552,0	0,33	1,3	0,03	2,55	110,0	69,5	276,35	4,5		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	47														
Обед															
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	200	6,6	8,7	13,6	159,4	0	0,5	0	1,8	20,6	9,8	61,5	0,8	86	2012
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	180	10,1	10,9	19,3	216,4	0,1	10,5	0	0,5	18,2	34,6	129,6	2,2	276	2012
ХЛЕБ	50	3,7	0,3	24,3	114,8	0,1	0	0	1	10,4	14,9	37,8	0,9		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,2	0	10,1	41,1	0	0	0	0	12,0	5,6	7,4	0,7	376	2011
Итого за прием пищи:	680	23,2	20,3	84,3	613,3	0,3	11,0	0	4,2	68,4	72,5	271,1	6,2		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	53														
Всего за день:		42,06	36,61	166,1	1165,3	0,63	12,3	0,03	6,75	178,4	142,0	547,45	10,7		

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	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
ПЛОВ ИЗ ФИЛЕ ПТИЦЫ	170	10,7	15,8	30,2	306,3	0	1,4	0,2	4,1	15,3	30,7	64,5	1,2	311	2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	8	0,08	6,64	0,08	60	0	0	0,06	0,08	0,8	0	1,6	0	13	2008
ЯБЛОКО	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0	15	0	0,9	24	12	16,5	3,3		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,2	0	10,1	41,1	0	0	0	0	12,0	5,6	7,4	0,7	376	2011
ХЛЕБ	50	3,7	0,3	24,3	114,8	0,1	0	0	1	10,4	14,9	37,8	0,9		2008
Итого за прием пищи:	588	15,28	23,34	79,38	592,7	0,1	16,4	0,26	6,08	62,5	63,2	127,8	6,1		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	49														
Обед															
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	200/5	1,6	4,8	7,6	82,2	0	10,0	0,2	1,8	37,0	17,8	36,6	0,8	88	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150/5	3,6	4,4	23,2	147,5	0,1	0	0	0,8	18,2	5,9	29,4	0,7	205	2012
ГУЛЯШ	45/45	9,1	13,3	5,0	177,5	0	0,9	0	2,9	11,5	12,3	81,6	1,2	259	2008
ХЛЕБ	40	3	0,2	19,5	91,9	0,1	0	0	0,8	8,3	11,9	30,2	0,7		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,2	0	10,1	41,1	0	0	0	0	12,0	5,6	7,4	0,7	376	2011
Итого за прием пищи:	740	20,1	23,1	82,4	621,8	0,3	10,9	0,2	7,2	94,2	61,1	220,0	5,7		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	51														
Всего за день:		35,38	46,44	161,78	1214,5	0,4	27,3	0,46	13,28	156,7	124,3	347,8	11,8		

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	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	8	1,8	2,3	0	28,2	0	0	0	0	59,8	2,2	32	0,1		2012
БОБОВЫЕ ОТВАРНЫЕ	150/5	16,2	5,2	33,9	247,0	0,5	0	0	6,7	69,2	59,3	149,3	4,6	330	СБ.ШК.2004
ГУЛЯШ	45/45	8,8	10,7	3,1	144,8	0	0,9	0	1,8	7,1	11,2	78,5	1,2	259	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,2	0	10,1	41,1	0	0	0	0	12,0	5,6	7,4	0,7	376	2011
ХЛЕБ	50	3,7	0,3	24,3	114,8	0,1	0	0	1	10,4	14,9	37,8	0,9		2008
Итого за прием пищи:	513	30,7	18,5	71,4	575,9	0,6	0,9	0	9,5	158,5	93,2	305,0	7,5		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	46														
Обед															
СВЕКОЛЬНИК	200/10	2,2	4,9	13,9	112,0	0	6,0	0,2	1,6	38,7	24,1	54,9	1,2		
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ П/Ф	70	1,87	3,92	2,53	53,32	0,03	1,88	43,5	0,18	87,72	32,72	0	0,45		
КАША ЯЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150/5	4,72	5,29	31,05	190,9	0,09	0	0,03	0,81	42,55	24,15	163,3	1,15	181	2008
СОУС ТОМАТНЫЙ	30	0,4	0,9	2,8	21,1	0	0,2	0	0	1,2	0,9	3,0	0		
ХЛЕБ	40	3	0,2	19,5	91,9	0,1	0	0	0,8	8,3	11,9	30,2	0,7		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		2008
КИСЕЛЬ	200	0,1	0,1	27,9	113	0,01	2	0	0,1	5	2	8	0,4	411	2008
Итого за прием пищи:	745	14,89	15,71	114,68	663,82	0,33	10,08	43,73	4,39	190,67	103,37	294,2	5,50		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	54														
Всего за день:		45,59	34,21	186,08	1239,72	0,93	10,98	43,73	13,89	349,17	196,57	599,2	13,00		

5 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	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
КАША "ДРУЖБА"	150/5	5,4	7,9	26,1	198,2	0	0,6	0	0,5	121,3	27,1	123,0	0,6	190	2008	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,08	0,1	1	0	2	0	13	2008	
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,2	2,9	0	35,3	0	0	0	0	74,8	2,8	40	0,1		2012	
ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,2	0	10,1	41,1	0	0	0	0	12,0	5,6	7,4	0,7	376	2011	
ХЛЕБ	50	3,7	0,3	24,3	114,8	0,1	0	0	1	10,4	14,9	37,8	0,9		2008	
ЙОГУРТ	100	2	1,5	3	48	0	0,7	0	0	120	14	95	0		2008	
Итого за прием пищи:	535	13,6	20,9	63,6	512,4	0,1	1,3	0,08	1,6	339,5	64,4	305,2	2,3			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	42															
Обед																
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	6,4	4,5	18,6	141	0,16	6	0,21	0,3	50	38	139	1,9	99	2008	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150/5	3,6	4,4	23,2	147,5	0,1	0	0	0,8	18,2	5,9	29,4	0,7	205	2012	
КОТЛЕТЫ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ П/Ф	70	11,7	12,82	9,31	204,1	0,14	4,02	0,05	0,18	93,22	21,55	128,72	1,03			
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	9,7	38,7	0	0	0	0	8,4	1,8	0	0	349	2011	
ХЛЕБ	40	3	0,2	19,5	91,9	0,1	0	0	0,8	8,3	11,9	30,2	0,7		2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		2008	
Итого за прием пищи:	755	27,3	22,32	97,31	704,8	0,60	10,02	0,26	2,98	185,32	86,75	362,12	5,93			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	58															
Всего за день:		40,9	43,22	160,91	1217,2	0,70	11,32	0,34	4,58	524,82	151,15	667,32	8,23			

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	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150/5	3,6	4,4	23,2	147,5	0,1	0	0	0,8	18,2	5,9	29,4	0,7	205	2012
КОТЛЕТЫ МЯСНЫЕ П/Ф	70	0	1	0	8,7	0	0	0	0,4	0	0	0	0		
ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,2	0	10,1	41,1	0	0	0	0	12,0	5,6	7,4	0,7	376	2011
ХЛЕБ	50	3,7	0,3	24,3	114,8	0,1	0	0	1	10,4	14,9	37,8	0,9		2008
Итого за прием пищи:	485	7,5	5,7	57,6	312,1	0,2	0	0	2,2	40,6	26,4	74,6	2,3		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	36														
Обед															
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	250	3,7	2,8	19,6	119	0,1	8	0,2	0,3	25	27	88	1,1	98	2008
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ	225	10,4	8,6	26,8	227,6	0,1	8,9	0,1	0,4	73,8	51,3	186,6	1,7		
ХЛЕБ	40	3	0,2	19,5	91,9	0,1	0	0	0,8	8,3	11,9	30,2	0,7		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,2	0	10,1	41,1	0	0	0	0	12,0	5,6	7,4	0,7	376	2011
Итого за прием пищи:	765	19,9	12,0	93,0	561,2	0,4	16,9	0,3	2,4	126,3	103,4	347,0	5,8		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	64														
Всего за день:		27,4	17,7	150,6	873,3	0,6	16,9	0,3	4,6	166,9	129,8	421,6	8,1		

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	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ С ФИЛЕ ПТИЦЫ	220	10,9	12,0	23,5	245,7	0,2	13,1	0	0,3	23,6	40,4	81,4	2,0	276	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,2	0	10,1	41,1	0	0	0	0	12,0	5,6	7,4	0,7	376	2011
ХЛЕБ	50	3,7	0,3	24,3	114,8	0,1	0	0	1	10,4	14,9	37,8	0,9		2008
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,5	0,1	9,9	43	0,01	2	0	0,1	7	4	7	1,4	442	2008
Итого за прием пищи:	580	15,3	12,4	67,8	444,6	0,31	15,1	0	1,4	53,0	64,9	133,6	5,0		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	42														
Обед															
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	5,3	5,2	16,2	133,2	0,1	5,4	0,2	1,2	20,9	21,3	70,6	1,2	82	2012
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ С МЯСОМ	160	9,7	10,6	17,0	203,2	0,1	9,8	0,6	1,8	39,7	37,0	119,5	2,2	137	2012
ХЛЕБ	40	3	0,2	19,5	91,9	0,1	0	0	0,8	8,3	11,9	30,2	0,7		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		2008
КИСЕЛЬ	200	0,1	0,1	27,9	113	0,01	2	0	0,1	5	2	8	0,4	411	2008
Итого за прием пищи:	640	20,7	16,5	97,6	622,9	0,41	17,2	0,8	4,8	81,1	79,8	263,1	6,1		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	58														
Всего за день:		36,0	28,9	165,4	1067,5	0,72	32,3	0,8	6,2	134,1	144,7	396,7	11,1		

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	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	50/50	5,3	2,7	1,7	52,0	0	0,8	0,2	1,3	20,9	21,8	78,8	0,5	229	2011
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	150	3,6	4,7	38,4	211,1	0	0	0	0,3	8,9	25,1	73,1	0,5	316	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,2	0	10,1	41,1	0	0	0	0	12,0	5,6	7,4	0,7	376	2011
ХЛЕБ	50	3,7	0,3	24,3	114,8	0,1	0	0	1	10,4	14,9	37,8	0,9		2008
Итого за прием пищи:	510	12,8	7,7	74,5	419,0	0,1	0,8	0,2	2,6	52,2	67,4	197,1	2,6		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	43														
Обед															
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	200/5	1,6	4,8	7,6	82,2	0	10,0	0,2	1,8	37,0	17,8	36,6	0,8	88	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150/5	3,6	4,4	23,2	147,5	0,1	0	0	0,8	18,2	5,9	29,4	0,7	205	2012
МЯСО ПТИЦЫ ТУШЕНОЕ С ОВОЩАМИ В СОУСЕ	45/45	8,3	7,4	3,5	114,3	0	1,5	0,2	0,1	15,8	14,6	15,1	0,7	274	2011
ХЛЕБ	40	3	0,2	19,5	91,9	0,1	0	0	0,8	8,3	11,9	30,2	0,7		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,2	0	10,1	41,1	0	0	0	0	12,0	5,6	7,4	0,7	376	2011
Итого за прием пищи:	740	19,3	17,2	80,9	558,6	0,3	11,5	0,4	4,4	98,5	63,4	153,5	5,2		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	57														
Всего за день:		32,1	24,9	155,4	977,6	0,4	12,3	0,6	7,0	150,7	130,8	350,6	7,8		

9 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	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	60/5	11,2	7,6	12,8	165,8	0	0,1	0	0,8	99,3	15,3	124,5	0,4	224	2008	
КАША МАННАЯ ВЯЗКАЯ	155	5,5	6,2	28,6	193	0,06	1	0,04	0,6	99	16	95	1	184	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,2	0	10,1	41,1	0	0	0	0	12,0	5,6	7,4	0,7	376	2011	
ХЛЕБ	50	3,7	0,3	24,3	114,8	0,1	0	0	1	10,4	14,9	37,8	0,9		2008	
ЯБЛОКО	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0	15	0	0,9	24	12	16,5	3,3		2008	
Итого за прием пищи:	630	21,2	14,7	90,5	585,2	0,16	16,1	0,04	3,3	244,7	63,8	281,2	6,3			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	48															
Обед																
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250/10	2,4	6,5	13,4	125,8	0	8,8	0,2	2,4	49,2	26,3	52,4	1,3	57	2012	
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	150	10,4	14,8	26,8	280,5	0	1,3	0,2	3,7	14,2	27,7	56,9	1,1	311	2008	
ХЛЕБ	40	3	0,2	19,5	91,9	0,1	0	0	0,8	8,3	11,9	30,2	0,7		2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		2008	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	15,5	61,9	0	0	0	0	8,5	1,8	0	0	349	2011	
Итого за прием пищи:	690	18,4	21,9	92,2	641,7	0,2	10,1	0,4	7,8	87,4	75,3	174,3	4,7			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	52															
Всего за день:		39,6	36,6	182,7	1226,9	0,36	26,2	0,44	11,1	332,1	139,1	455,5	11,0			

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	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША РИСОВАЯ	150/10	4,4	10,2	33,1	241,4	0	0,4	0,1	0,3	82,7	23,5	99,0	0,4	415	2012
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,2	2,9	0	35,3	0	0	0	0	74,8	2,8	40	0,1		2012
ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,2	0	10,1	41,1	0	0	0	0	12,0	5,6	7,4	0,7	376	2011
ХЛЕБ	50	3,7	0,3	24,3	114,8	0,1	0	0	1	10,4	14,9	37,8	0,9		2008
ЙОГУРТ	100	2	1,5	3	48	0	0,7	0	0	120	14	95	0		2008
Итого за прием пищи:	530	12,5	14,9	70,5	480,6	0,1	1,1	0,1	1,3	299,9	60,8	279,2	2,1		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	40														
Обед															
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200/10	2,2	5,6	13,6	117,8	0,1	5,4	0,2	2,0	27,5	20,5	56,5	0,8	76	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,8	6,2	25,6	172,9	0,2	12,5	0	0,3	45,9	35,1	101,6	1,4	335	2008
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ П/Ф	70	11,7	12,82	9,31	204,1	0,14	4,02	0,05	0,18	93,22	21,55	128,72	1,03		
ХЛЕБ	40	3	0,2	19,5	91,9	0,1	0	0	0,8	8,3	11,9	30,2	0,7		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,2	0	10,1	41,1	0	0	0	0	12,0	5,6	7,4	0,7	376	2011
Итого за прием пищи:	750	23,5	25,22	95,11	709,4	0,64	21,92	0,25	4,18	194,12	102,25	359,22	6,23		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	60														
Всего за день:		36,0	40,12	165,61	1190,0	0,74	23,02	0,35	5,48	494,02	163,05	638,42	8,33		

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	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг
Итого за весь период	386,6	360,8	1685,9	11621,5	6,2	209,3	47,8	84,2	3002,2	1470,3	5072,9	115,2
Среднее значение за период	38,66	36,08	168,59	1162,15	0,62	20,93	4,78	8,42	300,22	147,03	507,29	11,52
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13,31	27,94	58,75									

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

7-10 ЛЕТ	546	724
----------	-----	-----