

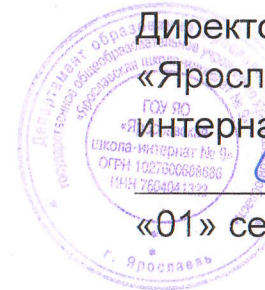
УТВЕРЖДАЮ

Директор ГОУ ЯО

«Ярославская школа-  
интернат № 9»

А.Л. Саватеева

«01» сентября 2021 г.



ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

ЯРОСЛАВСКОЙ ОБЛАСТИ

«ЯРОСЛАВСКАЯ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ № 9»

(ГОУ ЯО «Ярославская школа-интернат № 9»)

**ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ (10-дневное) ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ**

**2-х разовое питание (завтрак и обед)**

**7-11 лет**

1 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>															
О (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,34	0,1	75,38	0	0	0,07	0,1	1,01	0	2,01	0	13	2008
ОМОНОВАЯ ЖИДКАЯ	200	5,5	6,6	22,4	171,2	0,2	0,6	0	0,1	153,5	24,2	154,4	0,6	184	2008
САХАРОМ	200	0,2	0	15,0	60,5	0	0	0	0	13,0	5,9	7,4	0,7	430	2008
ПШЕНИЧНЫЙ	40	3	1,2	20,6	104,8	0	0	0	0	7,6	5,2	26	0,4		2008
<b>за прием пищи:</b>	<b>450</b>	<b>8,8</b>	<b>16,14</b>	<b>58,1</b>	<b>411,88</b>	<b>0,2</b>	<b>0,6</b>	<b>0,07</b>	<b>0,2</b>	<b>175,11</b>	<b>35,3</b>	<b>189,81</b>	<b>1,7</b>		
<b>Обед</b>															
ОМОНОВАЯ ЗЕЛЕНАЯ ОТВАРНАЯ	80	2,4	0,2	5	31	0,1	3,2	0	1	14,4	15,1	44,6	0,5	к/к	к/к
ОМОНОВАЯ С МЯСОМ	200/15	5,0	5,3	14,1	124,9	0,1	7,1	0,2	1,3	25,7	25,5	78,0	1,3	97	2008
ОМОНОВАЯ РУБЛЕНАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ	80	11,8	12,4	16,3	221,9	0	0,4	0	2,0	31,7	21,2	125,7	1,8	272	2008
ОМОНОВАЯ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	7,2	6,1	46,4	269,0	0,1	0	0	1,5	21,9	10,2	56	1,4	209	2008
ОМОНОВАЯ БЛОЧНАЯ	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	442	2008
ОМОНОВАЯ ПШЕНИЧНАЯ	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0	0	0	0	5,7	3,9	19,5	0,3		2008
ОМОНОВАЯ ПЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	0,1	0	0	1,1	9	9,5	43,5	2		2008
ОМОНОВАЯ О	100	0,4	0,4	9,8	47	0	10	0	0,6	16	8	11	2,2		2008
<b>за прием пищи:</b>	<b>955</b>	<b>33,4</b>	<b>25,9</b>	<b>148,4</b>	<b>960,4</b>	<b>0,4</b>	<b>24,7</b>	<b>0,2</b>	<b>7,5</b>	<b>138,4</b>	<b>101,4</b>	<b>392,3</b>	<b>12,3</b>		
<b>за день:</b>		<b>42,2</b>	<b>42,04</b>	<b>206,5</b>	<b>1372,28</b>	<b>0,6</b>	<b>25,3</b>	<b>0,27</b>	<b>7,7</b>	<b>313,51</b>	<b>136,7</b>	<b>582,11</b>	<b>14,0</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	P, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
О (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,34	0,1	75,38	0	0	0,07	0,1	1,01	0	2,01	0	13	2008
ЗАРЕННЫЕ	40	4,9	4,5	0,3	61,3	0	0	0,1	0,8	19,9	4,3	69,6	0,9	213	2008
МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	4,5	3,9	17,3	122,7	0	0,5	0	0,3	113,6	14,6	85,8	0,4	112	2008
КОФЕ С МОЛОКОМ	200	3,1	2,4	17,2	103,5	0	0,5	0	0	109,9	16,8	82,4	0,3	379	2011
ПШЕНИЧНЫЙ	40	3	1,2	20,6	104,8	0	0	0	0	7,6	5,2	26	0,4		2008
<b>за прием пищи:</b>	<b>490</b>	<b>15,6</b>	<b>20,34</b>	<b>55,5</b>	<b>467,68</b>	<b>0</b>	<b>1,0</b>	<b>0,17</b>	<b>1,2</b>	<b>252,01</b>	<b>40,9</b>	<b>265,81</b>	<b>2,0</b>		
<b>Обед</b>															
СВЕКОЛЬНАЯ	60	2,52	4,86	6,06	78	0,02	0	0,01	2,22	27	16,2	33,6	1,08	56	2008
САЛАТ ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	200	1,7	3,7	9,1	79,7	0	6,8	0,2	1,2	29,7	17,4	40,9	0,8	95	2008
КОФЕ С МОЛОКОМ	80	12,7	7,0	12,0	161,2	0,1	0,2	0	1,4	16,1	23,5	129,2	0,9	239	2008
КОФЕ С МОЛОКОМ	150	3,7	3,9	38,5	203,6	0	0	0	0,3	10,0	24,5	74,2	0,5	304	2011
КОФЕ С МОЛОКОМ	200	0,2	0,2	23,7	98,0	0	1,8	0	0,3	13,8	4,7	4,5	0,9	342	2011
КОФЕ С МОЛОКОМ	40	3	1,2	20,6	104,8	0	0	0	0	7,6	5,2	26	0,4		2008
ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	0,1	0	0	1,1	9	9,5	43,5	2		2008
КОФЕ С МОЛОКОМ	100	1,5	0,5	21	96	0	10	0	0	8	42	28	0,6		2008
<b>за прием пищи:</b>	<b>880</b>	<b>28,62</b>	<b>21,76</b>	<b>152,16</b>	<b>923,3</b>	<b>0,22</b>	<b>18,8</b>	<b>0,21</b>	<b>6,52</b>	<b>121,2</b>	<b>143,0</b>	<b>379,9</b>	<b>7,18</b>		
<b>за день:</b>		<b>44,22</b>	<b>42,10</b>	<b>207,66</b>	<b>1390,98</b>	<b>0,22</b>	<b>19,8</b>	<b>0,38</b>	<b>7,72</b>	<b>373,21</b>	<b>183,9</b>	<b>645,71</b>	<b>9,18</b>		



## 3 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>															
(ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,34	0,1	75,38	0	0	0,07	0,1	1,01	0	2,01	0	13	2008
(ПОРЦИЯМИ)	20	4,6	5,9	0	72,8	0	0,1	0,1	0,1	176	7	100	0,2	14	2008
ЖИРНАЯ ЖИДКАЯ	200	5,8	6,7	23,1	175,6	0,1	0,7	0	0,6	149,5	19,2	113,8	0,3	189	2008
МОЛОКОМ	200	3,8	3,0	19,7	121,8	0	0,5	0	0	111,4	27,5	95,6	0,9	433	2008
МЕНИЧНЫЙ	40	3	1,2	20,6	104,8	0	0	0	0	7,6	5,2	26	0,4		2008
прием пищи:	<b>470</b>	<b>17,3</b>	<b>25,14</b>	<b>63,5</b>	<b>550,38</b>	<b>0,1</b>	<b>1,3</b>	<b>0,17</b>	<b>0,8</b>	<b>445,51</b>	<b>58,9</b>	<b>337,41</b>	<b>1,8</b>		
<b>Обед</b>															
СВЕЖИЙ	80	0,6	0,1	2	11,2	0	8	0	0,1	18,3	11,2	33,5	0,8		2008
СЫРНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С МЯСОМ	200/15	5,3	6,4	13,5	137,1	0,1	5,4	0,2	1,4	27,5	23,5	81,9	1,2	91	2008
(ПОРЦИЯМИ)	80	9,4	10,1	0	127,9	0	0	0	0,2	27,4	23,8	135,4	1,4	16	2011
ТУШЕНАЯ	200	4,7	4,1	20,0	139,2	0,1	42,6	0,1	0,2	111,9	38,4	77,3	2,4	346	2008
ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	18,6	74,7	0	0	0	0	8,5	3,2	2	0,1	349	2011
МЕНИЧНЫЙ	40	3	1,2	20,6	104,8	0	0	0	0	7,6	5,2	26	0,4		2008
САЛАДОМ	50	3,3	0,4	21,2	102	0,1	0	0	1,1	9	9,5	43,5	2		2008
САЛАДОМ	100	1,5	0,5	21	96	0	10	0	0	8	42	28	0,6		2008
прием пищи:	<b>965</b>	<b>27,8</b>	<b>22,8</b>	<b>116,9</b>	<b>792,9</b>	<b>0,3</b>	<b>66,0</b>	<b>0,3</b>	<b>3,0</b>	<b>218,2</b>	<b>156,8</b>	<b>427,6</b>	<b>8,9</b>		
весь день:		<b>45,1</b>	<b>47,94</b>	<b>180,4</b>	<b>1343,28</b>	<b>0,4</b>	<b>67,3</b>	<b>0,47</b>	<b>3,8</b>	<b>663,71</b>	<b>215,7</b>	<b>765,01</b>	<b>10,7</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>															
АНКА ИЗ ТВОРОГА	200	35,6	23,0	33,3	488,0	0,1	0,5	0,1	3,0	292,1	45,1	382,7	1,6	224	2008
САХАРОМ	200	0,2	0	15,0	60,5	0	0	0	0	13,0	5,9	7,4	0,7	430	2008
<b>за прием пищи:</b>	<b>400</b>	<b>35,8</b>	<b>23,0</b>	<b>48,3</b>	<b>548,5</b>	<b>0,1</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>3,0</b>	<b>305,1</b>	<b>51,0</b>	<b>390,1</b>	<b>2,3</b>		
<b>Обед</b>															
Б	25	4,4	4,3	0	56	0	0,3	0	0	18	17,8	57,5	0,4	60	2008
МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КУРИНЫМ МЯСОМ	200/15	4,9	7,1	12,4	132,7	0	0,7	0,2	2,1	18,9	10,7	46,0	0,8	105	2008
ГУШЕНАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	50/30	14,01	18,32	3,23	233,57	0,11	0,6	0,11	1,6	29,6	14,62	123,99	1,27	312	2008
КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,2	4,5	21,4	138,1	0,2	10,3	0	0,2	35,4	29,1	84,0	1,2	335	2008
БЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	442	2008
ПШЕНИЧНЫЙ	40	3	1,2	20,6	104,8	0	0	0	0	7,6	5,2	26	0,4		2008
ПШЕНИЧНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	0,1	0	0	1,1	9	9,5	43,5	2		2008
ПШЕНИЧНОЙ	100	0,8	0,2	7,5	38	0,1	38	0	0,2	35	11	17	0,1	к/к	к/к
ПШЕНИЧНОЙ	860	34,61	36,22	106,53	891,17	0,51	53,9	0,31	5,2	167,5	105,92	411,99	8,97		
<b>за прием пищи:</b>		<b>70,41</b>	<b>59,22</b>	<b>154,83</b>	<b>1439,67</b>	<b>0,61</b>	<b>54,4</b>	<b>0,41</b>	<b>8,2</b>	<b>472,6</b>	<b>156,92</b>	<b>802,09</b>	<b>11,27</b>		
<b>за день:</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>															
(ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,34	0,1	75,38	0	0	0,07	0,1	1,01	0	2,01	0	13	2008
ЗАРЕНЬЕ	40	4,9	4,5	0,3	61,3	0	0	0,1	0,8	19,9	4,3	69,6	0,9	213	2008
ШЕННАЯ ЖИДКАЯ	200	5,9	6,5	26,7	189,9	0,1	0,6	0	0,8	122,2	32,2	133,4	0,8	189	2008
ШЕННЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,1	2,4	17,2	103,5	0	0,5	0	0	109,9	16,8	82,4	0,3	379	2011
ШЕНИЧНЫЙ	40	3	1,2	20,6	104,8	0	0	0	0	7,6	5,2	26	0,4		2008
<b>за прием пищи:</b>	<b>490</b>	<b>17,0</b>	<b>22,94</b>	<b>64,9</b>	<b>534,88</b>	<b>0,1</b>	<b>1,1</b>	<b>0,17</b>	<b>1,7</b>	<b>260,61</b>	<b>58,5</b>	<b>313,41</b>	<b>2,4</b>		
<b>Обед</b>															
ШОР СВЕЖИЙ	80	0,9	0,2	3,1	19,3	0	20,1	0,1	0,3	11,2	16,1	20,9	0,8		2008
С МЯСОМ	200/15	4,9	5,9	8,3	109,7	0	7,4	0,2	1,0	43,9	23,7	67,5	1,5	62	2011
ТРИПУЩЕННАЯ	80	14,8	4,7	0,2	103,5	0,1	0,3	0	0,4	26,0	29,5	201,4	0,5	227	2011
ФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ	200	4,2	6,2	31,6	199,3	0,2	16,0	0,4	2,8	44,2	48,9	119,3	2,2	133	2008
Б ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ С ВИТАМИНОМ "С"	200	0	0	28,2	112,8	0	0	0	0	11,6	1,9	4,3	0	411	2008
ШЕНИЧНЫЙ	40	3	1,2	20,6	104,8	0	0	0	0	7,6	5,2	26	0,4		2008
ШЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	0,1	0	0	1,1	9	9,5	43,5	2		2008
	100	1,5	0,5	21	96	0	10	0	0	8	42	28	0,6		2008
<b>за прием пищи:</b>	<b>965</b>	<b>32,6</b>	<b>19,1</b>	<b>134,2</b>	<b>847,4</b>	<b>0,4</b>	<b>53,8</b>	<b>0,7</b>	<b>5,6</b>	<b>161,5</b>	<b>176,8</b>	<b>510,9</b>	<b>8,0</b>		
<b>за день:</b>		<b>49,6</b>	<b>42,04</b>	<b>199,1</b>	<b>1382,28</b>	<b>0,5</b>	<b>54,9</b>	<b>0,87</b>	<b>7,3</b>	<b>422,11</b>	<b>235,3</b>	<b>824,31</b>	<b>10,4</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>															
(ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,34	0,1	75,38	0	0	0,07	0,1	1,01	0	2,01	0	13	2008
ЕРКУЛЕСОВАЯ	200	5,5	7,1	21,1	171,5	0,1	0,6	0	0,7	132,4	36,8	141,3	0,8	413	2011
С МОЛОКОМ	200	3,5	2,9	19,6	118,9	0	0,5	0	0	110,2	23,7	89,7	0,7	433	2008
ПШЕНИЧНЫЙ	40	3	1,2	20,6	104,8	0	0	0	0	7,6	5,2	26	0,4		2008
<b>за прием пищи:</b>	<b>450</b>	<b>12,1</b>	<b>19,54</b>	<b>61,4</b>	<b>470,58</b>	<b>0,1</b>	<b>1,1</b>	<b>0,07</b>	<b>0,8</b>	<b>251,21</b>	<b>65,7</b>	<b>259,01</b>	<b>1,9</b>		
<b>Обед</b>															
САБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50	1	4,5	3,9	59,5	0	3,5	0,1	0	20,5	7,5	18,5	0,4		2008
РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	200	7,3	3,1	13,2	110,7	0,1	5,8	0,2	1,5	22,8	21,2	45,7	0,7	87	2011
ЦЫ ЛЕНИВЫЕ	250	22,4	21,0	19,2	355,9	0,1	30,2	0	3,0	94,2	51,0	231,0	4,1	306	2008
ТОМАТНЫЙ №364	50	0,9	4,9	3,6	61	0,01	1	0,15	0,1	4	5	10	0,2	364	2008
СОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,7	0,3	28,8	132,5	0	88	0,2	0	19,3	4,9	3,1	0,5	441	2008
ПШЕНИЧНЫЙ	40	3	1,2	20,6	104,8	0	0	0	0	7,6	5,2	26	0,4		2008
ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	0,1	0	0	1,1	9	9,5	43,5	2		2008
ПШЕНИЧНОЙ	100	1,5	0,5	21	96	0	10	0	0	8	42	28	0,6		2008
<b>за прием пищи:</b>	<b>940</b>	<b>40,1</b>	<b>35,9</b>	<b>131,5</b>	<b>1022,4</b>	<b>0,31</b>	<b>138,5</b>	<b>0,65</b>	<b>5,7</b>	<b>185,4</b>	<b>146,3</b>	<b>405,8</b>	<b>8,9</b>		
<b>за день:</b>		<b>52,2</b>	<b>55,44</b>	<b>192,9</b>	<b>1492,98</b>	<b>0,41</b>	<b>139,6</b>	<b>0,72</b>	<b>6,5</b>	<b>436,61</b>	<b>212,0</b>	<b>664,81</b>	<b>10,8</b>		



## 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		
<b>Завтрак</b>															
НАТУРАЛЬНЫЙ	200	20,2	35,1	4,0	410,9	0,1	0,3	0,5	7,0	139,8	23,1	304,8	3,5	214	2008
САХАРОМ	200	0,2	0	15,0	60,5	0	0	0	0	13,0	5,9	7,4	0,7	430	2008
ПШЕНИЧНЫЙ	40	3	1,2	20,6	104,8	0	0	0	0	7,6	5,2	26	0,4		2008
<b>за прием пищи:</b>	<b>440</b>	<b>23,4</b>	<b>36,3</b>	<b>39,6</b>	<b>576,2</b>	<b>0,1</b>	<b>0,3</b>	<b>0,5</b>	<b>7,0</b>	<b>160,4</b>	<b>34,2</b>	<b>338,2</b>	<b>4,6</b>		
<b>Обед</b>															
КАВА ВАРЕНАЯ	50	0,8	0,1	4,3	20,4	0	2	0	0,1	16,7	9,9	19,4	0,6	56	2008
ПАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСОМ	200/15	5,0	5,3	14,1	124,9	0,1	7,1	0,2	1,3	25,7	25,5	78,0	1,3	97	2008
ПШЕНИЧНЫЙ ИЗ ГОВЯДИНЫ	50/30	14,9	16,1	3,4	218,8	0	1,0	0	2,2	9,8	17,1	128,4	1,9	259	2008
ПШЕНИЧНЫЙ ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,4	6,3	38,2	243,1	0,2	0	0	4,7	22,6	125,6	186,8	4,3	323	2008
ПШЕНИЧНЫЙ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	22,4	90,7	0	0	0	0	8,5	5,0	4,5	0,2	349	2011
ПШЕНИЧНЫЙ	40	3	1,2	20,6	104,8	0	0	0	0	7,6	5,2	26	0,4		2008
ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	0,1	0	0	1,1	9	9,5	43,5	2		2008
ПШЕНИЧНЫЙ	100	0,8	0,2	7,5	38	0,1	38	0	0,2	35	11	17	0,1	к/к	к/к
ПШЕНИЧНЫЙ	885	36,2	29,6	131,7	942,7	0,5	48,1	0,2	9,6	134,9	208,8	503,6	10,8		
<b>за прием пищи:</b>		<b>59,6</b>	<b>65,9</b>	<b>171,3</b>	<b>1518,9</b>	<b>0,6</b>	<b>48,4</b>	<b>0,7</b>	<b>16,6</b>	<b>295,3</b>	<b>243,0</b>	<b>841,8</b>	<b>15,4</b>		
<b>за день:</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>															
О (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,34	0,1	75,38	0	0	0,07	0,1	1,01	0	2,01	0	13	2008
О (ПОРЦИЯМИ)	20	4,6	5,9	0	72,8	0	0,1	0,1	0,1	176	7	100	0,2	14	2008
МАННАЯ ЖИДКАЯ	200	5,1	6,1	22,8	167,0	0	0,6	0	0,6	126,6	16,8	97,6	0,3	189	2008
МАННЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,1	2,4	17,2	103,5	0	0,5	0	0	109,9	16,8	82,4	0,3	379	2011
ПШЕНИЧНЫЙ	40	3	1,2	20,6	104,8	0	0	0	0	7,6	5,2	26	0,4		2008
<b>за прием пищи:</b>	<b>470</b>	<b>15,9</b>	<b>23,94</b>	<b>60,7</b>	<b>523,48</b>	<b>0</b>	<b>1,2</b>	<b>0,17</b>	<b>0,8</b>	<b>421,11</b>	<b>45,8</b>	<b>308,01</b>	<b>1,2</b>		
<b>Обед</b>															
ОСВЕЖИЙ	60	0,5	0,1	1,5	8,4	0	6	0	0,1	13,8	8,4	25,1	0,6		2008
ОСВЕЖЕЙ КАПУСТЫ И СМЕТАНОЙ И КУРИНЫМ МЯСОМ	200/15	4,2	7,9	7,4	121,4	0	10,0	0,2	1,8	41,4	19,3	59,6	1,0	84	2008
ОСВЕЖИЙ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	80	16,8	17,3	13,3	275,3	0,1	0,7	0,1	0,3	39,0	24,3	167,2	1,8	294	2011
ОСВЕЖИЙ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,2	4,5	21,4	138,1	0,2	10,3	0	0,2	35,4	29,1	84,0	1,2	335	2008
ОСВЕЖИЙ БЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	442	2008
ОСВЕЖИЙ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0	0	0	0	5,7	3,9	19,5	0,3		2008
ОСВЕЖИЙ ПШЕНИЧНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	0,1	0	0	1,1	9	9,5	43,5	2		2008
ОСВЕЖИЙ	100	1,5	0,5	21	96	0	10	0	0	8	42	28	0,6		2008
<b>за прием пищи:</b>	<b>885</b>	<b>32,8</b>	<b>31,8</b>	<b>121,4</b>	<b>905,8</b>	<b>0,4</b>	<b>41,0</b>	<b>0,3</b>	<b>3,5</b>	<b>166,3</b>	<b>144,5</b>	<b>440,9</b>	<b>10,3</b>		
<b>за день:</b>		<b>48,7</b>	<b>55,74</b>	<b>182,1</b>	<b>1429,28</b>	<b>0,4</b>	<b>42,2</b>	<b>0,47</b>	<b>4,3</b>	<b>587,41</b>	<b>190,3</b>	<b>748,91</b>	<b>11,5</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>															
АНКА ИЗ ТВОРОГА	200	35,6	23,0	33,3	488,0	0,1	0,5	0,1	3,0	292,1	45,1	382,7	1,6	224	2008
САХАРОМ	200	0,2	0	15,0	60,5	0	0	0	0	13,0	5,9	7,4	0,7	430	2008
<b>за прием пищи:</b>	<b>400</b>	<b>35,8</b>	<b>23,0</b>	<b>48,3</b>	<b>548,5</b>	<b>0,1</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>3,0</b>	<b>305,1</b>	<b>51,0</b>	<b>390,1</b>	<b>2,3</b>		
<b>Обед</b>															
Б	25	4,4	4,3	0	56	0	0,3	0	0	18	17,8	57,5	0,4	60	2008
АРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200/15	7,8	5,5	15,2	141,1	0,1	3,7	0,2	2,7	30,4	29,8	89,1	2,0	99	2008
ДЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	250	18,2	18,0	28,0	346,4	0,2	14,1	0,5	3,1	46,9	58,9	227,7	4,0	258	2008
ОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,2	0,2	23,7	98,0	0	1,8	0	0,3	13,8	4,7	4,5	0,9	342	2011
ПШЕНИЧНЫЙ	40	3	1,2	20,6	104,8	0	0	0	0	7,6	5,2	26	0,4		2008
ПЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	0,1	0	0	1,1	9	9,5	43,5	2		2008
	100	0,4	0,4	9,8	47	0	10	0	0,6	16	8	11	2,2		2008
<b>за прием пищи:</b>	<b>880</b>	<b>37,3</b>	<b>30,0</b>	<b>118,5</b>	<b>895,3</b>	<b>0,4</b>	<b>29,9</b>	<b>0,7</b>	<b>7,8</b>	<b>141,7</b>	<b>133,9</b>	<b>459,3</b>	<b>11,9</b>		
<b>за день:</b>		<b>73,1</b>	<b>53,0</b>	<b>166,8</b>	<b>1443,8</b>	<b>0,5</b>	<b>30,4</b>	<b>0,8</b>	<b>10,8</b>	<b>446,8</b>	<b>184,9</b>	<b>849,4</b>	<b>14,2</b>		



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		
<b>Завтрак</b>															
ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,34	0,1	75,38	0	0	0,07	0,1	1,01	0	2,01	0	13	2008
ПОРЦИЯМИ)	20	4,6	5,9	0	72,8	0	0,1	0,1	0,1	176	7	100	0,2	14	2008
РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	200	4,9	6,1	29,0	191,5	0	0,6	0	0,2	121,0	25,7	117,3	0,4	189	2008
С МОЛОКОМ	200	3,5	2,9	19,6	118,9	0	0,5	0	0	110,2	23,7	89,7	0,7	433	2008
ПШЕНИЧНЫЙ	40	3	1,2	20,6	104,8	0	0	0	0	7,6	5,2	26	0,4		2008
<b>за прием пищи:</b>	<b>470</b>	<b>16,1</b>	<b>24,44</b>	<b>69,3</b>	<b>563,38</b>	<b>0</b>	<b>1,2</b>	<b>0,17</b>	<b>0,4</b>	<b>415,81</b>	<b>61,6</b>	<b>335,01</b>	<b>1,7</b>		
<b>Обед</b>															
ЮР СВЕЖИЙ	50	0,6	0,1	1,9	12	0	12,6	0,1	0,2	7	10	13,1	0,5		2008
С МЯСОМ	200/15	4,9	5,9	8,3	109,7	0	7,4	0,2	1,0	43,9	23,7	67,5	1,5	62	2011
ЭЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	80	12,4	7,5	6,3	142,5	0,1	3,0	0	3,2	41,6	46,3	190,9	1,4	242	2008
КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,2	4,5	21,4	138,1	0,2	10,3	0	0,2	35,4	29,1	84,0	1,2	335	2008
БЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	442	2008
ПШЕНИЧНЫЙ	40	3	1,2	20,6	104,8	0	0	0	0	7,6	5,2	26	0,4		2008
ЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	0,1	0	0	1,1	9	9,5	43,5	2		2008
	100	1,5	0,5	21	96	0	10	0	0	8	42	28	0,6		2008
<b>за прием пищи:</b>	<b>885</b>	<b>29,9</b>	<b>20,3</b>	<b>120,9</b>	<b>791,1</b>	<b>0,4</b>	<b>47,3</b>	<b>0,3</b>	<b>5,7</b>	<b>166,5</b>	<b>173,8</b>	<b>467,0</b>	<b>10,4</b>		
<b>за день:</b>		<b>46,0</b>	<b>44,74</b>	<b>190,2</b>	<b>1354,48</b>	<b>0,4</b>	<b>48,5</b>	<b>0,47</b>	<b>6,1</b>	<b>582,31</b>	<b>235,4</b>	<b>802,01</b>	<b>12,1</b>		

### 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
за весь период	531,1	508,2	1851,8	14167,9	4,6	530,8	5,6	79,0	4593,6	1994,1	7526,2	119,6
ее значение за период	53,11	50,82	185,18	1416,79	0,46	53,1	0,56	7,90	459,36	199,41	752,62	11,96
ожание белков, жиров, углеводов в за период в % от калорийности	15,00	32,28	52,72									

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

Возраст детей	Завтрак	Обед
	453	910