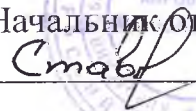


**УТВЕРЖДАЮ**

Разработано отделом общественного питания  
Кировского облпотребсоюза

Начальник отдела

 Е.В. Ставицкая

« 11 » сентября 2020г.

**СОГЛАСОВАНО**

Директор муниципального  
общеобразовательного казённого  
учреждения средней  
общеобразовательной школы  
п. Везбожник Кировской области

 И.В. Михеева

« 11 » сентября 2020г.

**СОГЛАСОВАНО**

Начальник территориального  
управления Роспотребнадзора по  
Кировской области в Юрьянском районе

 А.М. Захарова

« 11 » сентября 2020г.

**ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ  
ОБУЧАЮЩЕЙСЯ 8 ЛЕТ  
С ПИЩЕВОЙ АЛЛЕРГИЕЙ НА ГЛЮТЕН И МОЛОКО  
СЕЗОН: ОСЕНЬ - ЗИМА**

## МЕНЮ

7-10 лет осень-зима

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
<b>Завтрак</b>									
САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ 60	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ 60	КНЕЛИ ИЗ КУР (ПАРОВЫЕ) 80	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ 80	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ 60	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ НАРЕЗКА 30	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ И МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ 60	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКОМ И РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ 60	ПТИЦА ОТВАРНАЯ 80	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ 200
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ 80	ТЕФТЕЛИ КУРИНЫЕ Б/СОУСА 60	КАША КУКУРУЗНАЯ ВЯЗКАЯ Б/МОЛОКА 150	РИС ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 150/5	БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ПАРОВЫЕ 80	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ 80	КОТЛЕТА РЯПУШКА (из птицы) 80	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ 80	КАША КУКУРУЗНАЯ ВЯЗКАЯ Б/МОЛОКА 150	СВЕЖИЙ ОГУРЕЦ НАРЕЗКА 30
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ Б/ГЛЮТЕНА С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 150/5	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 150/5	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 5	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ 30	КАПУСТА ТУШЕНАЯ 150	РИС ОТВАРНОЙ 150	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ Б/ГЛЮТЕНА С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 150/5	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 150	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 5	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ 200
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА 200	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК 200	ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ ПОРЦИОННО 30	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 5	НАПИТОК ИЗ ЗАМОРОЖЕННЫХ ЯГОД 200	ЧАЙ С САХАРОМ 200	ЧАЙ С САХАРОМ 200	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ 30	
		ЧАЙ С САХАРОМ 200		НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ 200				КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200	
<b>Обед</b>									
САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ 60	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ 60	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ 200/10	БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ 200/10	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ 60	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ 200/10	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ И МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ 60	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКОМ И РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ 60	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ СО СМЕТАНОЙ 200/10	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ 200/10
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ 200	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ И СМЕТАНОЙ 200/10	КНЕЛИ ИЗ КУР (ПАРОВЫЕ) 80	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ 80	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ СО СМЕТАНОЙ 200/5	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ 30	СУП ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ 200	РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ СО СМЕТАНОЙ 200/10	ПТИЦА ОТВАРНАЯ 80	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ 200
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ 80	ТЕФТЕЛИ КУРИНЫЕ Б/СОУСА 60	КАША КУКУРУЗНАЯ ВЯЗКАЯ Б/МОЛОКА 150	РИС ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 150/5	БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ПАРОВЫЕ 80	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ 80	КОТЛЕТА РЯПУШКА (из птицы) 80	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ 80	КАША КУКУРУЗНАЯ ВЯЗКАЯ Б/МОЛОКА 150	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ НАРЕЗКА 30
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ Б/ГЛЮТЕНА С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 150/5	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ 150/5	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 5	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ 30	КАПУСТА ТУШЕНАЯ 150	РИС ОТВАРНОЙ 150	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ Б/ГЛЮТЕНА С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 150/5	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 150	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 5	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ 200
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА 200	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК 200	ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ ПОРЦИОННО 30	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 5	НАПИТОК ИЗ ЗАМОРОЖЕННЫХ ЯГОД 200	ЧАЙ С САХАРОМ 200	ЧАЙ С САХАРОМ 200	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ 30	
		ЧАЙ С САХАРОМ 200		НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ 200				КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200	

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		
<b>Завтрак</b>															
САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	60	1	3,0	5,3	52,3	0	9,6	0	1,3	23,4	7,8	15,0	0,5	45	2011
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	80	18,1	20,8	0	259,4	0,1	0,8	0,1	0,3	16,0	16,9	153,5	1,4	294	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ Б/ГЛЮТЕНА С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	5,4	4,7	34,9	203,5	0,1	0	0	1,2	9,2	7,4	40,8	0,9	331	2008
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0	0	28	109	0	0	0	0	0	0	0	0	638	2004
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>495</b>	<b>24,5</b>	<b>28,5</b>	<b>68,2</b>	<b>624,2</b>	<b>0,2</b>	<b>10,4</b>	<b>0,1</b>	<b>2,8</b>	<b>48,6</b>	<b>32,1</b>	<b>209,3</b>	<b>2,8</b>		
<b>Обед</b>															
САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	60	1	3,1	5,4	53,6	0	9,6	0	1,3	23,4	7,8	15,0	0,5	35	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	200	10,32	8,56	15,28	109,76	0	0	0	0	0	0	0	0	99	2008
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	80	18,1	20,8	0	259,4	0,1	0,8	0,1	0,3	16,0	16,9	153,5	1,4	294	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ Б/ГЛЮТЕНА С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	5,5	4,8	31,3	191	0,06	0	0,03	0,8	11	7	36	0,8	331	2008
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0	0	28	109	0	0	0	0	0	0	0	0	638	2004
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>695</b>	<b>34,92</b>	<b>37,26</b>	<b>79,98</b>	<b>722,76</b>	<b>0,16</b>	<b>10,4</b>	<b>0,13</b>	<b>2,4</b>	<b>50,4</b>	<b>31,7</b>	<b>204,5</b>	<b>2,7</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>59,42</b>	<b>65,76</b>	<b>148,18</b>	<b>1346,96</b>	<b>0,36</b>	<b>20,8</b>	<b>0,23</b>	<b>5,2</b>	<b>99,0</b>	<b>63,8</b>	<b>413,8</b>	<b>5,5</b>		

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	Р, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	60	0,7	3,0	8,6	64,1	0	1,1	1,1	1,6	25,1	18,6	27,1	0,5	41	2011
ТЕФТЕЛИ КУРИНЫЕ Б/СОУСА	60	7,4	12,7	5,1	163,5	0	1,0	0	2,7	11,2	10,8	72,8	0,8	284	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	3,6	4,6	37,7	222	0,03	0	0,03	0,3	11	26	78	0,6	323	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,2	0,2	27,9	115	0,01	2	0	0,1	7	4	4	1,0	394	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>475</b>	<b>11,9</b>	<b>20,5</b>	<b>79,3</b>	<b>564,6</b>	<b>0,04</b>	<b>4,1</b>	<b>1,13</b>	<b>4,7</b>	<b>54,3</b>	<b>59,4</b>	<b>181,9</b>	<b>2,9</b>		
<b>Обед</b>															
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	60	0,7	3,0	8,8	65,2	0	1,2	1,1	1,7	26,6	19,7	28,6	0,5	41	2011
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ И СМЕТАНОЙ	200/10	1,7	4,8	7,5	84,9	0	9,9	0,2	0,2	41,0	17,0	38,8	0,8	84	2008
ТЕФТЕЛИ КУРИНЫЕ Б/СОУСА	60	7,4	12,7	5,1	163,5	0	1,0	0	2,7	11,2	10,8	72,8	0,8	284	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	150/5	3,6	4,6	37,7	222	0,03	0	0,03	0,3	11	26	78	0,6	323	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,2	0,2	27,9	115	0,01	2	0	0,1	7	4	4	1,0	394	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>685</b>	<b>13,6</b>	<b>25,3</b>	<b>87,0</b>	<b>650,6</b>	<b>0,04</b>	<b>14,1</b>	<b>1,33</b>	<b>5,0</b>	<b>96,8</b>	<b>77,5</b>	<b>222,2</b>	<b>3,7</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>25,5</b>	<b>45,8</b>	<b>166,3</b>	<b>1215,2</b>	<b>0,08</b>	<b>18,2</b>	<b>2,46</b>	<b>9,7</b>	<b>151,1</b>	<b>136,9</b>	<b>404,1</b>	<b>6,6</b>		

## 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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
КНЕЛИ ИЗ КУР (ПАРОВЫЕ)	80	13,8	17,0	0,1	207,8	0	0,5	0,1	0,4	19,7	12,8	123,9	1,3	319	2008
КАША КУКУРУЗНАЯ ВЯЗКАЯ Б/МОЛОКА	150	2,7	3,3	17,6	112,9	0	0	0	0,1	5,4	1,1	0,6	0		2011
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5	0,05	4,15	0,05	37,5	0	0	0,04	0,05	0,5	0	1	0	13	2008
ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ ПОРЦИОННО	30	0,3	0,1	1,1	7,2	0	7,5	0	0,1	4,2	6	7,8	0,3		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	16,2	65,3	0	0	0	0	13,4	6,2	8,2	0,8	430	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>465</b>	<b>17,05</b>	<b>24,55</b>	<b>35,05</b>	<b>430,7</b>	<b>0</b>	<b>8,0</b>	<b>0,14</b>	<b>0,65</b>	<b>43,2</b>	<b>26,1</b>	<b>141,5</b>	<b>2,4</b>		
<b>Обед</b>															
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	200/10	2,2	6,0	15,1	124,0	0,1	5,4	0,2	2,0	27,5	20,5	56,5	0,8	91	2008
КНЕЛИ ИЗ КУР (ПАРОВЫЕ)	80	16,1	19,4	0,1	238,3	0,1	0,6	0,1	0,5	21,6	15,1	143,5	1,5	319	2008
КАША КУКУРУЗНАЯ ВЯЗКАЯ Б/МОЛОКА	150	2,7	3,3	17,6	112,9	0	0	0	0,1	5,4	1,1	0,6	0		2011
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5	0,05	4,15	0,05	37,5	0	0	0,04	0,05	0,5	0	1	0	13	2008
ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ ПОРЦИОННО	30	0,3	0,1	1,1	7,2	0	7,5	0	0,1	4,2	6	7,8	0,3		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	16,2	65,3	0	0	0	0	13,4	6,2	8,2	0,8	430	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>675</b>	<b>21,55</b>	<b>32,95</b>	<b>50,15</b>	<b>585,2</b>	<b>0,2</b>	<b>13,5</b>	<b>0,34</b>	<b>2,75</b>	<b>72,6</b>	<b>48,9</b>	<b>217,6</b>	<b>3,4</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>38,60</b>	<b>57,50</b>	<b>85,20</b>	<b>1015,9</b>	<b>0,2</b>	<b>21,5</b>	<b>0,48</b>	<b>3,40</b>	<b>115,8</b>	<b>75,0</b>	<b>359,1</b>	<b>5,8</b>		

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		
<b>Завтрак</b>															
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	80	16,9	17,7	13,0	277,4	0,1	0,7	0,1	1,5	39,3	27,1	170,3	2,0	294	2011
РИС ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	3,7	6,3	32,8	203	0,02	0	0,05	0,3	3	19	61	0,6	325	2008
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ ОТВАРНОЙ	30	0,9	0,1	1,9	11,6	0	1,2	0	0,4	5,4	5,7	16,7	0,2	к/к	к/к
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0,1	31,7	131	0,02	0	0,01	0,5	21	16	23	0,7	402	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>465</b>	<b>22,1</b>	<b>24,2</b>	<b>79,4</b>	<b>623,0</b>	<b>0,14</b>	<b>1,9</b>	<b>0,16</b>	<b>2,7</b>	<b>68,7</b>	<b>67,8</b>	<b>271,0</b>	<b>3,5</b>		
<b>Обед</b>															
БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ	200/10	1,8	6,7	10,9	111,7	0	6,7	0,2	2,1	42,4	21,0	43,0	1,2	76	2008
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	80	16,9	17,2	13,0	272,9	0,1	0,7	0,1	0,3	39,6	27,1	170,7	2,0	294	2011
РИС ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	3,7	6,9	38,9	232,4	0	0	0,1	0,4	9,8	24,6	75,1	0,5	325	2008
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ ОТВАРНОЙ	30	0,9	0,1	1,9	11,6	0	1,2	0	0,4	5,4	5,7	16,7	0,2	к/к	к/к
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0,1	31,7	131	0,02	0	0,01	0,5	21	16	23	0,7	402	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>675</b>	<b>23,9</b>	<b>31,0</b>	<b>96,4</b>	<b>759,6</b>	<b>0,12</b>	<b>8,6</b>	<b>0,41</b>	<b>3,7</b>	<b>118,2</b>	<b>94,4</b>	<b>328,5</b>	<b>4,6</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>46,0</b>	<b>55,2</b>	<b>175,8</b>	<b>1382,6</b>	<b>0,26</b>	<b>10,5</b>	<b>0,57</b>	<b>6,4</b>	<b>186,9</b>	<b>162,2</b>	<b>599,5</b>	<b>8,1</b>		

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			
<b>Завтрак</b>																
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	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	
БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ПАРОВЫЕ	80	13,1	15,6	0	192,5	0,1	0,5	0,1	0,2	11,7	12,2	110,4	1,1	306	2011	
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,5	5,1	15,1	121,6	0,1	31,9	0,1	2,2	83,5	28,7	57,5	1,7	346	2008	
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5	0	4,1	0	37,4	0	0	0	0,1	0,6	0	1	0	14	2011	
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,1	0,1	26,4	108	0,01	3	0	0,4	5	2	3	1	438	2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>495</b>	<b>17,3</b>	<b>27,8</b>	<b>46,8</b>	<b>510,7</b>	<b>0,21</b>	<b>36,8</b>	<b>1,1</b>	<b>4,6</b>	<b>122,7</b>	<b>58,8</b>	<b>195,0</b>	<b>4,5</b>			
<b>Обед</b>																
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	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 КРЕСТЬЯНСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	200/5	2,2	6,6	14,5	130,2	0	0	0	0	0	0	0	0	94	2008	
БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ПАРОВЫЕ	80	13,1	15,6	0	192,5	0,1	0,5	0,1	0,2	11,7	12,2	110,4	1,1	306	2011	
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,8	4,3	9,8	93	0,04	27	0,11	0,3	90	29	59	1,2	346	2008	
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5	0,05	4,15	0,05	37,5	0	0	0,04	0,05	0,5	0	1	0	13	2008	
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,1	0,1	26,4	108	0,01	3	0	0,4	5	2	3	1	438	2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>700</b>	<b>19,85</b>	<b>33,65</b>	<b>56,05</b>	<b>612,4</b>	<b>0,15</b>	<b>31,9</b>	<b>1,15</b>	<b>2,65</b>	<b>129,1</b>	<b>59,1</b>	<b>196,5</b>	<b>4,0</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>37,15</b>	<b>61,45</b>	<b>102,85</b>	<b>1123,1</b>	<b>0,36</b>	<b>68,7</b>	<b>2,25</b>	<b>7,25</b>	<b>251,8</b>	<b>117,9</b>	<b>391,5</b>	<b>8,5</b>			



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			
<b>Завтрак</b>																
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ НАРЕЗКА	30	0,2	0	0,7	4,2	0	3	0	0	6,9	4,2	12,6	0,3		2008	
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	80	13	20,3	0	235,0	0,1	0,5	0,1	2,2	11,7	12,1	109,9	1,1	314	2008	
РИС ОТВАРНОЙ	150	3,6	5,9	38,5	222	0	0	0	0,3	4,6	24,1	73,3	0,5	304	2011	
НАПИТОК ИЗ ЗАМОРОЖЕННЫХ ЯГОД	200	0,1	0,1	24,9	103	0,01	4	0	0,1	4	4	3	0	437	2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>460</b>	<b>16,9</b>	<b>26,3</b>	<b>64,1</b>	<b>564,2</b>	<b>0,11</b>	<b>7,5</b>	<b>0,1</b>	<b>2,6</b>	<b>27,2</b>	<b>44,4</b>	<b>198,8</b>	<b>1,9</b>			
<b>Обед</b>																
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	200/10	1,6	9,4	9	112	0	0	0	0	0	0	0	0	95	2008	
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	30	0,2	0	0,7	4,2	0	3	0	0	6,9	4,2	12,6	0,3		2008	
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	80	18,1	20,8	0	259,4	0,1	0,8	0,1	0,3	16,0	16,9	153,5	1,4	294	2011	
РИС ОТВАРНОЙ	150	3,7	6,3	32,8	203	0,02	0	0,05	0,3	3	19	61	0,6	325	2008	
НАПИТОК ИЗ ЗАМОРОЖЕННЫХ ЯГОД	200	0,1	0,1	24,9	103	0,01	4	0	0,1	4	4	3	0	437	2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>670</b>	<b>23,7</b>	<b>36,6</b>	<b>67,4</b>	<b>681,6</b>	<b>0,13</b>	<b>7,8</b>	<b>0,15</b>	<b>0,7</b>	<b>29,9</b>	<b>44,1</b>	<b>230,1</b>	<b>2,3</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>40,6</b>	<b>62,9</b>	<b>131,5</b>	<b>1245,8</b>	<b>0,24</b>	<b>15,3</b>	<b>0,25</b>	<b>3,3</b>	<b>57,1</b>	<b>88,5</b>	<b>428,9</b>	<b>4,2</b>			



## 7 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		
<b>Завтрак</b>															
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ И МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ	60	2,7	5,5	4,2	77,8	0	2	0	1,4	83,5	12,2	54,9	0,7	31	2011
КОТЛЕТА РЯПУШКА (из птицы)	80	16,9	17,7	13,0	277,4	0,1	0,7	0,1	1,5	39,3	27,1	170,3	2,0	294	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ Б/ГЛЮТЕНА С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	5,5	4,8	31,3	191	0,06	0	0,03	0,8	11	7	36	0,8	331	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	16,2	65,3	0	0	0	0	13,4	6,2	8,2	0,8	430	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>495</b>	<b>25,3</b>	<b>28,0</b>	<b>64,7</b>	<b>611,5</b>	<b>0,16</b>	<b>2,7</b>	<b>0,13</b>	<b>3,7</b>	<b>147,2</b>	<b>52,5</b>	<b>269,4</b>	<b>4,3</b>		
<b>Обед</b>															
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ И МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ	60	2,7	5,5	4,2	77,8	0	2	0	1,4	83,5	12,2	54,9	0,7	31	2011
СУП ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ	200	4,72	2,08	20,24	119,2	0,14	5,6	0,18	0,32	20,8	56,8	100	2	93	2008
КОТЛЕТА РЯПУШКА (из птицы)	80	16,8	17,4	13,3	276,4	0,1	0,7	0,1	0,3	39,0	24,3	167,4	1,9	294	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ Б/ГЛЮТЕНА С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	5,5	4,8	31,3	191	0,06	0	0,03	0,8	11	7	36	0,8	331	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	16,2	65,3	0	0	0	0	13,4	6,2	8,2	0,8	430	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>695</b>	<b>29,92</b>	<b>29,78</b>	<b>85,24</b>	<b>729,7</b>	<b>0,30</b>	<b>8,3</b>	<b>0,31</b>	<b>2,82</b>	<b>167,7</b>	<b>106,5</b>	<b>366,5</b>	<b>6,2</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>55,22</b>	<b>57,78</b>	<b>149,94</b>	<b>1341,2</b>	<b>0,46</b>	<b>11,0</b>	<b>0,44</b>	<b>6,52</b>	<b>314,9</b>	<b>159,0</b>	<b>635,9</b>	<b>10,5</b>		

## 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		
<b>Завтрак</b>															
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКОМ И РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	60	0,8	3	5,3	53,9	0	13,8	0	1,4	22,9	7,8	14,9	0,5	47	2011
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ	80	13,6	13,7	0,9	180,2	0,1	0,6	0,1	0,1	29,0	14	122,9	1,1	297	2011
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,6	4,6	37,7	222	0,03	0	0,03	0,3	11	26	78	0,6	323	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	16,2	65,3	0	0	0	0	13,4	6,2	8,2	0,8	430	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>490</b>	<b>18,2</b>	<b>21,3</b>	<b>60,1</b>	<b>521,4</b>	<b>0,13</b>	<b>14,4</b>	<b>0,13</b>	<b>1,8</b>	<b>76,3</b>	<b>54,0</b>	<b>224,0</b>	<b>3,0</b>		
<b>Обед</b>															
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКОМ И РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	60	0,8	3	5,3	53,9	0	13,8	0	1,4	22,9	7,8	14,9	0,5	47	2011
РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ СО СМЕТАНОЙ	200/10	2,0	5,0	12,1	101,7	0,1	8,4	0,2	0,3	33,0	21,7	50,9	1,0	90	2008
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ	80	13,1	13,2	0	170,8	0,1	0,5	0,1	0,1	11,3	12,2	109,9	1,1	297	2011
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,6	4,6	37,7	222	0,03	0	0,03	0,3	11	26	78	0,6	323	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	16,2	65,3	0	0	0	0	13,4	6,2	8,2	0,8	430	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>700</b>	<b>19,7</b>	<b>25,8</b>	<b>71,3</b>	<b>613,7</b>	<b>0,23</b>	<b>22,7</b>	<b>0,33</b>	<b>2,1</b>	<b>91,6</b>	<b>73,9</b>	<b>261,9</b>	<b>4,0</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>37,9</b>	<b>47,1</b>	<b>131,4</b>	<b>1135,1</b>	<b>0,36</b>	<b>37,1</b>	<b>0,46</b>	<b>3,9</b>	<b>167,9</b>	<b>127,9</b>	<b>485,9</b>	<b>7,0</b>		

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		
<b>Завтрак</b>															
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	80	19,6	19,8	0,2	257,3	0,1	0,9	0,1	0,2	16,7	18,4	166,3	1,6	288	2011
КАША КУКУРУЗНАЯ ВЯЗКАЯ Б/МОЛОКА	150	2,7	3,3	17,6	112,9	0	0	0	0,1	5,4	1,1	0,6	0		2011
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5	0,05	4,15	0,05	37,5	0	0	0,04	0,05	0,5	0	1	0	13	2008
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬИЙ ОТВАРНОЙ	30	0,9	0,1	1,9	11,6	0	1,2	0	0,4	5,4	5,7	16,7	0,2	к/к	к/к
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0,1	31,7	131	0,02	0	0,01	0,5	21	16	23	0,7	402	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>465</b>	<b>23,85</b>	<b>27,45</b>	<b>51,45</b>	<b>550,3</b>	<b>0,12</b>	<b>2,1</b>	<b>0,15</b>	<b>1,25</b>	<b>49,0</b>	<b>41,2</b>	<b>207,6</b>	<b>2,5</b>		
<b>Обед</b>															
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	200/10	2,2	6,6	14,5	130,2	0	0	0	0	0	0	0	0	94	2008
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	80	36,9	37,3	0,2	483,5	0,1	1,6	0,2	0,4	30,8	34,2	311,8	3	288	2011
КАША КУКУРУЗНАЯ ВЯЗКАЯ Б/МОЛОКА	150	2,7	4,3	18,6	125,6	0	0	0	0,1	7,1	1,4	0,8	0		2011
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5	0	4,1	0	37,4	0	0	0	0,1	0,6	0	1	0	14	2011
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬИЙ ОТВАРНОЙ	30	0,9	0,1	1,9	11,6	0	1,2	0	0,4	5,4	5,7	16,7	0,2	к/к	к/к
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0,1	31,7	131	0,02	0	0,01	0,5	21	16	23	0,7	402	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>675</b>	<b>43,3</b>	<b>52,5</b>	<b>66,9</b>	<b>919,3</b>	<b>0,12</b>	<b>2,8</b>	<b>0,21</b>	<b>1,5</b>	<b>64,9</b>	<b>57,3</b>	<b>353,3</b>	<b>3,9</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>67,15</b>	<b>79,95</b>	<b>118,35</b>	<b>1469,6</b>	<b>0,24</b>	<b>4,9</b>	<b>0,36</b>	<b>2,75</b>	<b>113,9</b>	<b>98,5</b>	<b>560,9</b>	<b>6,4</b>		

## 10 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		
<b>Завтрак</b>															
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	20,7	28,3	35,7	479,4	0,1	1,8	0,3	5,0	25,8	43,3	220,3	2,2	311	2008
СВЕЖИЙ ОГУРЕЦ НАРЕЗКА	30	0,2	0	0,8	4,1	0	1,2	0	0	6,2	3,8	11,3	0,3		
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>430</b>	<b>21,1</b>	<b>28,5</b>	<b>64,4</b>	<b>598,5</b>	<b>0,11</b>	<b>5,0</b>	<b>0,3</b>	<b>5,1</b>	<b>39,0</b>	<b>51,1</b>	<b>235,6</b>	<b>3,5</b>		
<b>Обед</b>															
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	200/10	1,6	9,4	9	112	0	0	0	0	0	0	0	0	95	2008
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	20,7	28,3	35,7	479,4	0,1	1,8	0,3	5,0	25,8	43,3	220,3	2,2	311	2008
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ НАРЕЗКА	30	0,2	0	0,7	4,2	0	3	0	0	6,9	4,2	12,6	0,3		2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,2	0,2	23,2	95,6	0	1,6	0	0,3	19,9	5,9	4	0,8	342	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>640</b>	<b>22,7</b>	<b>37,9</b>	<b>68,6</b>	<b>691,2</b>	<b>0,1</b>	<b>6,4</b>	<b>0,3</b>	<b>5,3</b>	<b>52,6</b>	<b>53,4</b>	<b>236,9</b>	<b>3,3</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>43,8</b>	<b>66,4</b>	<b>133,0</b>	<b>1289,7</b>	<b>0,21</b>	<b>11,4</b>	<b>0,6</b>	<b>10,4</b>	<b>91,6</b>	<b>104,5</b>	<b>472,5</b>	<b>6,8</b>		

## ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг
Итого за весь период	452,3	602,8	1347,8	12617,5	2,8	229,0	8,1	60,1	1573,4	1142,0	4767,1	69,9
Среднее значение за период	45,23	60,28	134,78	1261,75	0,28	22,9	0,81	6,01	157,3	114,2	476,7	7,0
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14,34	43,00	42,66									

## СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
7-10 лет осень-зима	474	681