

Примерное ежедневное меню на 10 дней для обеспечения питанием детей в ЛОУ с 7 до 11 лет

День №1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Масса порции	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)				Количество (в г)		Цена
		Б	Ж	У			Ca	Mg	Fe	P	A	B1	C	E	Брутто	Нетто	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
	День №1- завтрак																
	Помидоры свежие	0,36	0	1,74	8,4	1/60	4,8	0	0,3	21	0	0,02	12	0	61,2	60	
324/1996	Биточки из рыбы																
	рыба минтай	9,30	0,41	0,00	41,00		14,62	17,55	0,35	122,85	0,00	0,05	0,50	0,00	80,1	58,5	
	хлеб пшеничный	1,23	0,10	8,47	37,75		3,24	2,26	0,17	10,53	0,00	0,01	0,00	0,00	16,2	16,2	
	сухари панировочные	1,20	0,47	6,07	35,55		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9	9	
	масло растительное	0,00	7,19	0,00	64,72		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,2	7,2	
		11,73	8,17	14,54	179,02	1/90	17,86	19,81	0,52	133,38	0,00	0,06	0,50	0,00			
472/528/1996	Пюре картофельное, соус красный основной																
	картофель	2,57	0,13	25,27	106,45		113,00	29,50	0,00	74,39	0,00	0,15	25,65	0,13	171	128,25	
	молоко	0,63	0,56	1,06	11,81		27,00	3,15	0,01	20,25	0,00	0,01	0,29	0,05	23,7	22,5	
	масло сливочное	0,07	3,81	0,05	34,70		1,26	0,16	0,01	1,05	0,02	0,00	0,00	0,11	5,25	5,25	
	масло растительное	0,00	0,60	0,00	5,39		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,6	0,6	
	мука	0,15	0,01	1,11	4,91		0,27	0,24	0,02	1,29	0,00	0,00	0,00	0,04	1,5	1,5	
	томатная паста	0,06	0,00	0,23	1,15		0,24	0,00	0,02	0,84	0,00	0,00	0,31	0,00	1,2	1,2	
	морковь	0,03	0,00	0,17	0,79		1,22	0,91	0,03	1,32	0,00	0,00	0,12	0,04	3	2,4	
	лук репчатый	0,01	0,00	0,06	0,26		0,19	0,08	0,00	0,35	0,00	0,00	0,06	0,00	0,7	0,6	
	сахар	0,00	0,00	0,50	1,87		0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,5	0,5	
		3,52	5,11	28,45	167,33	150/30	143,19	34,04	0,09	99,49	0,02	0,16	26,43	0,37			
628/1996	Чай с сахаром																
	чай	0,20	0,00	0,07	1,10		4,95	4,40	0,82	8,25	0,00	0,00	0,10	0,00	1	1	
	сахар	0,00	0,00	14,97	56,10		0,30	0,00	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	15	15	
		0,20	0,00	15,04	57,20	1/200	5,25	4,40	0,87	8,25	0,00	0,00	0,10	0,00			
	Хлеб	2,04	0,36	13,92	64,50	1/30	9,00	13,80	0,69	36,90	0,00	0,05	0,00	0,75	30	30	
	Яблоко свежее	0,60	0,00	16,95	69,00	1/150	24,00	13,50	3,30	16,50	0,00	0,02	19,50	0,00	153	150	
	ИТОГО ЗАВТРАК:	18,45	13,64	90,64	545,45		204,10	85,55	5,77	315,52	0,02	0,31	58,53	1,12			
	День №1-обед																
	Лук зеленый	0,13	0,00	0,43	2,20	1/10	12,10	1,80	0,10	2,60	0,00	0,00	3,00	0,00	12,50	10	
	Огурцы свежие	0,42	0,00	1,08	6,00	1/60	10,20	0,00	0,30	25,20	0,00	0,02	4,20	0,00	63,00	60	

138/1996	<u>Суп картофельный с бобовыми со сметаной</u>																
	картофель	1,00	0,05	9,85	41,50		5,00	11,50	0,50	29,00	0,00	0,06	10,00	0,80	66,75	50	
	горох колотый	4,60	0,32	11,54	64,60		30,26	2,10	0,03	11,65	0,00	0,01	0,08	0,00	20,3	20	
	лук репчатый	0,17	0,00	0,95	4,30		3,10	1,40	0,10	5,80	0,00	0,01	1,00	0,00	12	10	
	морковь	0,13	0,01	0,70	3,30		5,10	3,80	0,12	5,50	0,00	0,01	0,50	0,19	12,5	10	
	масло сливочное	0,08	4,35	0,05	39,66		1,40	0,18	0,01	1,20	0,02	0,00	0,00	0,05	6	6	
	сметана	0,14	1,00	0,16	10,30		4,30	0,35	0,01	3,00	0,01	0,00	0,02	0,03	5	5	
		6,12	5,73	23,25	163,66	250/5	49,16	19,33	0,77	56,15	0,03	0,09	11,60	1,07			
449/1996	<u>Плов из птицы</u>																
	куры	9,10	9,20	0,35	120,50		8,00	9,00	0,80	82,50	0,03	0,03	0,00	0,00	109,30	50,00	
	масло растительное	0,00	0,83	0,00	7,55		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,84	0,84	
	лук репчатый	0,17	0,00	0,95	4,30		3,10	1,40	0,08	5,80	0,00	0,00	1,00	0,00	12,00	10,00	
	морковь	0,12	0,01	0,69	3,20		4,94	3,68	0,06	5,33	0,00	0,00	0,48	0,00	12,70	9,70	
	томатная паста	0,01	0,00	0,04	0,20		0,04	0,00	0,00	0,14	0,00	0,00	0,05	0,00	0,20	0,20	
	крупа рисовая	3,29	0,28	36,33	151,80		3,76	23,50	0,47	70,50	0,00	0,03	0,00	0,00	47,00	47,00	
		12,69	10,32	38,36	287,55	50/150	19,84	37,58	1,41	164,27	0,04	0,06	1,53	0,00			
	<u>Сок фруктовый</u>	1,00	0,00	22,60	78,00	1/200	80,00	70,00	0,00	40,00	0,00	0,02	71,00	0,00	200	200	
	<u>Хлеб</u>	2,72	0,48	18,56	86,00	1/40	12,00	18,40	0,92	49,20	0,00	0,06	0,00	1,00	40	40	
	ИТОГО ОБЕД:	23,08	16,53	104,28	623,41		183,30	147,11	3,50	337,42	0,07	0,25	91,33	2,07			
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	41,53	30,17	194,92	1168,86		387,40	232,66	9,27	652,94	0,09	0,56	149,86	3,19			

Примерное ежедневное меню на 10 дней для обеспечения питанием детей в ЛОУ с 7 до 11 лет

День № 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Масса порции	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)				Количество(в г)		Цена
		Б	Ж	У			Са	Mg	Fe	P	A	B1	C	E	Брутто	Нетто	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
	День № 2- завтрак																
96/2007	Котлета из птицы					1/90											
	Куры	12,12	12,25	0,46	160,50		10,65	11,98	1,06	109,89	0,04	0,04	0,00	0,00	138,60	66,60	
	Хлеб пшеничный	1,23	0,10	8,47	37,75		3,72	5,34	0,32	14,09	0,00	0,02	0,00	0,00	16,20	16,20	
	Сухари панировочные	1,20	0,47	6,07	35,55		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,00	9,00	
	масло растительное	0,00	4,49	0,00	40,45		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,50	4,50	
	Молоко	0,65	0,58	1,09	12,40		23,40	3,74	0,00	16,38	0,00	0,00	0,00	0,00	23,40	23,40	
		15,2	17,89	16,09	286,65		37,77	21,06	1,38	140,36	0,04	0,06	0	0			
552/1997	Капуста тушеная																
	капуста свежая	3,10	0,00	9,29	48,16		82,56	27,52	1,72	53,32	0,00	0,10	8,60	0,00	214,95	172,00	
	масло растительное	0,00	5,00	0,00	44,95		0,00	0,00	0,00	0,00	0,09	0,00	0,00	0,00	5,00	5,00	
	морковь	0,04	0,00	0,21	0,99		1,50	1,14	0,04	1,65	0,06	0,00	0,15	0,06	3,75	3,00	
	лук репчатый	0,10	0,00	0,57	2,58		1,90	0,80	0,05	3,50	0,02	0,00	0,60	0,00	7,20	6,00	
	томатная паста	0,19	0,00	0,76	3,84		3,10	1,20	0,09	2,70	0,00	0,00	1,80	0,00	4,00	4,00	
	мука	0,20	0,02	1,50	6,38		0,35	0,31	0,02	1,70	0,00	0,00	0,00	0,00	1,95	1,95	
	сахар	0,00	0,00	1,99	7,48		0,09	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2	2	
		3,63	5,02	14,32	114,38	1/150	89,50	30,97	1,93	62,87	0,17	0,10	11,15	0,06			
637/1996	Кофейный напиток с молоком																
	кофейный напиток	0,77	0,17	1,84	11,94		10,20	6,60	0,12	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	6,00	
	молоко	1,40	1,25	2,35	26,30		60,50	7,00	0,05	45,50	0,01	0,02	0,50	0,10	50,00	50,00	
	сахар	0,00	0,00	19,96	74,80		0,40	0,00	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	20,00	20,00	
		2,17	1,42	24,15	113,04	1/200	71,10	13,60	0,23	45,50	0,01	0,02	0,50	0,10			
	Хлеб	2,04	0,36	13,92	64,50	1/30	9,00	13,80	0,69	36,90	0,00	0,05	0,00	0,75	30	30	
	Яблоко свежее	0,60	0,00	16,95	69,00	1/150	24,00	13,50	3,30	16,50	0,00	0,02	19,50	0,00	153	150	
	ИТОГО ЗАВТРАК:	23,64	24,69	85,43	647,57		231,37	92,93	7,53	302,13	0,22	0,25	31,15	0,91			
	День № 2- обед																
	Помидоры свежие	0,36	0,00	1,74	8,40	1/60	4,80	0,00	0,30	21,00	0,00	0,02	12,00	0,00	61,2	60	
	Лук зеленый	0,13	0,00	0,43	2,20	1/10	12,10	1,80	0,10	2,60	0,00	0,00	3,00	0,00	12,50	10	
140/1996	Суп картофельный с рыбными фрикадельками																

	картофель	2,00	0,10	19,70	83,00		10,00	23,00	0,90	58,00	0,00	0,12	20,00	0,12	133,25	100	
	морковь	0,13	0,01	0,70	3,30		5,10	3,80	0,12	5,50	0,00	0,01	0,50	0,19	12,5	10	
	лук репчатый	0,17	0,00	0,95	4,30		3,10	1,40	0,08	5,80	0,00	0,01	1,00	0,00	12	10	
	томатная паста	0,05	0,00	0,19	0,96		0,02	0,00	0,02	0,70	0,00	0,00	0,26	0,00	1	1	
	масло растительное	0,00	2,50	0,00	22,48		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,5	2,5	
	рыба скумбрия	3,90	1,94	0,00	33,08		0,00	12,31	0,17	0,00	0,00	0,02	0,00	0,00	30,93	21,6	
	яйцо	0,15	0,14	0,01	1,88		0,66	0,65	0,03	2,22	0,00	0,00	0,00	0,04	1,20	1,20	
		6,40	4,69	21,55	149,00	250/25	18,88	41,16	1,32	72,22	0,00	0,16	21,76	0,35			
463/1996	<u>Каша гречневая</u> <u>рассыпчатая, соус красный</u> <u>основной</u>																
528/1996	крупа гречневая	7,89	1,63	42,57	20,60		153,80	1,35	0,00	186,55	0,00	0,00	0,00	0,00	62,60	62,60	
	масло сливочное	0,07	3,81	0,05	34,70		1,26	0,16	0,01	1,05	0,02	0,00	0,00	0,11	5,25	5,25	
	масло растительное	0,00	0,60	0,00	5,39		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,60	0,60	
	мука	0,15	0,01	1,11	4,91		0,27	0,24	0,02	1,29	0,00	0,00	0,00	0,04	1,50	1,50	
	томатная паста	0,06	0,00	0,23	1,15		0,24	0,00	0,02	0,84	0,00	0,00	0,31	0,00	1,20	1,20	
	морковь	0,03	0,00	0,17	0,79		1,22	0,91	0,03	1,32	0,00	0,00	0,12	0,04	3,00	2,40	
	лук репчатый	0,01	0,00	0,06	0,26		0,19	0,08	0,00	0,35	0,00	0,00	0,06	0,00	0,70	0,60	
	сахар	0,00	0,00	0,50	1,87		0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,50	0,50	
		8,21	6,05	44,69	69,67	150/30	156,99	2,74	0,08	191,40	0,02	0,00	0,49	0,19			
416/1996	<u>Биточки из говядины</u>																
	говядина	12,58	8,25	0,00	124,54	1/90	5,99	13,98	1,73	131,86	0,00	0,39	0,00	0,00	66,6	66,6	
	хлеб пшеничный	1,23	0,10	8,07	37,75		4,21	5,67	0,25	13,44	0,00	0,02	0,00	0,00	16,2	16,2	
	сухари панировочные	1,20	0,47	6,07	35,55		2,39	1,91	0,12	8,37	0,00	0,11	0,00	0,00	9	9	
	молоко	0,60	0,54	1,02	11,66		25,92	3,02	0,01	19,44	0,00	0,00	0,28	0,00	21,6	21,6	
	масло сливочное	0,07	3,91	0,04	35,69		1,29	0,16	0,01	1,08	0,02	0,00	0,00	0,00	5,4	5,4	
		15,68	13,27	15,20	245,19		39,80	24,74	2,12	174,19	0,02	0,52	0,28	0,00			
588/1996	<u>Компот из сухофруктов</u>																
	сухофрукты	0,44	0,02	9,80	50,60		22,20	6,00	0,00	115,40	0,00	0,00	0,40	0,20	20	20	
	сахар	0,00	0,00	19,96	74,80		0,40	0,00	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	20	20	
		0,44	0,02	29,76	125,40	1/200	22,60	6,00	0,06	115,40	0,00	0,00	0,40	0,20			
	<u>Хлеб</u>	2,72	0,48	18,56	86,00	1/40	12,00	18,40	0,92	49,20	0,00	0,06	0,00	1,00	40	40	
	ИТОГО ОБЕД:	33,94	24,51	131,93	685,86		267,17	53,68	4,90	626,01	0,04	0,76	37,93	1,74			
	ИТОГО	57,58	49,20	217,36	1333,43		498,54	146,61	12,43	928,14	0,26	1,01	69,08	2,65			

Примерное ежедневное меню на 10 дней для обеспечения питанием детей в ЛОУ с 7 до 11 лет

День № 3

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Масса порции	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)				Количество Брутто
		Б	Ж	У			Ca	Mg	Fe	P	A	B1	C	E	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
День №3- завтрак															
162/1996	<u>Суп молочный с крупой с сахаром</u>														
	молоко	2,50	2,50	4,70	52,48		200,00	14,00	0,06	90,00	0,00	0,00	1,00	0,02	100
	крупa рисовая	0,84	0,07	9,28	38,76		2,88	2,52	0,22	11,64	0,00	0,00	0,00	0,00	12
	масло сливочное	0,03	1,45	0,02	13,22		0,48	0,06	0,00	0,40	0,01	0,00	0,00	0,05	2,0
	сахар	0,00	0,00	1,99	7,48		0,25	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,0
		3,37	4,02	15,99	111,94	200/10	203,61	16,58	0,32	102,04	0,01	0,00	1,00	0,07	
	<u>Яйцо вареное</u>	5,08	4,60	0,28	62,80	1/40	22,00	21,60	1,08	74,00	0,14	0,03	0,00	1,20	48
3/1997	<u>Бутерброд с сыром</u>														
	сыр	3,51	4,50	0,00	55,65		150,00	7,50	0,09	81,60	0,04	0,00	0,24	0,05	16
	батон Умница	2,37	0,30	15,57	70,80		7,50	10,50	0,48	25,80	0,00	0,05	0,00	0,42	30
		5,88	4,80	15,57	126,45	15/30	157,50	18,00	0,57	107,40	0,04	0,05	0,24	0,47	
642/1996	<u>Какао с молоком</u>														
	какао порошок	0,97	0,70	1,12	14,92		0,72	3,60	0,47	30,84	0,00	0,00	0,00	0,00	4
	молоко	2,82	2,50	4,73	52,50		120,00	14,00	0,06	90,00	0,02	0,04	1,30	0,02	100
	сахар	0,00	0,00	19,96	74,80		0,40	0,00	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	20
		3,79	3,20	25,81	142,22	1/200	121,12	17,60	0,59	120,84	0,02	0,04	1,30	0,02	
	<u>Киви</u>	1,20	0,72	12,36	57,60	1/120	354,00	28,80	0,96	37,20	0,02	0,02	85,20	0,00	120
	ИТОГО ЗАВТРАК:	19,32	17,34	70,01	501,01		858,23	102,58	3,52	441,48	0,23	0,14	87,74	1,76	
День №3-обед															
	<u>Лук зеленый</u>	0,13	0,00	0,43	2,20	1/10	12,10	1,80	0,10	2,60	0,00	0,00	3,00	0,00	12,50
	<u>Огурцы свежие</u>	0,42	0,00	1,08	6,00	1/60	10,20	0,00	0,30	25,20	0,00	0,02	4,20	0,00	63,00
110/1996	<u>Борщ с капустой и картофелем со сметаной</u>														
	свекла столовая	0,60	0,00	4,32	19,20		14,80	17,20	0,56	17,20	0,00	0,01	0,25	0,00	50

	капуста свежая	0,30	0,02	1,08	5,60		9,60	3,20	0,03	6,20	0,00	0,01	10,00	0,00	25
	картофель	0,40	0,02	3,94	16,60		2,00	4,60	0,18	11,60	0,00	0,13	4,00	0,03	26,75
	морковь	0,15	0,01	0,88	4,13		6,38	4,75	0,15	6,88	0,00	0,01	0,63	0,19	15,7
	лук репчатый	0,17	0,00	0,95	4,30		3,10	1,40	0,08	5,80	0,00	0,01	1,00	0,00	12
	томатная паста	0,10	0,00	0,56	2,88		0,60	0,00	0,06	2,10	0,00	0,00	0,77	0,00	3
	масло сливочное	0,08	4,42	0,05	40,32		1,46	0,17	0,01	1,22	0,02	0,00	0,00	0,12	6,1
	сахар	0,00	0,00	2,50	9,35		0,05	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,5
	сметана	0,28	2,00	0,32	20,60		8,60	0,80	0,02	6,00	0,02	0,00	0,03	0,06	10
		2,08	6,47	14,60	122,98	250/10	46,59	32,12	1,10	57,00	0,04	0,17	16,68	0,40	
332/1996	<u>Тефтели из рыбы в соусе</u>														
	Рыба минтай	9,30	0,40	0,00	40,95		0,00	33,34	0,46	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	121,5
	Хлеб пшеничный	0,88	0,07	6,11	27,26		2,34	1,63	0,10	7,60	0,00	0,01	0,00	0,00	11,7
	Лук репчатый	0,18	0,00	1,02	4,64		3,34	1,51	0,08	6,26	0,00	0,00	1,08	0,00	15,3
	Мука	0,74	0,06	5,34	23,50		1,44	1,00	0,06	4,68	0,00	0,00	0,00	0,00	7,2
	Масло растительное	0,00	7,19	0,00	64,72		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,2
	Морковь	0,03	0,00	0,16	0,79		1,22	0,91	0,02	1,32	0,00	0,00	0,12	0,00	3
	Томатная паста	0,14	0,00	0,57	2,90		0,60	0,00	0,06	2,10	0,00	0,00	0,78	0,00	3
	Мука	0,15	0,01	1,11	4,90		0,27	0,24	0,01	1,29	0,00	0,00	0,00	0,00	1,5
	Лук репчатый	0,10	0,00	0,05	0,25		0,18	0,08	0,00	0,34	0,00	0,00	0,06	0,00	0,72
	масло сливочное	0,03	2,17	0,02	19,83		0,72	0,09	0,00	0,60	0,01	0,00	0,00	0,00	3
	Сахар	0,00	0,00	0,45	1,68		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,45
		11,55	9,90	14,83	191,42	90/30	10,11	38,80	0,79	24,19	0,01	0,05	2,04	0,00	
472/1996	<u>Пюре картофельное</u>														
	картофель	2,57	0,13	25,27	106,40		12,83	29,50	1,15	74,39	0,00	0,15	25,65	0,13	171
	молоко	0,63	0,56	1,06	11,80		27,23	3,15	0,02	20,25	0,00	0,01	0,29	0,05	23,7
	масло сливочное	0,07	3,81	0,05	34,70		1,26	0,16	0,01	1,05	0,02	0,00	0,00	0,11	5,25
		3,27	4,50	26,38	152,90	1/150	41,32	32,81	1,18	95,69	0,02	0,16	25,94	0,29	
588/1996	<u>Компот из сухофруктов</u>														
	сухофрукты	0,44	0,02	9,80	50,60		22,20	6,00	0,00	115,40	0,00	0,00	0,40	0,20	20
	сахар	0,00	0,00	19,96	74,80		0,40	0,00	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	20
		0,44	0,02	29,76	125,40	1/200	22,60	6,00	0,06	115,40	0,00	0,00	0,40	0,20	
	<u>Хлеб</u>	2,72	0,48	18,56	86,00	1/40	12,00	18,40	0,92	49,20	0,00	0,06	0,00	1,00	40
	<u>Конфета шоколадная в индивид.упаковке</u>	0,08	2,08	21,39	103,84	1/27	28,22	7,98	0,86	27,08	0,00	0,00	0,00	0,00	27
	<u>ИТОГО ОБЕД:</u>	20,69	23,45	127,03	790,74		183,14	137,91	5,31	396,36	0,07	0,46	52,26	1,89	
ИТОГО		40,01	40,79	197,04	1291,75		1041,37	240,49	8,83	837,84	0,30	0,60	140,00	3,65	

ТВО (в г)	Цена
Нетто	
17	18
100	
12	
2,0	
2,0	
40	
15	
30	
4	
100	
20	
120	
10	
60	
40	

20	
20	
12,5	
10	
3	
6,1	
2,5	
10	
58,5	
11,7	
10,8	
7,2	
7,2	
2,4	
3	
1,5	
0,6	
3	
0,45	
128,25	
22,5	
5,25	
20	
20	
40	
27	

Примерное ежедневное меню на 10 дней для обеспечения питанием детей в ЛОУ с 7 до 11 лет

День №4

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Масса порции	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)				Количество (в г)		Цена
		Б	Ж	У			Ca	Mg	Fe	P	A	B1	C	E	Брутто	Нетто	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
	День № 4-завтрак																
1/1997	Бутерброд с маслом сливочным																
	масло сливочное	0,20	10,88	0,14	99,20		3,60	0,45	0,03	3,00	0,06	0,00	0,00	1,32	15	15	
	батон Умница	2,37	0,30	15,57	70,80		7,50	10,50	0,50	25,80	0,00	0,05	0,00	0,42	30	30	
		2,57	11,18	15,71	170,00	15/30	11,10	10,95	0,53	28,80	0,06	0,05	0,00	1,74			
294/1996	Сырники из творога со сметаной																
	творог	22,55	12,15	1,76	210,60		221,40	31,05	0,00	297,00	0,07	0,05	0,68	1,80	136	135	
	мука	2,06	0,18	14,84	65,40		3,60	3,20	0,24	17,20	0,00	0,03	0,00	0,56	20	20	
	яйцо столовое	0,64	0,58	0,04	7,85		2,75	2,70	0,14	9,25	0,00	0,02	0,00	0,00	5	5	
	масло растительное	0,00	5,00	0,00	44,95		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5	5	
	сахар	0,00	0,00	19,96	74,80		0,40	0,00	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	20	20	
	сметана	0,13	1,00	0,17	10,30		4,30	0,40	0,01	3,00	0,01	0,00	0,02	0,00	5	5	
		25,38	18,91	36,77	413,90	150/5	232,45	37,35	0,45	326,45	0,08	0,10	0,70	2,36			
629/1996	Чай с лимоном																
	сахар	0,00	0,00	14,97	56,10		0,30	0,00	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	15	15	
	лимоны свежие	0,06	0,00	0,25	2,17		2,80	0,84	0,04	1,54	0,00	0,00	2,80	0,00	8	7	
	чай	0,2	0	0,07	1,1		4,95	4,40	0,82	8,25	0,00	0,00	0,10	0,00	1	1	
		0,26	0,00	15,29	59,37	200/15/7	8,05	5,24	0,91	9,79	0,00	0,00	2,90	0,00			
	Груша	0,60	0,00	16,05	63,00	1/150	28,50	18,00	3,45	24,00	0,00	0,03	7,50	0,00	153	150	
	ИТОГО ЗАВТРАК:	28,81	30,09	83,82	706,27		280,10	71,54	5,34	389,04	0,14	0,18	11,10	4,10			
	День №4-обед																
	Помидоры свежие	0,36	0	1,74	8,4	1/60	4,8	0	0,3	21	0	0,02	12	0	61,2	60	
	Лук зеленый	0,13	0,00	0,43	2,20	1/10	12,10	1,80	0,10	2,60	0,00	0,00	3,00	0,00	12,50	10	
148/1996	Суп с макаронными изделиями на к/б																
	вермишель	2,07	0,18	15,04	66,40		3,60	3,20	0,24	17,40	0,00	0,03	0,00	0,00	20	20	
	морковь	0,13	0,01	0,70	3,00		5,10	3,80	0,12	5,50	0,00	0,01	0,50	0,15	12,5	10	
	лук репчатый	0,17	0,00	0,95	4,30		3,10	1,40	0,08	5,80	0,00	0,01	1,00	0,00	12	10	
	масло сливочное	0,07	3,63	0,05	33,05		1,20	0,15	0,01	1,00	0,02	0,00	0,00	0,11	5	5	
	томатная паста	0,03	0,00	0,11	0,58		0,47	0,18	0,01	0,41	0,00	0,00	0,27	0,00	0,6	0,6	
	куриный бульон	0,94	0,38	0,41	6,17		16,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	187,5	187,5	
		3,41	4,20	17,26	113,50	1/250	29,67	8,73	0,46	30,11	0,02	0,08	1,77	0,26			

439/1996	Птица отварная																
	цыпленок-бройлер	20,43	14,28	0,46	212,46		11,61	29,02	1,74	243,81	0,04	0,08	0,00	0,00	116,1	116,1	
	лук репчатый	0,04	0,00	0,25	1,16		0,83	0,37	0,02	1,56	0,00	0,00	0,27	0,00	3,6	2,7	
		20,47	14,28	0,71	213,62	1/90	12,44	29,39	1,76	245,37	0,04	0,08	0,24	0,00			
560/1997	Раст. овощное																
	картофель	1,08	0,05	10,64	44,80		6,74	15,50	0,61	39,09	0,00	0,08	13,48	0,07	54	54	
	морковь	0,09	0,01	0,48	2,20		15,61	11,63	0,37	16,83	0,00	0,02	1,53	0,46	6,8	6,8	
	лук репчатый	0,01	0,00	0,06	0,30		4,03	1,82	0,10	7,54	0,00	0,01	1,30	0,00	0,6	0,6	
	капуста свежая	0,03	0,00	0,08	0,40		14,40	4,80	0,30	9,30	0,00	0,02	15,00	0,00	1,5	1,5	
	масло растительное	0,00	6,99	0,00	62,93		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7	7	
	мука	0,25	0,02	1,78	7,80		0,40	0,35	0,03	1,89	0,00	0,00	0,00	0,06	3,0	2,4	
	томатная паста	0,03	0,00	0,11	0,60		1,01	0,39	0,03	0,88	0,00	0,00	0,59	0,00	0,7	0,6	
	сахар	0,00	0,00	1,00	1,90		0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,5	0,5	
		1,49	7,07	14,15	120,93	1/150	42,21	34,49	1,44	75,53	0,00	0,13	31,90	0,59			
	Хлеб	2,72	0,48	18,56	86,00	1/40	12,00	18,40	0,92	49,20	0,00	0,06	0,00	1,00	40	40	
645/1996	Йогурт	5,25	2,25	12,75	105,00	1/150	186,00	22,50	0,15	142,50	0,02	0,05	0,90	0,00	155,3	150	
	Зефир	0,24	0,00	23,49	89,70	1/30	2,70	0,00	0,09	2,40	0,00	0,00	0,00	0,00	30	30	
	ИТОГО ОБЕД:	34,07	28,28	89,09	739,35		301,92	115,31	5,22	568,71	0,08	0,42	49,81	1,85			
	Итого	62,88	58,37	172,91	1445,62		582,02	186,85	10,56	957,75	0,22	0,60	60,91	5,95			

Примерное ежедневное меню на 10 дней для обеспечения питанием детей в ЛОУ с 7 до 11 лет

День №5

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Масса порции	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)				Количество (в г)		Цена
		Б	Ж	У			Ca	Mg	Fe	P	A	B1	C	E	Брутто	Нетто	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
	День №5-завтрак																
	<u>Огурцы свежие</u>	0,42	0,00	1,08	6,00	1/60	10,20	0,00	0,30	25,20	0,00	0,02	4,20	0,00	63,00	60	
284/1996	<u>Омлет натуральный</u>																
	яйцо	13,87	12,56	0,76	171,44		60,06	58,97	2,95	202,02	0,38	0,08	0,00	3,28	109,2	109,20	
	молоко	1,15	1,02	1,93	21,50		49,08	5,73	0,02	36,81	0,01	0,02	0,53	0,08	40,9	40,9	
	масло сливочное	0,10	5,44	0,07	49,58		1,80	0,23	0,02	1,50	0,03	0,00	0,00	0,16	7,50	7,50	
		15,12	19,02	2,76	242,52	1/150	110,94	64,93	2,99	240,33	0,42	0,10	0,53	3,52			
683/1996	<u>Оладьи с изюмом со сметаной</u>																
	мука	3,86	0,34	27,83	122,63		6,75	6,00	0,45	32,25	0,00	0,06	0,00	2,38	37,5	37,5	
	яйцо	0,25	0,23	0,01	3,14		1,10	1,08	0,05	3,70	0,01	0,00	0,00	0,12	2,0	2,0	
	сахар	0,00	0,00	1,35	5,05		0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,35	1,35	
	изюм	0,18	0,00	7,10	27,60		8,00	4,20	0,30	12,90	0,00	0,02	0,00	0,00	10,0	10,0	
	масло растительное	0,00	3,50	0,00	31,47		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,50	3,5	
	сметана	0,28	2,00	0,32	20,60		8,60	0,80	0,02	6,00	0,02	0,00	0,03	0,06	10,0	10,0	
		4,57	6,07	36,61	210,49	75/10	24,48	12,08	0,82	54,85	0,03	0,08	0,03	2,56			
642/1996	<u>Какао с молоком</u>																
	какао порошок	0,97	0,70	1,12	14,92		0,72	3,60	0,47	30,84	0,00	0,00	0,00	0,00	4,0	4,0	
	молоко	2,82	2,50	4,73	52,50		120,00	14,00	0,06	90,00	0,02	0,04	1,30	0,02	100,0	100,0	
	сахар	0,00	0,00	19,96	74,80		0,40	0,00	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	20,0	20,0	
		3,79	3,20	25,81	142,22	1/200	121,12	17,60	0,59	120,84	0,02	0,04	1,30	0,02			
	<u>Хлеб</u>	2,04	0,36	13,92	64,50	1/30	9,00	13,80	0,69	36,90	0,00	0,05	0,00	0,75	30	30	
	<u>Апельсин</u>	1,80	0,00	16,80	76,00	1/200	68,00	26,00	0,60	46,00	0,00	0,08	120,00	0,00	298,0	200	
	ИТОГО ЗАВТРАК:	27,74	28,65	96,98	741,73		343,74	134,41	5,99	524,12	0,47	0,37	126,06	6,85			
	День №5-обед																
	<u>Лук зеленый</u>	0,13	0,00	0,43	2,20	1/10	12,10	1,80	0,10	2,60	0,00	0,00	3,00	0,00	12,5	10	
	<u>Помидор свежий</u>	0,36	0,00	1,74	8,40	1/60	4,80	0,00	0,30	21,00	0,00	0,02	12,00	0,00	61,2	60	
129/1996	<u>Рассольник ленинградский со сметаной</u>																
	картофель	1,50	0,08	14,78	62,25		7,50	1,00	0,00	168,50	0,00	0,00	2,38	0,08	100	75	
	крупа рисовая	0,35	0,03	3,87	16,15		1,20	1,05	0,00	4,85	0,00	0,00	0,00	0,00	5	5	
	морковь	0,13	0,01	0,70	3,30		5,10	3,80	0,00	5,50	0,00	0,00	0,50	0,15	12,5	10	
	лук репчатый	0,09	0,00	0,48	2,15		1,55	0,70	0,00	2,90	0,00	0,00	0,50	0,00	6	5	
	огурцы консервированные	0,42	0,00	0,20	2,85		3,75	0,00	0,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00	16,8	15	
	масло сливочное	0,08	4,42	0,05	40,32		1,46	0,18	0,00	1,23	0,00	0,00	0,00	0,16	6,1	6,1	

	сметана	0,28	2,00	0,32	20,60		8,60	0,80	0,00	6,00	0,00	0,00	0,03	0,06	10	10	
		2,85	6,54	20,40	147,62	250/10	29,16	7,53	0,00	191,98	0,00	0,00	3,41	0,45			
422/1996	Тефтели																
	мясо	11,25	7,37	0,00	111,26		5,35	12,49	1,54	117,81	0,00	0,03	0,00	0,00	59,5	59,5	
	хлеб пшеничный	0,95	0,07	6,53	29,12		2,50	1,75	0,11	8,12	0,00	0,01	0,00	0,00	12,5	12,5	
	лук репчатый	0,31	0,00	1,79	8,08		5,82	2,63	0,15	10,90	0,00	0,00	1,88	0,00	22,7	18,8	
	масло растительное	0,00	5,49	0,00	49,44		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,5	5,5	
	мука	0,31	0,03	2,23	9,80		0,62	0,43	0,02	2,01	0,00	0,00	0,00	0,00	3	3	
	томатная паста	0,14	0,00	0,57	2,90		0,60	0,00	0,06	2,10	0,00	0,00	0,78	0,00	3	3	
	мука	0,15	0,01	1,11	4,90		0,27	0,24	0,01	1,29	0,00	0,00	0,00	0,00	1,5	1,5	
	масло сливочное	0,03	2,17	0,02	19,83		0,72	0,09	0,00	0,60	0,01	0,00	0,00	0,00	3	3	
	морковь	0,03	0,00	0,21	0,79		1,22	0,91	0,02	1,32	0,00	0,00	0,12	0,00	3	3	
	лук репчатый	0,01	0,00	0,05	0,25		0,18	0,08	0,00	0,34	0,00	0,00	0,06	0,00	0,72	0,6	
	сахар	0,00	0,00	0,45	1,68		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,45	0,45	
		13,18	15,14	12,96	238,05	90/30	17,28	18,62	1,91	144,49	0,01	0,04	2,84	0,00			
463/1996	Каша гречневая рассыпчатая																
	крупа гречневая	7,89	1,63	42,57	206,00		153,80	1,35	0,00	186,55	0,00	0,00	0,00	0,00	62,6	62,6	
	масло сливочное	0,07	3,81	0,05	34,70		1,26	0,16	0,01	1,05	0,02	0,00	0,00	0,11	5,25	5,25	
		7,96	5,44	42,62	240,70	1/150	155,06	1,51	0,01	187,60	0,02	0,00	0,00	0,11			
	Хлеб	2,72	0,48	18,56	86,00	1/40	12,00	18,40	0,92	49,20	0,00	0,06	0,00	1,00	40	40	
	Сок фруктовый	1,00	0,00	22,60	78,00	1/200	80,00	70,00	0,00	40,00	0,00	0,02	71,00	0,00	200	200	
	ИТОГО ОБЕД:	28,20	27,60	119,31	800,97		310,40	117,86	3,24	636,87	0,03	0,14	92,25	1,56			
	ИТОГО	55,94	56,25	216,29	1542,70		654,14	252,27	9,23	1160,99	0,50	0,51	218,31	8,41			