

УТВЕРЖДЕНО

Директор Муниципального бюджетного общеобразовательного
учреждения Талицкой средней общеобразовательной школы

« 31 » августа 2024г.


Прудникова О.Г.

ПРИМЕРНОЕ 10-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
для обучающихся 12-17 лет
5-11 классы

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
КАША "ДРУЖБА"	210	6.5	10.5	28.1	235.2	0.10	2.10	0.08	0.21	0.00	0.00	191.08	35.70	180.58	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	190	2008
СЫР ХОХЛАНД (треульник)	18	1.8	4.9	0.2	54.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	14	2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	20	0.1	16.5	0.2	149.6	0.00	0.00	0.15	0.44	0.30	0.02	2.40	0.00	3.80	0.04	3.00	0.00	0.00	0.00	14	2011
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0.9	0.2	17.8	77.4	0.02	3.60	0.00	0.18	0.00	0.00	12.60	7.20	12.60	2.52	0.00	0.00	0.00	0.00	442	2008
БАТОН	50	3.8	1.5	25.7	131.0	0.06	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02	9.50	6.50	32.50	0.50	46.00	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	478	13.1	33.5	72.0	647.7	0.18	5.70	0.23	0.83	0.30	0.04	215.58	49.40	229.48	3.06	49.00	0.00	0.00	0.00		
Обед																					
БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	50	3.6	3.0	27.2	152.0	0.07	0.00	0.02	0.50	0.00	0.00	9.00	5.50	32.00	0.40	0.00	0.00	0.00	0.00	471	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	6.4	4.5	18.6	141.0	0.16	6.00	0.21	0.30	0.00	0.00	50.00	38.00	139.00	1.90	0.00	0.00	0.00	0.00	99	2008
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	100	15.5	11.5	3.6	180.0	0.06	9.00	0.08	2.40	0.00	0.00	41.00	19.00	144.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	312	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	180	6.4	7.6	41.1	259.1	0.08	0.00	0.04	1.45	0.13	0.03	35.66	12.47	50.32	1.17	76.44	0.90	0.01	0.02	203	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.2	0.1	13.5	54.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.50	3.60	7.20	0.90	0.00	0.00	0.00	0.00	430	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	4.0	0.5	25.4	122.4	0.11	0.00	0.00	1.32	0.00	0.05	10.80	11.40	52.20	2.40	81.60	3.36	0.00	0.00		2008
БАТОН	50	3.8	1.5	25.7	131.0	0.06	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02	9.50	6.50	32.50	0.50	46.00	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	870	39.8	28.7	155.1	1 039.5	0.53	15.00	0.35	5.97	0.13	0.09	160.46	96.47	457.22	8.27	204.04	4.26	0.01	0.02		
Всего за день:		52.9	62.2	227.1	1 687.2	0.71	20.70	0.58	6.80	0.43	0.12	376.04	145.87	686.70	11.33	253.04	4.26	0.01	0.02		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	100	0.8	0.1	2.5	14.0	0.03	10.00	0.01	0.10	0.00	0.04	23.00	14.00	42.00	1.00	141.00	3.00	0.02	0.00	71	2011
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	180	20.3	19.3	16.1	319.2	0.12	6.00	0.01	2.64	0.00	0.00	25.20	43.20	228.00	3.60	0.00	0.00	0.00	0.00	258	2008
КИСЕЛЬ	180	0.1	0.1	25.1	101.7	0.01	1.80	0.00	0.09	0.00	0.00	4.50	1.80	7.20	0.36	0.00	0.00	0.00	0.00	411	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.05	0.00	0.00	0.66	0.00	0.02	5.40	5.70	26.10	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00		2008
БАТОН	50	3.8	1.5	25.7	131.0	0.06	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02	9.50	6.50	32.50	0.50	46.00	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	540	26.9	21.2	82.1	627.1	0.27	17.80	0.02	3.49	0.00	0.08	67.60	71.20	335.80	6.66	227.80	4.68	0.02	0.00		
Обед																					
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250/10	2.1	6.5	12.8	123.3	0.04	8.54	0.23	2.27	0.00	0.05	55.85	26.06	54.28	1.27	373.86	6.10	0.03	0.00	82	2011
РИС ОТВАРНОЙ	180	4.4	7.1	46.6	268.1	0.04	0.00	0.04	0.47	0.12	0.03	34.12	33.43	91.34	0.70	67.53	0.91	0.03	0.01	304	2011
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	100	13.7	11.0	3.6	189.0	0.16	10.18	4.65	3.51	0.02	1.14	20.25	13.56	199.87	4.30	239.58	6.05	0.14	0.02	255	2011
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И АПЕЛЬСИНОВ	200	0.3	0.1	26.7	110.3	0.01	5.60	0.00	0.17	0.00	0.01	16.24	5.29	6.12	0.45	96.22	0.80	0.01	0.00	396	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	4.0	0.5	25.4	122.4	0.11	0.00	0.00	1.32	0.00	0.05	10.80	11.40	52.20	2.40	81.60	3.36	0.00	0.00		2008
БАТОН	50	3.8	1.5	25.7	131.0	0.06	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02	9.50	6.50	32.50	0.50	46.00	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	850	28.2	26.7	140.8	944.2	0.42	24.32	4.91	7.74	0.14	1.30	146.76	96.23	436.30	9.62	904.79	17.22	0.20	0.03		
Всего за день:		55.1	47.9	222.9	1 571.3	0.69	42.12	4.94	11.23	0.14	1.37	214.36	167.43	772.10	16.28	¹ 132.5 ₉	21.90	0.21	0.03		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	180	4.6	5.2	11.8	111.6	0.05	32.40	0.13	0.36	0.00	0.00	108.00	34.80	70.80	1.44	0.00	0.00	0.00	0.00	346	2008
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ БРОЙЛЕРОВ-ЦЫПЛЯТ	100	14.3	23.1	12.5	315.7	0.09	0.62	0.07	2.98	0.14	0.13	37.49	24.18	149.41	1.96	233.41	5.33	0.08	0.00	295	2011
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3.4	2.7	22.0	126.9	0.03	0.47	0.01	0.00	0.00	0.10	100.28	24.74	86.02	0.78	186.56	8.10	0.00	0.00	382	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.05	0.00	0.00	0.66	0.00	0.02	5.40	5.70	26.10	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00		2008
БАТОН	50	3.8	1.5	25.7	131.0	0.06	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02	9.50	6.50	32.50	0.50	46.00	0.00	0.00	0.00		2008
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0.4	0.4	9.8	47.0	0.03	10.00	0.01	0.63	0.00	0.02	16.00	8.00	11.00	2.20	278.00	2.00	0.01	0.00	338	2011
Итого за прием пищи:	640	28.4	33.1	94.5	793.4	0.30	43.49	0.22	4.63	0.14	0.29	276.67	103.93	375.84	8.08	784.77	17.11	0.09	0.00		
Обед																					
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	6.1	5.4	20.0	154.0	0.05	0.65	0.05	0.14	0.14	0.16	144.27	18.61	114.78	0.44	213.17	12.53	0.00	0.01	120	2011
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	4.3	5.5	45.2	247.2	0.04	0.00	0.04	0.36	0.00	0.00	13.20	31.20	93.60	0.72	0.00	0.00	0.00	0.00	323	2008
ТЕФТЕЛИ (1-Й ВАРИАНТ)	100	10.0	18.2	12.9	254.4	0.05	1.89	0.15	3.16	0.00	0.05	16.26	17.08	94.15	1.44	190.76	3.78	0.03	0.00	283	2008
КИСЕЛЬ	180	0.1	0.1	25.1	101.7	0.01	1.80	0.00	0.09	0.00	0.00	4.50	1.80	7.20	0.36	0.00	0.00	0.00	0.00	411	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	4.0	0.5	25.4	122.4	0.11	0.00	0.00	1.32	0.00	0.05	10.80	11.40	52.20	2.40	81.60	3.36	0.00	0.00		2008
БАТОН	50	3.8	1.5	25.7	131.0	0.06	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02	9.50	6.50	32.50	0.50	46.00	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	820	28.2	31.2	154.4	1 010.7	0.31	4.34	0.24	5.07	0.14	0.28	198.53	86.59	394.42	5.86	531.53	19.67	0.03	0.01		
Всего за день:		56.6	64.3	248.9	1 804.1	0.62	47.83	0.46	9.70	0.28	0.57	475.21	190.52	770.26	13.94	¹ 316.30	36.78	0.11	0.01		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	180	21.4	17.6	24.0	345.7	0.07	0.39	0.11	0.44	0.22	0.27	195.84	29.92	240.79	0.94	206.11	4.38	0.03	0.03	223	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.2	0.1	14.6	58.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.87	3.89	7.78	0.97	0.00	0.00	0.00	0.00	430	2008
ЙОГУРТ	115	2.3	1.7	3.5	55.2	0.03	0.81	0.03	0.00	0.00	0.20	138.00	16.10	109.25	0.00	167.90	0.00	0.02	0.00		2008
БАТОН	50	3.8	1.5	25.7	131.0	0.06	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02	9.50	6.50	32.50	0.50	46.00	0.00	0.00	0.00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.05	0.00	0.00	0.66	0.00	0.02	5.40	5.70	26.10	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	555	29.6	21.1	80.5	651.5	0.21	1.20	0.14	1.10	0.22	0.50	353.61	62.11	416.43	3.61	460.81	6.06	0.05	0.03		
Обед																					
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	3.6	4.2	15.6	115.0	0.04	1.00	0.21	0.40	0.00	0.00	18.00	9.00	31.00	0.60	0.00	0.00	0.00	0.00	105	2008
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	3.7	12.2	25.2	225.6	0.14	12.21	0.07	0.45	0.21	0.13	50.03	35.43	100.17	1.43	897.16	9.86	0.04	0.00	128	2011
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ БРОЙЛЕРОВ-ЦЫПЛЯТ	100	14.3	23.1	12.5	315.7	0.09	0.62	0.07	2.98	0.14	0.13	37.49	24.18	149.41	1.96	233.41	5.33	0.08	0.00	295	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0.0	0.0	17.4	69.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.61	1.62	0.00	0.00	1.08	0.00	0.00	0.00	349	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	4.0	0.5	25.4	122.4	0.11	0.00	0.00	1.32	0.00	0.05	10.80	11.40	52.20	2.40	81.60	3.36	0.00	0.00		2008
БАТОН	50	3.8	1.5	25.7	131.0	0.06	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02	9.50	6.50	32.50	0.50	46.00	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	820	29.4	41.5	121.8	979.3	0.43	13.83	0.35	5.15	0.34	0.32	133.43	88.14	365.28	6.89	1 259.25	18.55	0.12	0.00		
Всего за день:		58.9	62.6	202.3	1 630.9	0.64	15.03	0.49	6.25	0.56	0.82	487.03	150.25	781.70	10.50	1 720.06	24.60	0.17	0.03		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ч еская ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-т уры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Угледо ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	3.7	12.2	25.2	225.6	0.14	12.21	0.07	0.45	0.21	0.13	50.03	35.43	100.17	1.43	897.16	9.86	0.04	0.00	128	2011
РЫБА ЖАРЕНАЯ	100	17.5	16.8	3.7	235.9	0.08	0.44	0.05	5.03	0.14	0.07	38.60	30.97	214.42	0.65	379.23	147.37	0.00	0.00	230	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0.1	0.1	24.3	100.0	0.01	1.44	0.00	0.23	0.00	0.01	11.84	3.99	3.56	0.71	101.19	0.72	0.00	0.00	342.1	2011
ПЕЧЕНЬЕ	30	2.3	2.9	22.3	125.1	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02	8.70	6.00	27.00	0.63	33.00	0.00	0.00	0.00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.05	0.00	0.00	0.66	0.00	0.02	5.40	5.70	26.10	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00		2008
БАТОН	50	3.8	1.5	25.7	131.0	0.06	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02	9.50	6.50	32.50	0.50	46.00	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	570	29.4	33.8	114.0	878.8	0.36	14.08	0.13	6.37	0.34	0.26	124.07	88.58	403.75	5.13	¹ 497.3 ₈	159.62	0.05	0.00		
Обед																					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРИЦЕЙ	250	2.4	2.9	19.3	113.2	0.11	9.60	0.20	1.25	0.00	0.07	31.22	29.94	70.29	1.24	677.21	6.43	0.04	0.00	77	2012
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	200	17.3	16.6	14.0	276.0	0.07	22.25	0.04	0.82	0.22	0.15	66.53	37.72	180.15	3.09	514.70	10.92	0.06	0.00	298	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.2	0.1	13.5	54.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.50	3.60	7.20	0.90	0.00	0.00	0.00	0.00	430	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	4.0	0.5	25.4	122.4	0.11	0.00	0.00	1.32	0.00	0.05	10.80	11.40	52.20	2.40	81.60	3.36	0.00	0.00		2008
БАТОН	50	3.8	1.5	25.7	131.0	0.06	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02	9.50	6.50	32.50	0.50	46.00	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	740	27.7	21.6	97.9	696.6	0.34	31.85	0.25	3.38	0.22	0.29	122.55	89.16	342.34	8.13	¹ 319.5 ₁	20.70	0.10	0.00		
Всего за день:		57.1	55.3	211.9	1 575.4	0.71	45.93	0.37	9.75	0.56	0.55	246.62	177.75	746.09	13.26	² 816.8 ₈	180.32	0.14	0.00		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	50	3.6	3.0	27.2	152.0	0.07	0.00	0.02	0.50	0.00	0.00	9.00	5.50	32.00	0.40	0.00	0.00	0.00	0.00	471	2008
СЫР ХОХЛАНД	18	1.8	4.9	0.2	54.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	15	2011
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ	210	8.9	12.7	34.6	288.6	0.17	0.73	0.07	2.88	0.15	0.22	152.34	87.95	209.60	2.65	358.17	13.92	0.01	0.00	183	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.2	0.1	13.5	54.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.50	3.60	7.20	0.90	0.00	0.00	0.00	0.00	430	2008
БАТОН	50	3.8	1.5	25.7	131.0	0.06	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02	9.50	6.50	32.50	0.50	46.00	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	508	18.2	22.1	101.1	680.2	0.29	0.73	0.09	3.38	0.15	0.24	175.34	103.55	281.30	4.45	404.17	13.92	0.01	0.00		
Обед																					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	6.4	4.5	18.6	141.0	0.16	6.00	0.21	0.30	0.00	0.00	50.00	38.00	139.00	1.90	0.00	0.00	0.00	0.00	99	2008
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	180	21.5	16.4	33.2	367.2	0.10	13.20	0.26	5.28	0.00	0.00	44.40	44.40	225.60	14.40	0.00	0.00	0.00	0.00	311	2008
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	180	0.9	0.2	17.6	75.1	0.01	1.44	0.00	0.00	0.00	0.02	11.34	6.48	11.34	2.27	216.00	1.80	0.00	0.00	389	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	4.0	0.5	25.4	122.4	0.11	0.00	0.00	1.32	0.00	0.05	10.80	11.40	52.20	2.40	81.60	3.36	0.00	0.00		2008
БАТОН	50	3.1	1.2	21.4	109.3	0.05	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	7.92	5.42	27.11	0.42	38.36	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	720	35.9	22.9	116.3	814.9	0.42	20.64	0.47	6.90	0.00	0.08	124.46	105.70	455.25	21.39	335.96	5.16	0.00	0.00		
Всего за день:		54.1	44.9	217.5	1 495.1	0.71	21.37	0.56	10.28	0.15	0.31	299.81	209.25	736.55	25.83	740.13	19.08	0.01	0.00		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	180	4.6	5.2	11.8	111.6	0.05	32.40	0.13	0.36	0.00	0.00	108.00	34.80	70.80	1.44	0.00	0.00	0.00	0.00	346	2008
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ БРОЙЛЕРОВ-ЦЫПЛЯТ	100	14.3	23.1	12.5	315.7	0.09	0.62	0.07	2.98	0.14	0.13	37.49	24.18	149.41	1.96	233.41	5.33	0.08	0.00	295	2011
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3.4	2.7	22.0	126.9	0.03	0.47	0.01	0.00	0.00	0.10	100.28	24.74	86.02	0.78	186.56	8.10	0.00	0.00	382	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.05	0.00	0.00	0.66	0.00	0.02	5.40	5.70	26.10	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00		2008
БАТОН	50	3.8	1.5	25.7	131.0	0.06	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02	9.50	6.50	32.50	0.50	46.00	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	540	28.0	32.7	84.7	746.4	0.27	33.49	0.22	4.00	0.14	0.27	260.67	95.93	364.84	5.88	506.77	15.11	0.08	0.00		
Обед																					
СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ	100	14.2	14.2	3.2	198.0	0.04	4.00	0.02	5.00	0.00	0.00	52.00	26.00	158.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	60	2008
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2.2	5.2	16.4	122.2	0.08	6.70	0.20	2.43	0.00	0.06	51.64	26.54	69.98	1.19	485.78	4.40	0.03	0.00	96	2011
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	18.9	21.2	19.8	345.4	0.14	10.32	0.02	3.55	0.00	0.17	32.88	44.52	208.19	3.29	1 010.09	12.56	0.08	0.00	259	2011
КИСЕЛЬ	180	0.1	0.1	25.1	101.7	0.01	1.80	0.00	0.09	0.00	0.00	4.50	1.80	7.20	0.36	0.00	0.00	0.00	0.00	411	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	4.0	0.5	25.4	122.4	0.11	0.00	0.00	1.32	0.00	0.05	10.80	11.40	52.20	2.40	81.60	3.36	0.00	0.00		2008
БАТОН	50	3.8	1.5	25.7	131.0	0.06	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02	9.50	6.50	32.50	0.50	46.00	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	840	43.1	42.7	115.6	1 020.7	0.44	22.82	0.24	12.39	0.00	0.29	161.32	116.76	528.07	8.74	1 623.47	20.32	0.11	0.00		
Всего за день:		71.1	75.4	200.3	1 767.1	0.71	56.31	0.45	16.39	0.14	0.56	421.99	212.68	892.90	14.63	2 130.24	35.43	0.18	0.00		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ч еская ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-т уры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Угледо- ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	180	6.4	7.6	41.1	259.1	0.08	0.00	0.04	1.45	0.13	0.03	35.63	12.46	50.32	1.17	76.44	0.90	0.01	0.02	203	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0.0	0.0	17.4	69.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.61	1.62	0.00	0.00	1.08	0.00	0.00	0.00	349	2011
ТЕФТЕЛИ (1-Й ВАРИАНТ)	100	9.9	11.5	7.3	173.1	0.04	1.11	0.00	3.33	0.00	0.00	8.87	11.09	85.42	1.11	0.00	0.00	0.00	0.00	283	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.05	0.00	0.00	0.66	0.00	0.02	5.40	5.70	26.10	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00		2008
БАТОН	50	3.8	1.5	25.7	131.0	0.06	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02	9.50	6.50	32.50	0.50	46.00	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	540	22.1	20.9	104.3	694.0	0.23	1.11	0.04	5.44	0.13	0.07	67.02	37.37	194.33	3.98	164.32	2.58	0.01	0.02		
Обед																					
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	9.0	3.4	16.5	132.9	0.08	7.29	0.35	0.32	0.06	0.09	35.20	26.75	58.80	0.98	463.94	4.61	0.03	0.00	87	2012
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150	16.7	11.5	16.0	239.5	0.04	0.18	0.07	0.30	0.14	0.19	130.76	21.03	177.29	0.71	126.31	1.06	0.03	0.02	223	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.2	0.1	14.6	58.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.87	3.89	7.78	0.97	0.00	0.00	0.00	0.00	430	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	4.0	0.5	25.4	122.4	0.11	0.00	0.00	1.32	0.00	0.05	10.80	11.40	52.20	2.40	81.60	3.36	0.00	0.00		2008
БАТОН	50	3.8	1.5	25.7	131.0	0.06	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02	9.50	6.50	32.50	0.50	46.00	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	690	33.6	17.0	98.3	684.1	0.29	7.47	0.42	1.94	0.19	0.34	191.13	69.57	328.58	5.57	717.86	9.03	0.06	0.02		
Всего за день:		55.7	37.9	202.6	1 378.1	0.52	8.58	0.46	7.38	0.32	0.41	258.15	106.95	522.92	9.55	882.18	11.61	0.07	0.04		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3.8	6.3	25.7	175.5	0.15	12.46	0.04	0.29	0.09	0.13	53.79	36.36	102.96	1.46	917.05	10.25	0.04	0.00	312	2011
КУРИНОЕ ФИЛЕ, ТУШЕННОЕ В СОУСЕ	100	14.0	17.2	3.0	228.1	0.05	0.56	0.06	0.99	0.00	0.11	23.46	13.93	120.67	1.15	164.02	5.69	0.09	0.01	290	2011
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0.9	0.2	17.8	77.4	0.02	3.60	0.00	0.18	0.00	0.00	12.60	7.20	12.60	2.52	0.00	0.00	0.00	0.00	442	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.05	0.00	0.00	0.66	0.00	0.02	5.40	5.70	26.10	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00		2008
БАТОН	50	3.8	1.5	25.7	131.0	0.06	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02	9.50	6.50	32.50	0.50	46.00	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	540	24.4	25.4	85.0	673.2	0.32	16.62	0.10	2.12	0.09	0.27	104.75	69.69	294.83	6.83	1 167.87	17.62	0.13	0.01		
Обед																					
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	3.6	4.2	15.6	115.0	0.04	1.00	0.21	0.40	0.00	0.00	18.00	9.00	31.00	0.60	0.00	0.00	0.00	0.00	105	2008
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	180	4.3	7.2	17.9	156.6	0.06	38.44	0.12	3.19	0.00	0.08	97.17	37.20	71.56	2.16	476.10	6.62	0.02	0.00	139	2011
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ БРОЙЛЕРОВ-ЦЫПЛЯТ	100	14.3	23.1	12.5	315.7	0.09	0.62	0.07	2.98	0.14	0.13	37.49	24.18	149.41	1.96	233.41	5.33	0.08	0.00	295	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0.2	0.2	25.1	103.5	0.01	1.80	0.00	0.09	0.00	0.00	6.30	3.60	3.60	0.90	0.00	0.00	0.00	0.00	394	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	4.0	0.5	25.4	122.4	0.11	0.00	0.00	1.32	0.00	0.05	10.80	11.40	52.20	2.40	81.60	3.36	0.00	0.00		2008
БАТОН	50	3.8	1.5	25.7	131.0	0.06	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02	9.50	6.50	32.50	0.50	46.00	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	820	30.1	36.7	122.3	944.2	0.36	41.86	0.40	7.98	0.14	0.27	179.26	91.88	340.27	8.52	837.11	15.31	0.10	0.00		
Всего за день:		54.5	62.1	207.2	1 617.4	0.68	58.48	0.50	10.10	0.23	0.54	284.01	161.58	635.10	15.36	2 004.97	32.93	0.23	0.02		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ч еская ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-т уры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Угледов ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ	40	5.0	4.5	0.3	61.3	0.02	0.00	0.10	0.81	0.89	0.15	19.92	4.35	69.55	0.91	56.35	8.05	0.02	0.01	209	2011
РИС ОТВАРНОЙ	180	4.4	7.4	46.6	270.3	0.04	0.00	0.04	0.48	0.13	0.03	11.48	29.52	89.97	0.64	66.22	0.91	0.03	0.01	325	2008
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	100	13.6	10.8	3.2	184.8	0.15	10.15	4.65	3.51	0.02	1.14	18.84	13.29	198.53	4.28	236.26	5.91	0.14	0.02	255	2011
КИСЕЛЬ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	180	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.29	1.62	0.00	0.00	0.49	0.00	0.00	0.00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.05	0.00	0.00	0.66	0.00	0.02	5.40	5.70	26.10	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00		2008
БАТОН	50	3.8	1.5	25.7	131.0	0.06	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02	9.50	6.50	32.50	0.50	46.00	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	580	28.7	24.4	88.5	708.6	0.32	10.15	4.79	5.45	1.03	1.36	72.44	60.97	416.65	7.53	446.12	16.55	0.19	0.04		
Обед																					
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1.4	10.1	6.6	123.0	0.02	15.00	0.25	4.60	0.00	0.00	38.00	19.00	36.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	51	2008
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	2.8	4.1	7.6	80.0	0.06	22.00	0.20	0.20	0.00	0.00	35.00	21.00	47.00	0.80	0.00	0.00	0.00	0.00	84	2008
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	3.7	12.2	25.2	225.6	0.14	12.21	0.07	0.45	0.21	0.13	50.03	35.43	100.17	1.43	897.16	9.86	0.04	0.00	128	2011
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	100	15.8	15.2	15.0	260.0	0.16	0.00	0.08	4.40	0.00	0.00	50.00	32.00	176.00	1.60	0.00	0.00	0.00	0.00	239	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0.0	0.0	17.4	69.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.61	1.62	0.00	0.00	1.08	0.00	0.00	0.00	349	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	4.0	0.5	25.4	122.4	0.11	0.00	0.00	1.32	0.00	0.05	10.80	11.40	52.20	2.40	81.60	3.36	0.00	0.00		2008
БАТОН	50	3.8	1.5	25.7	131.0	0.06	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02	9.50	6.50	32.50	0.50	46.00	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	920	31.4	43.6	122.9	1 011.6	0.55	49.21	0.60	10.97	0.21	0.19	200.94	126.95	443.87	7.73	¹ 025.8 4	13.22	0.04	0.00		
Всего за день:		60.1	67.9	211.4	1 720.2	0.87	59.35	5.38	16.42	1.24	1.55	273.38	187.92	860.52	15.27	¹ 471.9 6	29.77	0.23	0.04		

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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Итого за весь период	576,1	580,6	2152,0	16246,6	6.86	375.70	14.19	104.30	4.04	6.81	3 336.59	1 710.19	7 404.83	145.95	14 468.35	396.68	1.37	0.20
Среднее значение за период	52.4	52.8	195.6	1 477.0	0.62	34.15	1.29	9.48	0.37	0.62	303.33	155.47	673.17	13.27	1 315.30	36.06	0.12	0.02
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14.2	32.2	53.6															

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
7-11 лет бесплатники	549	809