

ПЕРСПЕКТИВНОЕ 10 ДНЕВНОЕ МЕНЮ ЗАВТРАК 7-11 ЛЕТ СЕЗОН ЛЕТНЕ - ОСЕННИЙ

ПОНЕДЕЛЬНИК

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углев, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг		
ЗАВТРАК															
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	12,90	19,60	3,20	242,60	0,07	0,46	286,44	1,16	115,50	18,48	224,07	2,43	268	2021
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,00	2,60	12,40	84,60	0,27	0,63	17,10	0,01	100,17	20,07	81,99	0,59	462	2021
ФРУКТЫ (ЯБЛОКИ)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	9,00	11,00	2,20	112	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,00	0,30	19,60	93,10	0,04	0,00	0,00	0,44	7,97	5,57	25,88	0,44	573	2021
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,40	0,50	12,10	62,10	0,08	0,00	0,00	0,69	9,95	19,91	70,55	1,32	574	2021
Итого за прием пищи:	500	21,70	23,40	57,10	529,40	0,49	11,09	303,54	2,50	249,59	73,03	413,49	6,98		
Норма по СанПин:	500	19,25	19,75	83,75	587,50	0,30	15,00	175,00	2,50	302,50	412,00	62,50	3,00		

ВТОРНИК

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углев, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг		
ЗАВТРАК															
КОТЛЕТЫ ПЕРМСКИЕ	90	14,40	14,00	10,80	227,70	0,13	0,00	42,30	1,26	45,00	20,70	153,00	2,48	341	2021
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,60	5,00	29,60	184,50	0,06	0,00	31,50	0,75	12,00	7,50	45,00	1,05	256	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,00	0,30	19,60	93,40	0,04	0,00	0,00	0,44	7,98	5,59	25,94	0,44	573	2021
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,60	0,30	8,10	41,40	0,05	0,00	0,00	0,46	6,63	13,27	47,03	0,88	574	2021
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (КЕФИР 2,5%)	200	5,80	5,00	8,00	100,90	0,08	1,40	0,04	0,00	240,56	28,07	180,42	0,20	470	2021
Итого за прием пищи:	500	30,40	24,60	76,10	647,90	0,36	1,40	73,84	2,91	312,17	75,13	451,39	5,05		
Норма по СанПин:	500	19,25	19,75	83,75	587,50	0,30	15,00	175,00	2,50	302,50	412,00	62,50	3,00		

СРЕДА

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углев, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг		
ЗАВТРАК															
ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ	150	22,60	8,00	30,90	285,00	0,12	0,30	66,83	0,90	218,45	36,91	313,22	1,52	285	2021
СМЕТАНА	20	0,50	3,00	0,70	31,70	0,01	0,04	19,10	0,06	15,92	1,63	10,43	0,03	433	2021
ФРУКТЫ (ЯБЛОКИ)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	9,00	11,00	2,20	112	2013
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,60	1,30	11,50	64,00	0,02	0,30	9,50	0,00	59,10	10,50	45,90	0,87	460	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,30	0,20	14,80	70,40	0,03	0,00	0,00	0,33	6,02	4,22	19,56	0,33	573	2021
Итого за прием пищи:	500	27,40	12,90	67,70	498,10	0,21	10,64	95,43	1,49	315,49	62,26	400,11	4,95		
Норма по СанПин:	500	19,25	19,75	83,75	587,50	0,30	15,00	175,00	2,50	302,50	412,00	62,50	3,00		

ЧЕТВЕРГ

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углев, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг		
ЗАВТРАК															
РЫБА ТУШЁННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	110	10,70	1,80	5,20	80,30	0,05	1,56	7,80	1,79	26,51	24,17	128,64	0,59	299	2021
ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	4,10	6,00	8,70	105,00	0,12	4,05	30,00	0,15	37,50	24,00	73,50	0,83	377	2021
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,80	2,50	13,60	88,00	0,03	0,70	19,00	0,00	108,30	12,60	76,50	0,12	465	2021
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ (ВАФЛИ)	15	0,60	4,60	9,40	81,20	0,01	0,00	0,90	0,71	1,20	0,90	6,30	0,09	580	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,30	0,20	14,80	70,40	0,03	0,00	0,00	0,33	6,02	4,22	19,56	0,33	573	2021
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,40	0,50	12,00	61,80	0,08	0,00	0,00	0,69	9,90	19,80	70,20	1,32	574	2021
Итого за прием пищи:	535	22,90	15,60	63,70	486,70	0,32	6,31	57,70	3,67	189,43	85,69	374,70	3,28		
Норма по СанПин:	500	19,25	19,75	83,75	587,50	0,30	15,00	175,00	2,50	302,50	412,00	62,50	3,00		

ПЯТНИЦА

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углев, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг		
ЗАВТРАК															
БИТОЧКИ ПО-КУБАНСКИ	90	9,00	6,50	5,00	152,30	8,01	0,45	562,50	10,80	1,44	5,31	12,60	19,80	ТТК-16	2023
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	150	8,30	6,20	37,00	235,10	0,20	0,00	22,40	0,59	15,54	130,62	196,42	4,40	202	2021
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,60	1,30	11,50	64,00	0,02	0,30	9,50	0,00	59,10	10,50	45,90	0,87	460	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,00	0,30	19,60	93,40	0,04	0,00	0,00	0,44	7,98	5,59	25,94	0,44	573	2021
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,60	0,30	8,10	41,40	0,05	0,00	0,00	0,46	6,63	13,27	47,03	0,88	574	2021
Итого за прием пищи:	500	23,50	14,60	81,20	586,20	8,32	0,75	594,40	12,29	90,69	165,29	327,89	26,39		
Норма по СанПин:	500	19,25	19,75	83,75	587,50	0,30	15,00	175,00	2,50	302,50	412,00	62,50	3,00		

ПОНЕДЕЛЬНИК

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углев, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг		
ЗАВТРАК															
БУТЕРБРОД С СЫРОМ И МАСЛОМ	40	5,70	10,40	8,00	148,10	0,01	0,16	66,86	0,32	171,94	11,15	113,04	0,31	65	2021
КАША ПШЁННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	7,50	7,40	35,70	239,60	0,19	1,30	39,00	0,16	131,80	46,80	182,80	1,20	235	2021
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,30	0,10	9,50	40,00	0,00	1,00	0,00	0,02	7,90	5,00	9,10	0,87	459	2021
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,60	0,30	8,10	41,40	0,05	0,00	0,00	0,46	6,63	13,27	47,03	0,88	574	2021
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (ПЕЧЕНЬЕ)	20	1,50	2,00	14,90	83,00	0,02	0,00	2,00	0,94	5,80	4,00	18,00	0,42	582	2021
ФРУКТЫ (ЯБЛОКИ)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	9,00	11,00	2,20	112	2013
Итого за прием пищи:	560	17,00	20,60	86,00	599,10	0,30	12,46	107,86	2,10	340,07	89,22	380,97	5,88		
Норма по СанПин:	500	19,25	19,75	83,75	587,50	0,30	15,00	175,00	2,50	302,50	412,00	62,50	3,00		

ВТОРНИК

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углев, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг		
ЗАВТРАК															
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	200	21,00	19,00	15,90	319,30	0,16	8,31	68,07	0,72	36,04	47,05	229,23	2,60	376	2021
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (ПЕЧЕНЬЕ)	20	1,50	2,00	14,90	83,00	0,02	0,00	2,00	0,94	5,80	4,00	18,00	0,42	582	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,00	0,30	19,70	93,60	0,04	0,00	0,00	0,44	8,01	5,61	26,01	0,44	573	2021
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,20	0,60	16,00	82,20	0,11	0,00	0,00	0,92	13,17	26,33	93,37	1,76	574	2021
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (КЕФИР 2,5%)	200	5,80	5,00	8,00	100,90	0,08	1,40	0,04	0,00	240,56	28,07	180,42	0,20	470	2021
Итого за прием пищи:	500	34,50	26,90	74,50	679,00	0,41	9,71	70,11	3,02	303,58	111,06	547,03	5,42		
Норма по СанПин:	500	19,25	19,75	83,75	587,50	0,30	15,00	175,00	2,50	302,50	412,00	62,50	3,00		

СРЕДА

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углев, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг		
ЗАВТРАК															
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	90	9,50	11,30	3,20	153,00	0,04	3,06	17,10	0,27	21,60	18,00	108,00	1,44	333	2021
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	4,10	6,00	8,70	105,00	0,12	4,05	30,00	0,15	37,50	24,00	73,50	0,83	377	2021
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	1,40	1,20	10,40	57,60	0,02	0,27	8,55	0,00	53,19	9,45	41,31	0,78	460	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,30	0,20	14,80	70,40	0,03	0,00	0,00	0,33	6,02	4,22	19,56	0,33	573	2021
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,60	0,30	8,10	41,40	0,05	0,00	0,00	0,46	6,63	13,27	47,03	0,88	574	2021
ФРУКТЫ (ЯБЛОКИ)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	9,00	11,00	2,20	112	2013
Итого за прием пищи:	570	19,30	19,40	55,00	474,40	0,29	17,38	55,65	1,41	140,94	77,94	300,40	6,46		
Норма по СанПин:	500	19,25	19,75	83,75	587,50	0,30	15,00	175,00	2,50	302,50	412,00	62,50	3,00		

ЧЕТВЕРГ

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углев, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг		
ЗАВТРАК															
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	110	14,10	1,70	11,00	116,20	0,07	0,00	20,41	1,57	42,40	28,27	193,13	0,66	307	2021
КАША РАССЫПЧАТАЯ РИСОВАЯ С ОВОЩАМИ	150	3,40	3,10	33,70	176,10	0,04	0,40	13,49	0,28	13,49	28,40	78,10	0,18	211	2021
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,80	2,50	13,60	88,00	0,03	0,70	19,00	0,00	108,30	12,60	76,50	0,12	465	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,00	0,30	19,60	93,40	0,04	0,00	0,00	0,44	7,98	5,59	25,94	0,44	573	2021
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,60	0,30	8,10	41,40	0,05	0,00	0,00	0,46	6,63	13,27	47,03	0,88	574	2021
Итого за прием пищи:	520	24,90	7,90	86,00	515,10	0,23	1,10	52,90	2,75	178,80	88,13	420,70	2,28		
Норма по СанПин:	500	19,25	19,75	83,75	587,50	0,30	15,00	175,00	2,50	302,50	412,00	62,50	3,00		

ПЯТНИЦА

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углев, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг		
ЗАВТРАК															
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С СЕРДЦЕМ	170	12,50	4,20	15,40	149,20	0,21	5,02	391,21	0,95	26,44	35,26	214,93	3,74	354	2021
СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ (ПОРЦИЯМИ)	10	2,30	3,00	0,00	35,80	0,00	0,07	269,00	0,05	88,10	3,50	50,00	0,10	75	2021
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,00	2,60	12,40	84,60	0,27	0,63	17,10	0,01	100,17	20,07	81,99	0,59	462	2021
ФРУКТЫ (ЯБЛОКИ)	100	0,40	0,40	9,80	46,90	0,03	9,97	0,00	0,20	15,95	8,97	10,97	2,19	112	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,80	0,40	24,50	116,70	0,05	0,00	0,00	0,55	9,98	6,99	32,43	0,55	573	2021
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,60	0,30	8,10	41,60	0,05	0,00	0,00	0,46	6,67	13,34	47,27	0,88	574	2021
Итого за прием пищи:	530	23,60	10,90	70,20	474,80	0,61	15,69	677,31	2,22	247,31	88,13	437,59	8,05		
Норма по СанПин:	500	19,25	19,75	83,75	587,50	0,30	15,00	175,00	2,50	302,50	412,00	62,50	3,00		
ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ:	5215	245,2	176,8	717,5	5490,7	11,54	86,53	2088,74	34,36	2368,07	915,88	4054,27	74,74		