ЦИКЛИЧНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ12ДО 18 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ ШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ, В СООТВЕТСТВИИ С ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМИ НОРМАМИ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая 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
Завтрак													
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25	1,1	8,4	7,5	110	0,02	0	0,07	0,4	4	2	12	0,2
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С САХАРОМ	200	8,2	12,8	43,2	319,6	0,2	0	0,1	4,7	23,2	120,2	180,1	4,1
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	14,6	58,1	0	0	0	0	6,2	1,4	0	0
ЯБЛОКО	85	0,3	0,3	8,3	40	0	8,5	0	0,5	13,6	6,8	9,4	1,9
Итого за прием пищи:	**510**	**9,6**	**21,5**	**73,6**	**527,7**	**0,22**	**8,5**	**0,17**	**5,6**	**47,0**	**130,4**	**201,5**	**6,2**
Всего за день:		**9,6**	**21,5**	**73,6**	**527,7**	**0,22**	**8,5**	**0,17**	**5,6**	**47,0**	**130,4**	**201,5**	**6,2**

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак													
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	180	12,1	13,4	43,2	343,6	0,1	0,1	0,2	1,6	205,9	17,1	148,8	1,5
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	19,8	86	0,02	4	0	0,2	14	8	14	2,8
БАТОН	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0,1	0	0	0	11,4	7,8	39	0,6
ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47	0	10	0	0,6	16	8	11	2,2
Итого за прием пищи:	**540**	**18,0**	**15,7**	**103,6**	**633,8**	**0,22**	**14,1**	**0,2**	**2,4**	**247,3**	**40,9**	**212,8**	**7,1**
Всего за день:		**18,0**	**15,7**	**103,6**	**633,8**	**0,22**	**14,1**	**0,2**	**2,4**	**247,3**	**40,9**	**212,8**	**7,1**

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак													
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	150/10	25,4	28,2	35,0	500,6	0,1	0,3	0,2	3,5	190,4	27,8	255,4	0,7
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	14,6	58,1	0	0	0	0	6,2	1,4	0	0
ЯБЛОКО	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0	15	0	0,9	24	12	16,5	3,3
Итого за прием пищи:	**510**	**26,0**	**28,8**	**64,3**	**629,2**	**0,1**	**15,3**	**0,2**	**4,4**	**220,6**	**41,2**	**271,9**	**4,0**
Всего за день:		**26,0**	**28,8**	**64,3**	**629,2**	**0,1**	**15,3**	**0,2**	**4,4**	**220,6**	**41,2**	**271,9**	**4,0**

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак													
БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ПО - ДОМАШНЕМУ	100	17,63	10,75	15,13	236,25	0	0	0	0	0	0	0	0
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,7	10,9	24,1	208,8	0,2	11,7	0,1	0,4	42,3	32,8	96,5	1,3
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,2	0,2	27,1	110,9	0	1,6	0	0,2	6,2	2,9	4	0,8
БАТОН	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0,1	0	0	0	11,4	7,8	39	0,6
Итого за прием пищи:	**540**	**26,03**	**23,55**	**97,13**	**713,15**	**0,3**	**13,3**	**0,1**	**0,6**	**59,9**	**43,5**	**139,5**	**2,7**
Всего за день:		**26,03**	**23,55**	**97,13**	**713,15**	**0,3**	**13,3**	**0,1**	**0,6**	**59,9**	**43,5**	**139,5**	**2,7**

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак													
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	50/50	13,8	16,2	5,2	220,6	0	1,3	0	2,6	10,0	16,9	120,4	1,8
РИС ОТВАРНОЙ	180	4,5	10,2	46,3	295,0	0,1	0	0,1	0,6	5,8	29	88,7	0,5
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0	0	14,6	58,1	0	0	0	0	0,5	0,1	0,2	0
БАТОН	50	3,8	1,5	25,7	131	0,1	0	0	0	9,5	6,5	32,5	0,5
Итого за прием пищи:	**545**	**22,1**	**27,9**	**91,8**	**704,7**	**0,2**	**1,3**	**0,1**	**3,2**	**25,8**	**52,5**	**241,8**	**2,8**
Всего за день:		**22,1**	**27,9**	**91,8**	**704,7**	**0,2**	**1,3**	**0,1**	**3,2**	**25,8**	**52,5**	**241,8**	**2,8**

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак													
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	14,1	17,1	21,8	297,4	0,1	11,4	0	3,5	24,1	41,1	170,7	2,7
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,2	0,2	27,1	110,9	0	1,6	0	0,2	6,2	2,9	4	0,8
БАТОН	50	3,8	1,5	25,7	131	0,1	0	0	0	9,5	6,5	32,5	0,5
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	0,1	0	0	1,1	9	9,5	43,5	2
Итого за прием пищи:	**500**	**21,4**	**19,2**	**95,8**	**641,3**	**0,3**	**13,0**	**0**	**4,8**	**48,8**	**60,0**	**250,7**	**6,0**
Всего за день:		**21,4**	**19,2**	**95,8**	**641,3**	**0,3**	**13,0**	**0**	**4,8**	**48,8**	**60,0**	**250,7**	**6,0**

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак													
ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0	0,1	0,2	22	5	77	1
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	180	6,7	6,5	43,2	258,8	0,1	0	0,1	1,5	26,0	10,4	52,7	1,3
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	19,8	86	0,02	4	0	0,2	14	8	14	2,8
БАТОН	50	3,8	1,5	25,7	131	0,1	0	0	0	9,5	6,5	32,5	0,5
ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47	0	10	0	0,6	16	8	11	2,2
Итого за прием пищи:	**570**	**17,0**	**13,2**	**98,8**	**585,8**	**0,25**	**14**	**0,2**	**2,5**	**87,5**	**37,9**	**187,2**	**7,8**
Всего за день:		**17,0**	**13,2**	**98,8**	**585,8**	**0,25**	**14**	**0,2**	**2,5**	**87,5**	**37,9**	**187,2**	**7,8**

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак													
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	150/10	25,4	28,2	35,0	500,6	0,1	0,3	0,2	3,5	190,4	27,8	255,4	0,7
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0	0	14,6	58,1	0	0	0	0	0,5	0,1	0,2	0
ЯБЛОКО	130	0,5	0,5	12,7	61,1	0	13	0	0,8	20,8	10,4	14,3	2,9
Итого за прием пищи:	**505**	**25,9**	**28,7**	**62,3**	**619,8**	**0,1**	**13,3**	**0,2**	**4,3**	**211,7**	**38,3**	**269,9**	**3,6**
Всего за день:		**25,9**	**28,7**	**62,3**	**619,8**	**0,1**	**13,3**	**0,2**	**4,3**	**211,7**	**38,3**	**269,9**	**3,6**

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак													
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	80	10,6	4,1	4,7	96,8	0	0,7	0,3	0,9	28,2	23,0	136,4	1,0
РИС ОТВАРНОЙ	180	4,5	10,2	46,3	295,0	0,1	0	0,1	0,6	5,8	29	88,7	0,5
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,2	0,2	27,1	110,9	0	1,6	0	0,2	6,2	2,9	4	0,8
БАТОН	50	3,8	1,5	25,7	131	0,1	0	0	0	9,5	6,5	32,5	0,5
Итого за прием пищи:	**510**	**19,1**	**16,0**	**103,8**	**633,7**	**0,2**	**2,3**	**0,4**	**1,7**	**49,7**	**61,4**	**261,6**	**2,8**
Всего за день:		**19,1**	**16,0**	**103,8**	**633,7**	**0,2**	**2,3**	**0,4**	**1,7**	**49,7**	**61,4**	**261,6**	**2,8**

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак													
КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ	80	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,7	10,9	24,1	208,8	0,2	11,7	0,1	0,4	42,3	32,8	96,5	1,3
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0	0	14,6	58,1	0	0	0	0	0,5	0,1	0,2	0
БАТОН	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0	0	0	0	3,8	2,6	13	0,2
Итого за прием пищи:	**495**	**5,2**	**11,5**	**49,0**	**319,3**	**0,2**	**11,7**	**0,1**	**0,4**	**46,6**	**35,5**	**109,7**	**1,5**
Всего за день:		**5,2**	**11,5**	**49,0**	**319,3**	**0,2**	**11,7**	**0,1**	**0,4**	**46,6**	**35,5**	**109,7**	**1,5**

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	191,4	214,5	847,6	6118,5	2,1	106,8	1,7	30,3	1048,9	543,6	2158,6	44,7
Среднее значение за период	19,14	21,45	84,76	611,85	0,21	10,7	0,17	3,0	104,9	54,4	215,9	4,5
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	15,27	17,11	67,62									

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак
одноразовое 12-18 л.	523

№ рецеп-туры	Сборник рецептур
1	2008
463	1994
430	2008
	2008

№ рецеп-туры	Сборник рецептур
206	2012
442	2008
	2008
	2008

№ рецеп-туры	Сборник рецептур
223	2011
430	2008
	2008

№ рецеп-туры	Сборник рецептур
324	1994
335	2008
585	1994
	2008

№ рецеп-туры	Сборник рецептур
259	2008
465	1994
430	2008
	2008

№ рецеп-туры	Сборник рецептур
258	2008
585	1994
	2008
	2008

№ рецеп-туры	Сборник рецептур
213	2008
469	1994
442	2008
	2008
	2008

№ рецеп-туры	Сборник рецептур
223	2011
430	2008
	2008

№ рецеп-туры	Сборник рецептур
256	2012
465	1994
585	1994
	2008

№ рецеп-туры	Сборник рецептур
416	1994
335	2008
430	2008
	2008