

УТВЕРЖДАЮ

Директор ЧОУСОШ «Независимая школа»

Н.Г. Рудакова

«06» сентября 2023 г.



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ  
ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ВОЗРАСТОМ 7-11 ЛЕТ

Меню составлено с использованием программного продукта «Вижен-Софт: Питание в детском саду 2021. Питание в школе 2021». Версия 1.2.5 принадлежащего ООО «Вижен-Софт» 194358, Санкт-Петербург, Придорожная Аллея, д. 1/153, офис 302, номер лицензии 3186-3455-7560-1656. При составлении меню использованы:

1. Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. –СПб: Речь, 2008.-800с.
2. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/ Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. М: ДеЛи принт, 2011- 544с.
3. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях/ Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. М: ДеЛи принт, 2012- 58
4. Сборник технологических нормативов, рецептов, блюд и кулинарных изделий для дошкольных учреждений и детских оздоровительных организаций / Под ред. Профессора А.Я. Перевалова 2013-576с.4с.

УТВЕРЖДАЮ

Директор ЧОУСОШ «Независимая школа»

Н.Г. Рудакова



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ  
ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ВОЗРАСТОМ 7-11 ЛЕТ

Меню составлено с использованием программного продукта «Вижен-Софт: Питание в детском саду 2021. Питание в школе 2021». Версия 1.2.5 принадлежащего ООО «Вижен-Софт» 194358, Санкт-Петербург, Придорожная Аллея, д. 1/153, офис 302, номер лицензии 3186-3455-7560-1656. При составлении меню использованы:

1. Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. –СПб: Речь, 2008. -800с.
2. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/ Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. М: ДеЛи принт, 2011 - 544с.
3. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях/ Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. М: ДеЛи принт, 2012- 58
4. Сборник технологических нормативов, рецептов, блюд и кулинарных изделий для дошкольных учреждений и детских оздоровительных организаций / Под ред. Профессора А.Я. Перевалова 2013-576с.4с.

## 1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
КАША "ДРУЖБА"	200	5.3	6.6	24.7	180.3	190	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	50	3.3	8.7	19.7	170.0	1	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1.5	1.2	7.4	47.0	1	ТТК
ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	100	5.0	3.5	8.0	83.5	535	2013
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>15.1</b>	<b>20.0</b>	<b>59.8</b>	<b>480.8</b>		
<b>Обед</b>							
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	1.9	8.9	7.7	119.0	121	2013
СУП-ЛАПША КУРИНЫЙ	200	5.4	6.6	19.8	160.0	2	ТТК
КОТЛЕТА МЯСНАЯ	90	10.5	7.5	3.9	131.3	3	ТТК
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	150	2.4	4.6	31.0	174.5	331	2008
СОК (В АССОРТИМЕНТЕ)	200	0.6	0.4	19.4	83.0	4	ТТК
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.5	13.0	67.5	115	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.3	0.4	21.1	100.2	114	2013
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>830</b>	<b>26.7</b>	<b>28.9</b>	<b>115.8</b>	<b>835.5</b>		
<b>Полдник</b>							
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	60	5.5	5.0	23.0	159.0	453	2008
БАНАН	100	1.5	0.5	21.0	96.0	118	2013
КЕФИР	180	5.2	4.5	7.2	95.4	435	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>340</b>	<b>12.2</b>	<b>10.0</b>	<b>51.2</b>	<b>350.4</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>54.0</b>	<b>58.8</b>	<b>226.9</b>	<b>1 666.7</b>		

## 2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ	200	6.7	7.8	25.7	202.0	189	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	50	5.2	10.4	14.8	174.9	3	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	2.0	1.2	10.3	60.4	5	ТТК
ЯБЛОКО	100	0.4	0.4	7.8	37.6	338	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>14.3</b>	<b>19.9</b>	<b>58.6</b>	<b>475.0</b>		
<b>Обед</b>							
СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ	100	9.1	14.3	3.3	178.8	76	2011
БОРЩ СО СВЕЖЕЙ КАПУСТОЙ С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	200	6.9	8.3	13.7	159.7	82	2011
КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ КУРИЦЫ	90	10.2	9.9	15.0	190.0	305	2012
РАГУ ОВОЩНОЕ	150	3.1	4.1	25.0	148.0	342	2012
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	200	0.1	0.1	12.8	53.4	6	ТТК
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.5	13.0	67.5	115	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.3	0.4	21.1	100.2	114	2013
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>830</b>	<b>35.2</b>	<b>37.6</b>	<b>103.8</b>	<b>897.6</b>		
<b>Полдник</b>							
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	150	11.8	7.4	30.6	239.5	224	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.1	0.0	5.0	20.6	7	ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>11.9</b>	<b>7.4</b>	<b>35.7</b>	<b>260.1</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>61.5</b>	<b>64.9</b>	<b>198.1</b>	<b>1 632.6</b>		

### 3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
СУП МОЛОЧНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ	200	6.2	8.1	25.3	206.0	112	2008
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	50	2.5	9.5	27.1	204.5	2	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.1	0.0	5.0	20.6	7	ТТК
ГРУША	100	0.4	0.3	8.3	39.0	338	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>9.2</b>	<b>17.9</b>	<b>65.7</b>	<b>470.1</b>		
<b>Обед</b>							
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	100	0.8	0.1	2.5	14.0	112	2013
СУП С ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200	8.5	11.0	17.0	203.0	154	2013
ЗВПЕКАНКА РЫБНАЯ	100	11.4	6.7	14.2	157.0	266	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	2.4	1.9	32.3	157.2	335	2008
КОМПОТ ИЗ ЯГОД	200	0.3	0.1	7.2	31.4	8	ТТК
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.5	13.0	67.5	115	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.3	0.4	21.1	100.2	114	2013
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>840</b>	<b>29.2</b>	<b>20.7</b>	<b>107.3</b>	<b>730.3</b>		
<b>Полдник</b>							
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0.8	3.6	4.9	55.6	45	2012
СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ	100	10.0	12.5	1.5	163.0	254	2008
СОК (В АССОРТИМЕНТЕ)	200	0.6	0.4	19.4	83.0	4	ТТК
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1.9	0.3	9.7	50.6	115	2013
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>390</b>	<b>13.3</b>	<b>16.8</b>	<b>35.5</b>	<b>352.3</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>51.8</b>	<b>55.4</b>	<b>208.5</b>	<b>1 552.6</b>		

#### 4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
КАША ПШЕНИЧНАЯ	200	5.3	5.3	27.9	181.0	189	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	50	5.2	10.4	14.8	174.9	3	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.9	3.2	10.3	86.8	9	ТТК
ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	100	5.0	3.5	8.0	83.5	535	2013
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>19.5</b>	<b>22.4</b>	<b>61.0</b>	<b>526.2</b>		
<b>Обед</b>							
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	100	1.1	0.2	3.8	24.0	112	2013
СУП РЫБНЫЙ	200	7.7	4.6	14.6	130.5	101	2011
ГУЛЯШ	90	12.5	12.4	2.8	172.0	260	2011
ЗАПЕКАНКА ОВОЩНАЯ	150	4.3	7.2	24.6	182.7	165	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	4.8	19.4	10	ТТК
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.5	13.0	67.5	115	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.3	0.4	21.1	100.2	114	2013
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>830</b>	<b>31.4</b>	<b>25.3</b>	<b>84.8</b>	<b>696.3</b>		
<b>Полдник</b>							
ПЕЧЕНЬЕ	50	2.7	3.9	35.2	186.0	609	2013
БАНАН	100	1.5	0.5	21.0	96.0	118	2013
КЕФИР	180	5.2	4.5	7.2	95.4	435	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>330</b>	<b>9.4</b>	<b>8.9</b>	<b>63.4</b>	<b>377.4</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>60.3</b>	<b>56.6</b>	<b>209.2</b>	<b>1 599.9</b>		

## 5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С ИЗЮМОМ	200	5.6	6.7	38.7	236.6	20	ТТК
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	50	3.3	8.7	19.7	170.0	1	2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/5/12	0.3	0.0	5.6	26.0	11	ТТК
ЯБЛОКО	100	0.4	0.4	7.8	37.6	338	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>547</b>	<b>9.6</b>	<b>15.8</b>	<b>71.9</b>	<b>470.1</b>		
<b>Обед</b>							
СВЕКЛА ОТВАРНАЯ	100	1.5	0.1	8.8	42.0	12	ТТК
ЩИ ИЗ ШПИНАТА СО СМЕТАНОЙ И ЯЙЦОМ С МЯСОМ	200	6.7	8.2	5.2	123.9	13	ТТК
РЫБА ЗАПЕЧЕНАЯ	100	15.0	8.0	9.0	169.9	14	ТТК
ОВОЩИ ТУШЕНЫЕ	150	2.6	10.9	17.4	179.5	21	ТТК
КИСЕЛЬ ЯГОДНЫЙ	200	0.3	0.1	12.0	50.1	15	ТТК
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.5	13.0	67.5	115	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.3	0.4	21.1	100.2	114	2013
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>840</b>	<b>31.9</b>	<b>28.2</b>	<b>86.4</b>	<b>733.0</b>		
<b>Полдник</b>							
ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	150	11.5	12.1	10.0	196.0	219	2012
СОК (В АССОРТИМЕНТЕ)	200	0.6	0.4	19.4	83.0	4	ТТК
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1.9	0.3	9.7	50.6	115	2013
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>380</b>	<b>14.0</b>	<b>12.8</b>	<b>39.1</b>	<b>329.6</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>55.5</b>	<b>56.8</b>	<b>197.4</b>	<b>1 532.8</b>		

## 6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	200	6.5	6.7	30.5	208.6	189	2008
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	50	2.5	9.5	27.1	204.5	2	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1.5	1.2	7.4	47.0	1	ТТК
ГРУША	100	0.4	0.3	8.3	39.0	338	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>10.9</b>	<b>17.7</b>	<b>73.3</b>	<b>499.1</b>		
<b>Обед</b>							
САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)	100	2.7	6.0	15.2	128.0	12	2012
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С МЯСОМ	200	5.8	6.8	15.4	147.0	96	2011
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ	90	12.0	11.5	10.7	195.0	286	2012
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	2.3	6.0	22.3	152.0	139	2011
СОК (В АССОРТИМЕНТЕ)	200	0.6	0.4	19.4	83.0	4	ТТК
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.5	13.0	67.5	115	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.3	0.4	21.1	100.2	114	2013
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>830</b>	<b>29.2</b>	<b>31.6</b>	<b>117.1</b>	<b>872.7</b>		
<b>Полдник</b>							
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	150	10.1	10.1	32.6	260.7	219	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.1	0.0	5.0	20.6	7	ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>10.2</b>	<b>10.1</b>	<b>37.6</b>	<b>281.3</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>50.3</b>	<b>59.3</b>	<b>228.0</b>	<b>1 653.1</b>		

## 7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	200	6.2	6.4	29.7	201.8	184	2008
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	50	7.0	6.2	14.7	144.2	3	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.9	3.2	10.3	86.8	9	ТТК
ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	100	5.0	3.5	8.0	83.5	535	2013
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>22.2</b>	<b>19.2</b>	<b>62.8</b>	<b>516.2</b>		
<b>Обед</b>							
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОВОЩЕЙ И КИТАЙСКОЙ КАПУСТЫ	100	1.1	10.1	4.7	115.4	16	ТТК
СУП ОВОЩНОЙ С МЯСОМ	200	5.8	7.7	18.4	162.0	99	2011
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	170	9.9	8.6	28.7	232.5	276	2012
КОМПОТ ИЗ ЯГОД	200	0.3	0.1	7.2	31.4	8	ТТК
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.5	13.0	67.5	115	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.3	0.4	21.1	100.2	114	2013
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>760</b>	<b>23.0</b>	<b>27.4</b>	<b>93.1</b>	<b>709.1</b>		
<b>Полдник</b>							
БУЛОЧКА ВЕСНУШКА	50	3.0	3.1	28.0	151.0	429	2011
БАНАН	100	1.5	0.5	21.0	96.0	118	2013
КЕФИР	180	5.2	4.5	7.2	95.4	435	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>330</b>	<b>9.7</b>	<b>8.1</b>	<b>56.2</b>	<b>342.4</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>54.9</b>	<b>54.8</b>	<b>212.1</b>	<b>1 567.7</b>		

## 8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С ИЗЮМОМ	170	7.6	7.9	35.6	245.4	19	ТТК
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	50	3.3	8.7	19.7	170.0	1	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1.5	1.2	7.4	47.0	1	ТТК
ЯБЛОКО	100	0.4	0.4	7.8	37.6	338	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>520</b>	<b>12.8</b>	<b>18.2</b>	<b>70.5</b>	<b>500.0</b>		
<b>Обед</b>							
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100	1.6	5.1	8.2	87.6	40	2008
СУП ГОРОХОВЫЙ С КУРИЦЕЙ	200	8.0	7.1	16.0	159.6	149	2013
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	14.5	15.1	35.0	335.0	304	2012
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	200	0.1	0.1	12.8	53.4	6	ТТК
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.5	13.0	67.5	115	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.3	0.4	21.1	100.2	114	2013
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>790</b>	<b>30.0</b>	<b>28.2</b>	<b>106.1</b>	<b>803.4</b>		
<b>Полдник</b>							
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ПЕЧЕНЬЮ	150	9.0	8.5	25.3	212.5	291	2012
СОК (В АССОРТИМЕНТЕ)	200	0.6	0.4	19.4	83.0	4	ТТК
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1.9	0.3	9.7	50.6	115	2013
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>380</b>	<b>11.5</b>	<b>9.2</b>	<b>54.4</b>	<b>346.1</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>54.3</b>	<b>55.7</b>	<b>230.9</b>	<b>1 649.5</b>		

## 9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
СУП МОЛОЧНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ	200	6.2	8.1	25.3	206.0	112	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	50	5.2	10.4	14.8	174.9	3	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	2.0	1.2	10.3	60.4	5	ТТК
ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	100	5.0	3.5	8.0	83.5	535	2013
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>18.4</b>	<b>23.3</b>	<b>58.4</b>	<b>524.9</b>		
<b>Обед</b>							
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	100	0.8	0.1	1.7	13.0	113	2013
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С МЯСОМ	200	5.8	9.7	23.3	202.8	84	2008
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	100	13.2	10.4	2.5	152.0	255	2011
КАРТОФЕЛЬ ЗАПЕЧЕННЫЙ	150	3.5	6.4	24.1	167.9	151	2012
КОМПОТ ИЗ ЯГОД	200	0.3	0.1	7.2	31.4	8	ТТК
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.5	13.0	67.5	115	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.3	0.4	21.1	100.2	114	2013
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>840</b>	<b>29.4</b>	<b>27.5</b>	<b>92.9</b>	<b>734.8</b>		
<b>Полдник</b>							
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	150	11.8	7.4	30.6	239.5	224	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.1	0.0	5.0	20.6	7	ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>11.9</b>	<b>7.4</b>	<b>35.7</b>	<b>260.1</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>59.7</b>	<b>58.2</b>	<b>186.9</b>	<b>1 519.7</b>		

## 10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	200	8.3	9.2	30.0	235.0	189	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	50	3.3	8.7	19.7	170.0	1	2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/5/12	0.3	0.0	5.6	26.0	11	ТТК
ГРУША	100	0.4	0.3	8.3	39.0	338	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>547</b>	<b>12.3</b>	<b>18.2</b>	<b>63.7</b>	<b>470.0</b>		
<b>Обед</b>							
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	100	1.1	0.2	3.8	24.0	112	2013
БУЛЬОН ИЗ ПТИЦЫ С ГРЕНКАМИ И ЯЙЦОМ	200	7.5	8.0	22.1	190.0	17	ТТК
КОТЛЕТА РЫБНАЯ	100	13.2	5.1	5.8	121.9	256	2012
РИС С ОВОЩАМИ	100/50	3.4	5.9	29.5	185.6	18	ТТК
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	4.8	19.4	10	ТТК
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.5	13.0	67.5	115	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.3	0.4	21.1	100.2	114	2013
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>840</b>	<b>31.0</b>	<b>20.1</b>	<b>100.2</b>	<b>708.6</b>		
<b>Полдник</b>							
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	12.0	12.5	3.0	177.0	214	2008
СОК (В АССОРТИМЕНТЕ)	200	0.6	0.4	19.4	83.0	4	ТТК
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1.9	0.3	9.7	50.6	115	2013
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>380</b>	<b>14.5</b>	<b>13.2</b>	<b>32.1</b>	<b>310.6</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>57.8</b>	<b>51.5</b>	<b>195.9</b>	<b>1 489.2</b>		

**ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ**

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за весь период	560,0	571,9	2094,0	15863,8
Среднее значение за период	56.0	57.2	209.4	1 586.4
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14.1	32.4	53.5	

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

Возраст детей	Завтрак	Обед	Полдник
7-11 лет	546	823	358