СОГЛАСОВАНО:

Директор

УТВЕРЖДАЮ:

ДИРЕКТОР ООО "ВКДП" МАЛЬЦЕВА С.В.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ПИЩЕВЫМИ ОСОБЕННОСТЯМИ

ИСКЛЮЧЕНЫ ПРОДУКТЫ: ЯЙЦО, РЫБА, ЦЕЛЬНОЕ МОЛОКО, ПРОДУКТЫ ИЗ ПШЕНИЦЫ

Категория: **ДЕТИ (7-11 ЛЕТ)**

День 1

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Стоимость	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
				Б	Ж	У		A (рет.экв)	B1	C	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
	Завтрак (полдник)																		
100/21	Рассольник ленинградский (картофель,огурцы сол,морковь,лук репчатый,крупа,масло	130	0,00	1,37	2,65	6,89	57		0,04	3,69			8,71	13,26	31,72	0,4459			
000/479	Сметана	5	0,00	0,13	0,75	0,18	8	4,5		0,01		5,45	3 784	0,348	2,61	0,0087			
182	Тефтели из говядины с рисом ("ёжики")(говядина,рис,лук, масло растительное)	90	0,00	7,71	12,68	6,44	171	25,71	0,04	0,94		140,4734	111 514	14	864 824	12 136			
210/423	Капуста тушеная(капуста белокоч.масло раст.морковь лук репч.томат.паста сахар соль)	150	0,00	3,51	4,8	14,75	117	15	0,03	31,88		413 715	85 575	27 735	62,55	1 245			
457	Чай с сахаром(чай-заварка,сахар-пе сок)	200	0,00	0,2	0,1	9,3	38						5,1	4,2	7,7	0,82			
	Хлебцы	10	0,00	1,11	0,24	6,4	32	12	2,09			1,5	0,176	4,35	3 219	3 219	0,22	1,5	0,53
	Всего Завтрак (полдник)	**585**	**0,00**	**14,03**	**21,22**	**43,95**	**424**	**57,21**	**2,2**	**36,51**		**5 611 384**	**1 144 964**	**63 893**	**1 942 814**	**69 522**	**0,22**	**1,5**	**0,53**
	Всего в день		**0,00**	**14,03**	**21,22**	**43,95**	**424**	**57,21**	**2,2**	**36,51**		**5 611 384**	**1 144 964**	**63 893**	**1 942 814**	**69 522**	**0,22**	**1,5**	**0,53**
	Итого		**0,00**	**14,03**	**21,22**	**43,95**	**424**	**57,21**	**2,2**	**36,51**		**5 611 384**	**1 144 964**	**63 893**	**1 942 814**	**69 522**	**0,22**	**1,5**	**0,53**

День 2

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Стоимость	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
				Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	D	К	Са	Mg	Р	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
	Завтрак (полдник)																		
004/004	Салат из бел.капусты с морковью(капуста белокоч. морковь масло раст.сахар лим.к-та соль)	100	0,00	1,54	8,87	8,79	121		0,03	15,32		175,55	40,06	15	27,44	0,51			
гарниры	Греча по-купечески(греча филе кур морковь,лук,масло соль)	200	0,00	10,47	16,49	50,59	393	2 013,33	0,28	2,37		463,04	446 933	156,2267	247,4267	5,44			
487/21	Компот из яблок с лимоном (яблоки, лимоны, сахар)	200	0,00	0,3	0,2	14,2	60		0,02	3,3			13,5	5,9	8	1,16			
	Хлебцы	10	0,00	1,11	0,24	6,4	32	12	2,09			1,5	0,176	4,35	3 219	3 219	0,22	1,5	0,53
	Всего Завтрак (полдник)	**510**	**0,00**	**13,42**	**25,8**	**79,97**	**607**	**2 025,33**	**2,42**	**20,99**		**640,09**	**984 293**	**1 814 767**	**2 860 857**	**10 329**	**0,22**	**1,5**	**0,53**
	Всего в день		**0,00**	**13,42**	**25,8**	**79,97**	**607**	**2 025,33**	**2,42**	**20,99**		**640,09**	**984 293**	**1 814 767**	**2 860 857**	**10 329**	**0,22**	**1,5**	**0,53**
	Итого		**0,00**	**13,42**	**25,8**	**79,97**	**607**	**2 025,33**	**2,42**	**20,99**		**640,09**	**984 293**	**1 814 767**	**2 860 857**	**10 329**	**0,22**	**1,5**	**0,53**

День 3

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Стоимость	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
				Б	Ж	У		A (рет.экв)	B1	C	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
	Завтрак (полдник)																		
027/128	Борщ с капустой и картофелем (капуста свеж. картофель свекла морковь лук репч. соль сахар сметана	130	0,00	0,94	2,36	5,7	48	5,2	0,02	4,53		163,295 6	218 868	108 732	23 426	0,4732			
160/372	Голубцы ленивые(говядина,крупа рисовая,лук репчатый масло капуста)	90	0,00	7,64	7,55	5,27	120	12,86	0,03	9,72		218,982 9	267 943	160 714	83,61	11 443			
196/237	Каша гречневая рассыпчатая(крупа гречневая масло слив соль)	150	0,00	8,73	5,43	45	264	15	0,21			263,76	13 215	120,09	180,42	4,02			
486/21	Компот из свежих плодов и ягод(яблоки,сахар,лим кисл)	200	0,00	0,1	0,1	11,1	46		0,01	0,6			3,4	1,7	2,1	0,46			
	Хлебцы	10	0,00	1,11	0,24	6,4	32	12	2,09			1,5	0,176	4,35	3 219	3 219	0,22	1,5	0,53
	Всего Завтрак (полдник)	**580**	**0,00**	**18,52**	**15,68**	**73,47**	**510**	**45,06**	**2,35**	**14,85**		**6 475 385**	**654 721**	**1 530 846**	**292 775**	**93 165**	**0,22**	**1,5**	**0,53**
	Всего в день		**0,00**	**18,52**	**15,68**	**73,47**	**510**	**45,06**	**2,35**	**14,85**		**6 475 385**	**654 721**	**1 530 846**	**292 775**	**93 165**	**0,22**	**1,5**	**0,53**
	Итого		**0,00**	**18,52**	**15,68**	**73,47**	**510**	**45,06**	**2,35**	**14,85**		**6 475 385**	**654 721**	**1 530 846**	**292 775**	**93 165**	**0,22**	**1,5**	**0,53**

День 4

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Стоимость	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
				Б	Ж	У		A (рет.экв)	B1	C	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
	Завтрак (полдник)																		
182	Тефтели из говядины с рисом ("ёжики")(говядина,рис,лук, масло растительное)	90	0,00	7,71	12,68	6,44	171	25,71	0,04	0,94		140,4734	111 514	14	864 824	12 136			
000/478	Масло сливочное (соус)	5	0,00	0,03	4,13	0,05	38	10				1,3	1,02	0,12	0,8	0,01			
201/414	Рис отварной(крупа рисовая, масло сливочное)	200	0,00	4,8	6,82	46,86	268	20	0,04			74,08	6,5	31,36	96	0,62			
457	Чай с сахаром(чай-заварка,сахар-пе сок)	200	0,00	0,2	0,1	9,3	38						5,1	4,2	7,7	0,82			
	Хлебцы	10	0,00	1,11	0,24	6,4	32	12	2,09			1,5	0,176	4,35	3 219	3 219	0,22	1,5	0,53
	Всего Завтрак (полдник)	**505**	**0,00**	13,85	23,97	69,05	547	67,71	2,17	0,94		2 173 534	239 474	54,03	1 942 014	58 826	0,22	1,5	0,53
	Всего в день		**0,00**	13,85	23,97	69,05	547	67,71	2,17	0,94		2 173 534	239 474	54,03	1 942 014	58 826	0,22	1,5	0,53
	Итого		**0,00**	13,85	23,97	69,05	547	67,71	2,17	0,94		2 173 534	239 474	54,03	1 942 014	58 826	0,22	1,5	0,53

День 5

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Стоимость	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
				Б	Ж	У		A (рет.экв)	B1	C	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
	Завтрак (полдник)																		
56	Куриная подлива (куринное филе,морковь,лук репчатый,томат,масло сл, соль)	90	0,00	18,9	5,64	6,11	151	495	0,02	1,65		101,6764	90 763	74 405	181 314	0,3778	45 009		
214/426	Картофель отварной (катофель, масло сливочное)	200	0,00	3,78	6,88	29,46	194	20	0,18	15,84		1 126,72	18,84	39,66	101,94	1,54			
457	Чай с сахаром(чай-заварка,сахар-пе сок)	200	0,00	0,2	0,1	9,3	38						5,1	4,2	7,7	0,82			
	Хлебцы	10	0,00	1,11	0,24	6,4	32	12	2,09			1,5	0,176	4,35	3 219	3 219	0,22	1,5	0,53
	Всего Завтрак (полдник)	**500**	**0,00**	**23,99**	**12,85**	**51,27**	**415**	**527**	**2,29**	**17,49**		**1 229,8964**	**331 923**	**556 505**	**1 309 904**	**59 568**	**47 209**	**1,5**	**0,53**
	Всего в день		**0,00**	**23,99**	**12,85**	**51,27**	**415**	**527**	**2,29**	**17,49**		**1 229,8964**	**331 923**	**556 505**	**1 309 904**	**59 568**	**47 209**	**1,5**	**0,53**
	Итого		**0,00**	**23,99**	**12,85**	**51,27**	**415**	**527**	**2,29**	**17,49**		**1 229,8964**	**331 923**	**556 505**	**1 309 904**	**59 568**	**47 209**	**1,5**	**0,53**

День 6

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Стоимость	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
				Б	Ж	У		A (рет.экв)	B1	C	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
	Завтрак (полдник)																		
037/144	Суп картоф.с бобовыми(горох,картофель,морковь,лу к репчатый масло)	150	0,00	3,07	2,39	10,82	77	6	0,1	3,66		303 516	25 254	21 156	57 306	1 074			
	Жаркое из курицы с картофелем (филе кур картофель морковь лук масло паст соль)	215	0,00	12,05	6,19	18,65	178		0,11	9,65		560,355 3	292 314	306 294	732 394	11 321	0,0061	0,0003	0,0433
457	Чай с сахаром(чай-заварка,сахар-пе сок)	200	0,00	0,2	0,1	9,3	38						5,1	4,2	7,7	0,82			
	Хлебцы	10	0,00	1,11	0,24	6,4	32	12	2,09			1,5	0,176	4,35	3 219	3 219	0,22	1,5	0,53
	Всего Завтрак (полдник)	**575**	**0,00**	**16,43**	**8,92**	**45,17**	**325**	**18**	**2,3**	**13,31**		**8 653 713**	**597 614**	**603 354**	**1 414 644**	**62 451**	**0,2261**	**15 003**	**0,5733**
	Всего в день		**0,00**	**16,43**	**8,92**	**45,17**	**325**	**18**	**2,3**	**13,31**		**8 653 713**	**597 614**	**603 354**	**1 414 644**	**62 451**	**0,2261**	**15 003**	**0,5733**
	Итого		**0,00**	**16,43**	**8,92**	**45,17**	**325**	**18**	**2,3**	**13,31**		**8 653 713**	**597 614**	**603 354**	**1 414 644**	**62 451**	**0,2261**	**15 003**	**0,5733**

День 7

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Стоимость	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
				Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	D	К	Са	Mg	Р	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
	Завтрак (полдник)																		
	Котлеты по-гречески(греча,куриное филе,яйцо,лук репчатый,чеснок,соль,сухар и)	90	0,00	12,34	7,19	7,44	144	11,25	0,03	0,38		454 363	8 408	146 793	325 572	0,6582	0,001	0,0013	0,0054
210/423	Капуста тушеная(капуста белокоч.масло раст.морковь лук репч.томат.паста сахар соль)	200	0,00	4,68	6,4	19,66	156	20	0,04	42,5		551,62	114,1	36,98	83,4	1,66			
496/21	Напиток из шиповника (шиповник,сахар)	200	0,00	0,67	0,27	18,3	78		0,01	80			11,9	3,2	3,2				
	Хлебцы	10	0,00	1,11	0,24	6,4	32	12	2,09			1,5	0,176	4,35	3 219	3 219	0,22	1,5	0,53
	Всего Завтрак (полдник)	**500**	**0,00**	**18,8**	**14,1**	**51,79**	410	**43,25**	**2,17**	**122,88**		5 985 563	134 584	592 093	1 223 762	55 372	0,221	15 014	0,5354
	Всего в день		**0,00**	18,8	**14,1**	**51,79**	410	**43,25**	**2,17**	**122,88**		5 985 563	134 584	592 093	1 223 762	55 372	0,221	15 014	0,5354
	Итого		**0,00**	18,8	**14,1**	**51,79**	410	**43,25**	**2,17**	**122,88**		5 985 563	134 584	592 093	1 223 762	55 372	0,221	15 014	0,5354

День 8

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Стоимость	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
				Б	Ж	У		A (рет.экв)	B1	C	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
	Завтрак (полдник)																		
172/398	Печень гов.по-строгановски(печень, масло,сметана)	90	0,00	14,27	11,46	5,12	181	4 164,55	0,19	11,14		221,277 3	163 473	144 491	257,882 7	66 355			
196/237	Каша гречневая рассыпчатая(крупа гречневая масло слив соль)	200	0,00	11,64	7,24	60	352	20	0,28			351,68	17,62	160,12	240,56	5,36			
459/21	Чай с лимоном (чай-заварка,сахар, лимон)	200	0,00	0,3	0,1	9,5	40			1			7,9	5	9,1				
	Хлебцы	10	0,00	1,11	0,24	6,4	32	12	2,09			1,5	0,176	4,35	3 219	3 219	0,22	1,5	0,53
	Всего Завтрак (полдник)	**500**	**0,00**	**27,32**	**19,04**	**81,02**	**605**	**4 196,55**	**2,56**	**12,14**		**5 744 573**	**420 433**	**1 839 191**	**5 107 617**	**152 145**	**0,22**	**1,5**	**0,53**
	Всего в день		**0,00**	**27,32**	**19,04**	**81,02**	**605**	**4 196,55**	**2,56**	**12,14**		**5 744 573**	**420 433**	**1 839 191**	**5 107 617**	**152 145**	**0,22**	**1,5**	**0,53**
	Итого		**0,00**	**27,32**	**19,04**	**81,02**	**605**	**4 196,55**	**2,56**	**12,14**		**5 744 573**	**420 433**	**1 839 191**	**5 107 617**	**152 145**	**0,22**	**1,5**	**0,53**

День 9

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Стоимость	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
				Б	Ж	У		A (рет.экв)	B1	C	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
	Завтрак (полдник)																		
55	Гуляш мясной из свинины(мясо,морковь,лук репчатый, томатное пюре,масло сливочное,соль	90	0,00	15,91	12,83	4,08	195	765	0,11	1,64		358,176 4	146 203	262 324	146,543 4	17 088	45 009		
196/237	Каша гречневая рассыпчатая(крупа гречневая масло слив соль)	200	0,00	11,64	7,24	60	352	20	0,28			351,68	17,62	160,12	240,56	5,36			
457	Чай с сахаром(чай-заварка,сахар-пе сок)	200	0,00	0,2	0,1	9,3	38						5,1	4,2	7,7	0,82			
	Хлебцы	10	0,00	1,11	0,24	6,4	32	12	2,09			1,5	0,176	4,35	3 219	3 219	0,22	1,5	0,53
	Всего Завтрак (полдник)	**500**	**0,00**	**28,86**	**20,4**	**79,78**	**617**	**797**	**2,48**	**1,64**		**7 113 564**	**375 163**	**1 949 024**	**3 980 224**	**111 078**	**47 209**	**1,5**	**0,53**
	Всего в день		**0,00**	**28,86**	**20,4**	**79,78**	**617**	**797**	**2,48**	**1,64**		**7 113 564**	**375 163**	**1 949 024**	**3 980 224**	**111 078**	**47 209**	**1,5**	**0,53**
	Итого		**0,00**	**28,86**	**20,4**	**79,78**	**617**	**797**	**2,48**	**1,64**		**7 113 564**	**375 163**	**1 949 024**	**3 980 224**	**111 078**	**47 209**	**1,5**	**0,53**

составил

День 10

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Стоимость	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
				Б	Ж	У		A (рет.экв)	B1	C	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
	Завтрак (полдник)																		
000/050	Салат из свеклы отварной(свекла масло раст.)	60	0,00	0,82	2,69	4,82	47		0,01	2,33		167 616	18 948	11 142	21 774	0,708			
182	Тефтели из говядины с рисом ("ёжики")(говядина,рис,лук, масло растительное)	90	0,00	7,71	12,68	6,44	171	25,71	0,04	0,94		140,473 4	111 514	14	864 824	12 136			
000/478	Масло сливочное (соус)	5	0,00	0,03	4,13	0,05	38	10				1,3	1,02	0,12	0,8	0,01			
201/414	Рис отварной(крупа рисовая, масло сливочное)	150	0,00	3,6	5,11	35,15	201	11,54	0,02			55,56	4 875	23,52	72	0,465			
457	Чай с сахаром(чай-заварка,сахар-пе сок)	200	0,00	0,2	0,1	9,3	38						5,1	4,2	7,7	0,82			
	Хлебцы	10	0,00	1,11	0,24	6,4	32	12	2,09			1,5	0,176	4,35	3 219	3 219	0,22	1,5	0,53
	Всего Завтрак (полдник)	**515**	**0,00**	**13,48**	**24,95**	**62,16**	**527**	**59,25**	**2,16**	**3,27**		**3 664 494**	**412 704**	**57 332**	**1 919 754**	**64 356**	**0,22**	**1,5**	**0,53**
	Всего в день		**0,00**	**13,48**	**24,95**	**62,16**	**527**	**59,25**	**2,16**	**3,27**		**3 664 494**	**412 704**	**57 332**	**1 919 754**	**64 356**	**0,22**	**1,5**	**0,53**
	Итого		**0,00**	**13,48**	**24,95**	**62,16**	**527**	**59,25**	**2,16**	**3,27**		**3 664 494**	**412 704**	**57 332**	**1 919 754**	**64 356**	**0,22**	**1,5**	**0,53**

составил диет сестра Меньшова НН