



Согласовано:

[Handwritten signature]
04.09.2023



Утверждаю:

[Handwritten signature]

ПЕРСПЕКТИВНОЕ 10-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

для детей возрастной группы 7-11 лет

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов		
		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
Завтрак																					
КАША "ДРУЖБА"	200	6,2	10,0	26,8	224,0	0,10	2,00	0,08	0,20	0,00	0,00	182,00	34,00	172,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	190	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
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0,00	0,00	0,07	0,22	0,15	0,01	1,20	0,00	1,90	0,02	1,50	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	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	14,6	23,7	67,5	543,0	0,19	3,10	0,19	1,01	0,15	0,25	410,03	70,88	357,14	1,81	348,26	18,99	0,00	0,00		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов		
		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
Завтрак																					
КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	4,3	2,3	31,2	162,6	0,05	0,00	0,01	1,83	0,03	0,03	26,31	18,62	140,90	0,90	63,38	0,00	0,03	0,02	323	2008
ГУЛЯШ ИЗ КУР	90	9,1	10,5	5,8	154,3	0,06	2,25	0,40	1,22	0,00	0,08	20,85	18,32	91,38	1,12	201,57	4,63	0,07	0,01	308	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:	670	21,9	18,1	77,8	561,1	0,20	3,35	0,45	3,64	0,03	0,35	273,99	73,80	415,52	3,81	631,71	23,62	0,10	0,03		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов		
		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
Завтрак																					
ПЕЧЕНЬ СЫРЬЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАЖЕННЫЕ С МИКРОБИОМ КАК СИМБИОТ	180	6,0	6,0	37,2	227,3	0,08	0,84	0,07	1,15	0,05	0,04	20,16	11,39	50,47	1,12	157,82	0,77	0,01	0,01	ТТК 8	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	11,4	77,8	471,5	0,17	1,94	0,11	1,74	0,05	0,28	246,99	48,25	233,71	2,91	504,58	19,76	0,01	0,01		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов		
		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
Завтрак																					
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	78,5	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	350,65	51,68	293,99	2,04	555,02	29,03	0,01	0,00		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов		
		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
Завтрак																					
ГРЕЧКА ПО-КУПЧЕСКИ	150	14,2	15,1	36,5	337,9	0,23	0,80	0,29	7,30	0,00	0,18	31,44	125,62	232,64	4,70	350,74	5,14	0,07	0,01	КК	
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	258,27	162,48	415,88	6,49	697,50	24,13	0,07	0,01		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов		
		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
Завтрак																					
КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ	200	6,2	10,7	28,1	234,8	0,13	0,50	0,06	1,03	0,14	0,12	108,36	34,68	135,91	0,95	207,08	9,99	0,01	0,00	175	2011

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	375	2011
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
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	14,7	16,8	67,1	482,9	0,22	25,60	0,11	1,25	0,14	0,38	346,23	72,14	316,24	1,77	648,62	29,28	0,02	0,00		

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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
РИС ОТВАРНОЙ	150	3,7	3,3	38,8	199,8	0,03	0,00	0,02	0,32	0,05	0,02	17,70	27,24	73,51	0,50	55,51	0,76	0,03	0,01	304	2011
КОТЛЕТА МЯСНАЯ С СОУСОМ	90	8,2	8,7	8,0	142,9	0,05	1,33	0,07	0,34	0,03	0,06	24,62	14,60	82,07	0,97	156,72	3,58	0,05	0,01	281	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	15,2	64,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,40	4,32	8,84	1,08	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:	670	20,3	17,4	87,4	587,0	0,17	2,43	0,13	1,25	0,08	0,32	269,15	78,70	338,82	3,26	558,99	23,33	0,08	0,02		

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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	9,9	20,2	3,0	234,1	0,05	0,27	0,25	1,67	1,72	0,34	88,99	13,24	157,53	1,80	173,99	18,33	0,04	0,02	210	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	15,2	64,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,40	4,32	8,84	1,08	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	18,3	25,6	43,7	478,3	0,14	1,37	0,29	2,26	1,72	0,56	315,82	50,10	340,77	3,39	520,75	37,32	0,04	0,02		

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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
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	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	15,2	64,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,40	4,32	8,84	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	15,5	21,3	67,7	526,2	0,14	1,10	0,14	1,39	0,00	0,24	319,83	45,86	266,24	2,59	346,76	18,99	0,00	0,00		

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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
ГОЛУБЦЫ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	300	10,4	16,4	18,9	266,6	0,08	23,29	0,49	4,51	0,00	0,11	73,28	41,70	128,72	2,11	424,61	7,60	0,09	0,01	177	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	15,2	64,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,40	4,32	8,84	1,08	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	18,8	21,8	59,5	510,9	0,17	24,39	0,53	5,10	0,00	0,35	300,11	78,56	311,96	3,90	771,37	26,59	0,09	0,01		