

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

День: ПОНЕДЕЛЬНИК

Неделя: первая

Возрастная категория: с 7 -11 лет и с 11 -18 лет

Наименование сборника рецептов: Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий: Для предприятий общественного питания / Авт.-сост.: А.И. Здобнов, В.А. Цыганенко, К.

Арий, 2013. - 680 с.: ил.

ЗАВТРАК

№ рецеп.	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции до 11 лет	Масса порции после 11 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
				белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
58	Нарезка из помидоров	80	100	0,3	0,0	2,9	83,0	0,11	0,00	8,0	23,0	1,0
Таб. №8	Баша гречневая молочная	200	250	8,0	0,0	19,8	249,4	0,04	0,24	1,06	221,1	0,7
958	Биффельд напиток	200	200	0,1	0,0	16,9	156,0	0,02	0,04	0,8	41,14	0,68
	Хлеб пшеничный	30	40	2,4	0,4	12,6	63,6	0,08	0,04	0,0	13,05	1,62
	Фруша свежая	100	100	0,3	0,0	8,6	38	0,06	0,08	3,6	17,0	2,1
	ИТОГО:			ИД	9,4	60,8	590,0	0,31	0,49	13,46	315,29	6,1

ОБЕД

№ рецеп.	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции до 11 лет	Масса порции после 11 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
				белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
88	Салат из свеклы	80	100	1,3	10,4	14,5	81,0	0,02	0,01	4,2	28,8	1,14
220	Суп картофельный с рисом и курицей	200/20	250/20	6,5	5,0	20,5	235,0	0,16	0,1	6,0	50,0	1,9
476	Горохуша припущенная	80	100	13,3	6,2	0,0	250,4	0,04	0,01	8,0	42,9	1,1
296	Картофель отварной	180	200	2,1	5,8	26,7	108,0	0,09	0,06	18,0	64,0	1,1
	Сок фруктовый	200	200	0,5	0,0	13,7	84,0	0,02	0,04	0,0	13,05	1,62
	Хлеб пшеничный	30	40	2,4	0,4	12,6	63,6	0,08	0,04	0,0	13,05	1,62
	ИТОГО:			26,1	27,8	88,0	822,0	0,41	0,23	39,2	209,25	8,96
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			37,2	37,2	148,8	1412,0	0,72	0,72	52,66	524,54	15,06

День: **ВТОРНИК**
Неделя: **ВТОРАЯ**

Возрастная категория: **с 7 -11 лет и с 11 - 18 лет**

Наименование сборника рецептов: **Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий: Для предприятий общественного питания / Авт. сост.: А.И. Здобнов, В.А. Цыганенко - К.: Арий, 2013. - 680 с.: ил.**

ЗАВТРАК

№ рец.	Прим. пищи, наименование блюда	Масса порции до 11 лет	Масса порции после 11 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
				белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
92	Салат из моркови с яблоками	80	100	0,62	0,0	2,49	82	0,0	0,02	1,5	6,9	0,18
93	Капуста тушеная	200/10	250/10	7,58	12,9	13,24	322,4	0,86	0,33	14,41	44,4	1,14
94	Чай с сахаром и молоком	200	200	1,6	1,6	17,3	82	0,0	0,0	1,1	4,0	1,0
	Хлеб пшеничный	30	40	2,4	0,4	12,6	63,6	0,08	0,04	0,0	13,05	1,62
	Банан	100	100	1,1	0,0	14,7	39,0	0,2	0,5	0,4	16,0	0,9
	Итого:			13,1	14,9	60,3	500,0	0,84	0,89	17,4	83,35	4,81

ОБЕД

№ рец.	Прим. пищи, наименование блюда	Масса порции до 11 лет	Масса порции после 11 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
				белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
79	Салат из белокачанной капусты	80	100	1,4	5,1	8,9	82,0	0,01	0,02	23,08	30,97	0,39
197	Рассольник с говядиной	200/20	250/20	2,1	4,5	13,6	236,0	0,09	0,05	8,0	34,0	1,0
591	Гуляш из говядины	80	100	13,9	6,5	4,0	246,4	0,28	0,2	34,0	12,0	8,0
682	Рис отварной	180	200	2,5	4,1	25,7	89,0	0,04	0,01	1,0	121,0	1,0
1014	Напиток из шиповника	200	200	0,1	0,0	16,9	105,0	0,01	0,01	3,0	5,6	0,18
	Хлеб пшеничный	30	40	2,4	0,4	12,6	63,6	0,08	0,04	0,0	13,05	1,62
	Итого:			22,4	20,6	81,7	822,0	0,51	0,33	69,08	216,62	12,19
	Итого за день:			35,5	35,5	142,0	1412,0	1,35	1,22	86,48	299,97	17,0

День: среда
Неделя: первая

Возрастная категория: с 7 -11 лет и с 11 - 18 лет

Наименование сборника рецептов: Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий: Для предприятий общественного питания / Авт.-сост.: А.И. Эддинов, В.А.

Цыганенко К.: Арий, 2013. - 680 с.: ил.

ЗАВТРАК

№ рецепта	Примечание, наименование блюда	Масса порции до 11 лет	Масса порции после 11 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
				белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe	Ca
63	Салат из старых овощей	80	100	0,62	0,0	2,49	83	0,11	0,09	8,0	23,0	1,0	
438	Омлет вегетарианский	150	200	9,6	8,7	3,9	322,4	0,04	0,24	0,14	80,64	1,06	
944	Чай с лимоном	200	200	0,3	0,0	7,2	82,0	0,0	0,0	1,1	4,0	1,0	
	Хлеб пшеничный	30	40	2,4	0,4	12,6	63,6	0,08	0,04	0,0	13,05	1,62	
	Апельсин	100	100	0,5	0,0	17,4	38,0	0,01	0,03	60,0	34,0	6,3	
	ИТОГО:			13,42	9,1	43,59	589	0,27	0,4	69,24	153,69	10,98	

ОБЕД

№ рецепта	Примечание, наименование блюда	Масса порции до 11 лет	Масса порции после 11 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
				белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe	Ca
61	Салат из помидор со сладким перцем	80	100	1,3	2,2	10,1	81	0,11	0,09	8,0	23,0	1,0	
170	Борщ из свежей капусты с говядиной	200/20	250/20	1,7	3,28	13,63	240	0,13	0,08	12,0	25,0	1,2	
618	Тефтели из говядины с рисом	80	100	9,6	10,5	8,5	245,4	0,05	0,1	0,0	10,9	0,82	
321	Овощное рагу	180	200	3,18	6,72	8,98	110,0	0,09	0,06	19,0	64,0	1,1	
868	Компот из смеси сухофруктов	200	200	0,6	0,0	31,4	84,0	0,02	0,01	0,0	21,0	0,7	
	Хлеб пшеничный	30	40	2,4	0,4	12,6	63,6	0,08	0,04	0,0	13,05	1,62	
	ИТОГО:			18,78	23,1	85,21	824,0	0,48	0,38	39,0	156,95	6,44	

День: четверг

Неделя: первая

Возрастная категория: с 7 -11 лет и с 11 - 18 лет

Наименование сборника рецептов: Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий: Для предприятий общественного питания / Авт.-сост.: А.И. Злобин, В.А. Цыганенко. - К.: АртИ, 2013. - 680 с. - 1л.

ЗАВТРАК

№ респ.	Примечание, наименование блюда	Масса порции до 11 лет	Масса порции после 11 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
				белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
92	Морковь, тертая с сахаром	80	100	0,48	2,1	9,12	104,0	0,02	0,01	4,2	28,8	1,14
Габ.8	Каша рисовая молочная с маслом	200/10	250/10	7,38	9,68	14,11	315,4	0,13	0,08	1,33	156,0	2,67
911	Чай с лимоном	200	200	0,3	0,0	7,2	60,0	0,0	0,0	1,1	3,0	1,0
	Хлеб пшеничный	30	40	2,4	0,4	12,6	63,6	0,0	0,4	23,31	108,0	3,44
	Яблоко свежее	100	100	1,1	0,0	8,6	63,0	0,04	0,05	123,04	14,0	0,77
ИТОГО:				11,66	12,18	51,63	590,0	0,19	0,54	153,01	309,8	9,02

ОБЕД

№ респ.	Примечание, наименование блюда	Масса порции до 11 лет	Масса порции после 11 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
				белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
55	Нарезка из огурцов	80	100	0,62	0,0	2,49	79,0	0,0	0,02	1,5	6,9	0,18
186	Щи из свежей капусты с говяжьей	200/20	250/20	2,0	8,3	6,9	228,0	0,13	0,08	12,0	25,0	1,2
637	Курица отварная	100	120	12,1	7,4	0,5	145	0,04	0,01	8,0	42,9	1,1
694	Картофельное пюре	180	200	3,5	4,1	38,5	200,4	0,56	0,33	14,4	44,4	1,11
883	Кисель витаминизированный	200	200	0,1	0,0	16,9	106,0	0,01	0,01	3,0	5,6	0,18
	Хлеб пшеничный	30	40	2,4	0,4	12,6	63,6	0,08	0,04	0,0	13,05	1,62
ИТОГО:				20,72	20,2	77,89	822,0	0,82	0,49	38,9	137,85	5,39
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				32,38	32,38	129,52	1412,0	1,03	0,85	167,2	501,84	10,22

День: Пятница

Неделя: Гервая

Возрастная категория: с 7 -11 лет и с 11 - 18 лет

Наименование сборника рецептов: Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий: Для предприятий общественного питания / Авт. сост.: А.И. Здобнов, В.А. Цыганенко - К.: Арий, 2013. - 680 с.: ил.

ЗАВТРАК

№ рел.	Прим. пищ. наименования блюда	Масса порции до 11 лет	Масса порции после 11 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
				белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
82	Булочка витаминный	80	100	1,3	2,2	7,1	82,0	0,02	0,01	4,2	28,8	1,14
146,8	Каша молочная мясная с маслом	200/10	250/10	7,58	10,8	17,22	323,4	0,13	0,08	1,33	156,0	2,67
913	Чай с сахаром	200	200	0,2	0,0	15,0	87	0,0	0,4	23,24	108,0	3,44
	Хлеб пшеничный	30	40	2,4	0,4	12,6	63,6	0,08	0,04	0,0	13,05	1,62
	Груша свежая	100	100	0,3	0,0	8,6	38	0,04	0,05	123,04	14,0	0,77
	ИТОГО:			11,78	13,4	60,52	589	0,27	0,58	151,91	319,85	9,64

ОБЕД

№ рел.	Прим. пищ. наименования блюда	Масса порции до 11 лет	Масса порции после 11 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
				белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
100	Ваннрет овощной	80	100	3,0	3,2	12,8	84	0,01	0,01	10,8	19,6	0,28
206	Суп гороховый с говядиной	200/20	250/20	8,04	5,16	23,5	237	0,19	0,07	1,5	58,56	2,28
608	Колбаса мясная	80	100	7,06	11,24	8,43	245,4	0,05	0,1	0,0	10,9	0,82
694	Картофельное пюре	180	200	2,1	3,4	14,5	110,0	0,14	0,08	5,0	47,0	1,1
	Сок фруктовый	200	200	2,42	0,0	14,85	84,0	0,02	0,01	3,0	10,5	2,1
	Хлеб пшеничный	30	40	2,4	0,4	12,6	63,6	0,08	0,04	0,0	13,05	1,62
	ИТОГО:			25,02	23,4	86,68	824	0,49	0,31	23,0	159,61	8,20
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			36,8	36,8	147,2	1413	0,76	0,89	172,21	479,46	17,84

День: понедельник
 Неделя: вторая
 Наименование сборника рецептов: Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий: Для предприятий общественного питания / Авт.-сост.: А.И. Здобнов, В.А. Цыганенко. - К.: Арий, 2013. — 680 с.: ил.

ЗАВТРАК

№ респ.	Прим. или, наименование блюда	Масса порции до 11 лет	Масса порции после 11 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
				белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe	
92	Морковь тертая с сахаром	80	100	0,48	2,1	9,12	86,0	0,02	0,01	4,2	28,8	1,14	
169	Запеканка с творогом	200	250	12,1	12,2	17,09	226,4	0,03	0,02	0,0	87,0	0,6	
958	Кофейный напиток	200	200	2,5	3,6	28,7	156,0	0,04	0,24	1,06	221,14	0,7	
	Хлеб пшеничный	30	40	2,4	0,4	12,6	63,0	0,08	0,04	0,0	13,05	1,62	
	Яблоко свежее	100	100	0,3	0,0	8,6	40,0	0,04	0,05	123,04	14,0	0,77	
	Итого:			17,78	18,3	76,11	590,0	0,21	0,36	128,3	363,99	4,83	

ОБЕД

№ респ.	Прим. или, наименование блюда	Масса порции до 11 лет	Масса порции после 11 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
				белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe	
55	Парезка из огурцов	80	100	0,62	0,0	2,49	79,0	0,0	0,02	1,5	6,9	0,18	
186	Щи из свежей капусты с томатной	200/20	250/20	2,0	8,3	6,9	228,0	0,13	0,08	12,0	25,0	1,2	
637	Курица отварная	100	120	12,1	7,4	0,5	145	0,04	0,01	8,0	42,9	1,1	
413	Макаронные отварные	180	200	3,5	4,1	38,5	200,4	0,56	0,33	14,4	44,4	1,11	
883	Кисель	200	200	0,1	0,0	16,9	106	0,01	0,01	3,0	5,6	0,18	
	витаминизированный из клюквы	30	40	2,4	0,4	12,6	63,6	0,08	0,04	0,0	13,05	1,62	
	Итого:			20,72	20,2	77,89	822,0	0,82	0,49	38,9	137,85	5,39	
	Итого за день:			38,5	38,5	154,0	1412,0	1,03	0,85	167,2	501,84	10,22	

День: вторник
Неделя: первая

Возрастная категория: с 7 -11 лет и с 11 -18 лет

Наименование сборника рецептов: Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий: Для предприятий общественного питания / Авт. сост.: А.И. Здобнов, В.А. Цыганенко. - К.: Арий, 2013. - 680 с.: ил.

ЗАВТРАК

№ рсц.	Прим. пищи, наименование блюда	Масса порции до 11 лет	Масса порции после 11 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
				белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
79	Салат из белокочанной капусты	80	100	1,4	5,1	8,9	88,0	0,01	0,02	23,08	30,97	0,39
Е608	Каша рисовая водопная с маслом	200/10	250/10	7,38	7,42	19,68	315,1	0,12	0,08	1,32	156,0	2,67
914	Чай с сахаром	200	200	0,3	0,0	7,2	60,0	0,0	0,0	1,1	3,0	1,0
	Хлеб пшеничный	30	40	2,4	0,9	12,6	63,6	0,0	0,01	23,51	16,0	0,9
	Балан	100	100	1,1	0,0	14,7	62,0	0,2	0,5	0,1	16,0	0,9
	ИТОГО:			12,58	12,92	63,08	589	0,34	1,0	49,25	313,97	8,4

ОБЕД

№ рсц.	Прим. пищи, наименование блюда	Масса порции до 11 лет	Масса порции после 11 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
				белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
63	Салат из сырых овощей	80	100	9,6	3,06	4,14	84	0,11	0,09	8,0	23,0	1,0
209	Суп картофельный с фрикадельками	200/20	250/20	15,7	5,9	63,1	237,0	0,04	0,03	1,0	14,0	2,0
592	Пельмень тушеная	80	100	18,0	24,8	67,6	245,4	0,28	0,20	34,0	12,0	8,0
694	Картофельное пюре	180	200	2,1	3,4	14,5	110,0	0,14	0,08	5,0	47,0	1,1
	Компот из кураги	200	200	0,1	0,0	16,39	84,0	0,02	0,04	0,8	41,14	0,68
	Хлеб пшеничный	30	40	2,4	0,1	12,6	63,6	0,0	0,4	23,34	108,0	3,44
	ИТОГО:			47,9	47,56	178,84	824	0,59	0,84	72,14	245,14	16,22
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			60,48	60,48	241,92	1413,0	0,93	1,84	121,39	559,11	24,62

День: среда

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 7-11 лет и с 11-18 лет

Наименование сборника рецептов: Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий: Для предприятий общественного питания / Авт.-сост.: А.И. Здобнов, В.А. Цыганенко.- К.: Арий, 2013. - 680 с.: ил.

ЗАВТРАК

№ ред.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции до 11 лет	Масса порции после 11 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
				белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe	
82	Салат витаминный	80	100	1,3	2,2	7,1	82,0	0,02	0,01	4,2	28,8	1,14	
438	Омлет натуральный Чай с сахаром и молоком	130	200	9,6	8,7	3,9	322,4	0,04	0,21	0,14	80,64	1,06	
945	Хлеб пшеничный Апельсин	200	300	1,6	1,6	17,3	84	0,0	0,0	1,1	3,0	1,0	
		30	40	2,3	0,4	12,6	63,6	0,08	0,01	0,0	13,05	1,62	
		100	100	0,5	0,0	17,4	58,0	0,04	0,03	0,0	34,0	6,3	
	ИТОГО:			15,4	12,9	58,36	590	0,18	0,32	65,44	159,49	11,12	

ОБЕД

№ ред.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции до 11 лет	Масса порции после 11 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
				белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe	
88	Салат из свеклы	80	100	1,3	10,4	14,5	81,0	0,02	0,01	4,2	28,8	1,14	
201	Суп картофельный с пшеном	200	250	4,04	6,74	22,56	146,6	0,19	0,07	1,5	58,56	2,28	
591	Гуляш из говядины	80	100	13,9	6,5	4,0	246,4	0,28	0,2	34,0	12,0	8,0	
413	Макаронные отварные Сок томатный Хлеб пшеничный	180	200	3,5	4,1	38,5	200,4	0,56	0,33	14,4	44,4	1,11	
		200	200	0,5	0,0	13,7	- 84,0	0,02	0,01	3,0	10,5	2,1	
		30	40	2,4	0,4	12,6	63,6	0,08	0,04	0,0	13,05	1,62	
	ИТОГО:			25,64	28,14	105,86	822,0	1,15	0,66	57,1	167,31	16,25	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			41,04	41,04	164,16	1412,0	1,33	0,98	122,54	326,8	27,37	

День: четверг

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 7 -11 лет и с 11 - 18 лет

Наименование сборника рецептов: Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий: Для предприятий общественного питания / Авт.-сост.: А.И. Здобнов, В.А. Цыганенко.- К.: Арий, 2013. - 680 с.: ил.

ЗАВТРАК

№ рет.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции до 11 лет	Масса порции после 11 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
				белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
62	Морковь тертая с сахаром	80	100	0,18	2,1	9,12	104,0	0,02	0,01	4,2	28,8	1,14
Гло.8	Каша рисовая мякунная с маслом	200/10	250/10	7,38	9,68	14,11	315,4	0,13	0,08	1,33	156,0	2,67
944	Чай с лимоном	200	200	0,3	0,0	7,2	60,0	0,0	0,0	1,1	3,0	1,0
	Хлеб пшеничный	30	40	2,4	0,4	12,6	63,6	0,0	0,1	23,34	108,0	3,44
	Яблоко свежее	100	100	1,1	0,0	8,6	63,0	0,04	0,05	123,04	14,0	0,77
	ИТОГО:			11,66	12,18	51,63	590,0	0,19	0,54	153,01	309,8	9,02

ОБЕД

№ рет.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции до 11 лет	Масса порции после 11 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
				белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
55	Нарезка из огурцов	80	100	0,62	0,0	2,49	79,0	0,0	0,02	1,5	6,9	0,18
186	Щи из свежей капусты с говяжьей	200/20	250/20	2,0	8,3	6,9	228,0	0,13	0,08	12,0	25,0	1,2
637	Курица отварная	100	120	12,1	7,4	0,5	145	0,04	0,01	8,0	42,9	1,1
694	Картофельное пюре	180	200	3,5	4,1	38,5	200,4	0,56	0,33	14,4	44,4	1,11
883	Кисель витаминизированный	200	200	0,1	0,0	16,9	106,0	0,01	0,01	3,0	5,6	0,18
	Хлеб пшеничный	30	40	2,4	0,4	12,6	63,6	0,08	0,04	0,0	13,05	1,62
	ИТОГО:			20,72	20,2	77,89	822,0	0,82	0,49	38,9	137,85	5,39
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			32,38	32,38	129,52	1412,0	1,03	0,85	167,2	501,84	10,22

День: пятница
Неделя: вторая

Возрастная категория: с 7-11 лет и с 11-18 лет

Наименование сборника рецептов: Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий: Для предприятий общественного питания / Авт.-сост.: А.И. Здобнов, В.А. Цыганенко. - К.: Арий, 2013. - 680 с.: ил.

ЗАВТРАК

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции до 11 лет	Масса порции после 11 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
				белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe
92	Салат из моркови с яблоками	80	100	0,6	4,2	6,27	104,0	0,02	0,01	4,2	28,8	1,14
Таб. №8	Каша гречневая молочная	200	250	6,33	5,9	15,49	275,4	0,75	0,21	0,21	114,83	1,41
958	Конфеты шоколад	200	200	2,5	1,75	11,35	109,0	0,04	0,24	1,06	221,14	0,7
	Хлеб пшеничный	30	40	2,4	0,4	12,6	63,6	0,08	0,04	0,0	13,05	1,62
	Груша свежая	100	100	0,3	0,0	8,6	38	0,06	0,08	3,6	17,0	2,1
	ИТОГО:			12,13	12,25	54,31	590	0,95	0,58	9,07	394,82	6,97

ОБЕД

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции до 11 лет	Масса порции после 11 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
				белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe
58	Нарезка из помидоров	80	100	0,3	0,0	2,9	81,0	0,11	0,09	8,0	23,0	1,0
197	Рассольник с говядиной	200/20	250/20	2,1	4,5	10,6	215,9	0,09	0,05	8,0	34,0	1,0
618	Тефтели из говядины с рисом	80	100	12,6	8,5	8,5	245,4	0,05	0,1	0,0	10,9	0,82
321	Овощное рагу	180	200	3,18	7,16	25,43	110,0	0,05	0,06	16,95	88,95	1,26
1014	Нашток из шпикунки	200	200	0,1	0,0	16,9	106,1	0,02	0,04	0,0	13,05	1,62
	Хлеб пшеничный	30	40	2,4	0,4	12,6	63,6	0,08	0,04	0,0	13,05	1,62
	ИТОГО:			20,68	20,56	76,93	822,0	0,4	0,35	32,95	190,9	6,4
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			32,81	32,81	131,24	1412,0	1,35	42,02	42,02	585,72	13,37