

"Согласовано"
 Директор МСО Отрядновской СОШ
 И.Н.Хорошулина

" " 2024г

"Утверждаю"
 Индивидуальный предприниматель

Т.П.Воробьева

" " 2024г

Примерное меню
 для обучающихся общеобразовательных учреждений возрастной группы 12-18 лет
 (составлено в соответствии с СанПиН 2.3/2.4.3590-20)

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг	
Завтрак																					
КАША "ДРУЖБА"	250	7,75	12,50	33,50	279,97	2,50	0,12	0,00	0,10	0,00	227,48	214,98	42,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	190	2008	
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	65	8,57	9,04	14,34	174,65	0,20	0,04	0,09	0,09	0,00	250,82	157,64	13,39	0,56	50,22	0,00	0,01	0,01	3	2008	
БАТОН	35	2,63	1,02	17,99	91,70	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	6,65	22,75	4,55	0,35	32,20	0,00	0,00	0,00		2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,20	0,10	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	8,00	4,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008	
Итого за прием пищи:	550	19,15	22,66	80,83	606,32	2,70	0,20	0,10	0,19	0,00	489,95	403,37	64,44	1,91	82,42	0,00	0,01	0,01			
Обед																					
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250	1,85	4,26	10,83	89,53	8,52	0,06	0,05	0,22	0,08	38,45	48,76	21,63	0,93	367,97	3,90	0,00	0,02	95	2008	
ШНИЦЕЛЬ	60	7,73	17,53	8,99	224,71	0,00	0,17	0,06	0,02	0,05	8,03	84,29	15,43	1,14	156,86	2,93	0,00	0,03	272	2008	
СОУС	50	0,51	2,43	3,55	38,48	1,00	0,01	0,01	0,09	0,05	6,68	7,41	4,19	0,18	54,60	0,66	0,00	0,00	364	2008	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	10,25	8,31	46,52	301,82	0,00	0,25	0,00	0,04	0,00	22,15	243,67	163,37	5,54	0,00	0,00	0,00	0,00	181	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,20	0,10	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	8,00	4,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	3,97	0,53	25,43	122,38	0,00	0,11	0,05	0,00	0,00	10,80	52,20	11,40	2,40	81,60	3,36	0,00	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	800	24,51	33,16	110,32	836,92	9,52	0,60	0,17	0,37	0,18	91,11	444,33	220,02	11,19	661,03	10,85	0,00	0,05			
Всего за день:		43,66	55,82	191,15	1 443,24	12,22	0,80	0,27	0,56	0,18	581,06	847,70	284,46	13,10	743,45	10,85	0,01	0,08			

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг			Se, мг	F, мг	
Завтрак																					
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	100	13,54	8,12	16,21	192,49	0,27	0,10	0,11	0,05	0,12	64,46	206,19	47,22	1,44	366,06	101,34	0,01	0,42	239	2008	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	210	4,45	7,42	30,00	205,22	14,54	0,17	0,15	0,04	0,11	62,83	120,20	42,44	1,71	1 070,28	11,97	0,00	0,05	312	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,20	0,10	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	8,00	4,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008	
БАТОН	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	7,60	26,00	5,20	0,40	36,80	0,00	0,00	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	550	21,19	16,80	81,77	562,51	14,81	0,31	0,27	0,09	0,23	139,89	360,39	98,86	4,55	1 473,16	113,31	0,01	0,47			
Обед																					
ЩИ	300	6,59	8,71	8,26	139,06	16,21	0,05	0,08	0,28	0,09	69,20	76,54	25,54	1,39	272,07	4,58	0,00	0,05	83	2008	
ПЛОВ	240	21,79	47,79	41,67	684,68	1,56	0,47	0,16	0,31	0,12	21,73	254,96	56,63	2,53	502,87	10,49	0,01	0,11	265	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	3,97	0,53	25,43	122,38	0,00	0,11	0,05	0,00	0,00	10,80	52,20	11,40	2,40	81,60	3,36	0,00	0,00		2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,20	0,10	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	8,00	4,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008	
Итого за прием пищи:	800	32,65	57,13	90,36	1 006,12	17,77	0,63	0,29	0,59	0,21	106,73	391,70	97,57	7,32	856,54	18,43	0,01	0,16			
Всего за день:		53,74	73,93	172,13	1 668,63	32,58	0,94	0,56	0,88	0,44	246,62	752,09	196,43	11,87	2 329,70	131,74	0,02	0,63			

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																					
ТЕФТЕЛИ (1-й ВАРИАНТ)	65/50	7,43	20,75	12,21	265,97	1,84	0,17	0,06	0,13	0,14	18,16	80,11	16,25	1,04	219,48	4,00	0,00	0,03	283	2008	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	7,16	6,44	45,73	269,80	0,00	0,08	0,03	0,03	0,11	39,34	55,60	13,90	1,31	84,72	1,00	0,02	0,02	309	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/15/7	0,30	0,10	15,20	62,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,00	10,00	5,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	431	2008	
БАТОН	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	5,70	19,50	3,90	0,30	27,60	0,00	0,00	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	552	17,14	28,16	88,56	676,37	4,84	0,28	0,10	0,16	0,25	71,20	165,21	39,05	3,65	331,80	5,00	0,02	0,05			
Обед																					
БОРЩ	300	6,19	8,67	11,69	150,42	9,96	0,05	0,08	0,29	0,09	54,46	78,50	28,19	1,51	339,71	6,68	0,00	0,05	75	2008	
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	240	20,41	46,48	22,15	589,28	11,46	0,55	0,21	0,04	0,10	24,73	243,94	54,22	3,09	1 144,24	15,51	0,00	0,11	258	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,20	0,10	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	8,00	4,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	3,97	0,53	25,43	122,38	0,00	0,11	0,05	0,00	0,00	10,80	52,20	11,40	2,40	81,60	3,36	0,00	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	800	30,77	55,78	74,27	922,08	21,42	0,71	0,34	0,33	0,19	94,99	382,64	97,81	8,00	1 565,55	25,55	0,00	0,16			
Всего за день:		47,91	83,94	162,83	1 598,45	26,26	0,99	0,44	0,49	0,44	166,19	547,85	136,86	11,65	1 897,35	30,55	0,02	0,21			

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Ca, мкг			F, мг	
Завтрак																					
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	70/50	16,60	21,89	3,22	276,35	0,65	0,06	0,12	0,09	0,07	25,36	145,30	16,57	1,37	175,32	5,40	0,02	0,11	312	2008	
РИС ОТВАРНОЙ	200	4,93	7,90	51,75	297,87	0,00	0,04	0,03	0,04	0,14	37,84	101,47	37,14	0,77	75,03	1,01	0,01	0,03	304	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,20	0,10	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	8,00	4,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008	
БАТОН	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	5,70	19,50	3,90	0,30	27,60	0,00	0,00	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	550	23,98	30,76	85,39	712,82	0,65	0,13	0,16	0,13	0,21	73,90	274,27	61,61	3,44	277,95	6,41	0,03	0,14			
Обед																					
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	6,03	7,41	15,33	152,69	0,90	0,05	0,04	0,23	0,08	31,97	57,57	14,00	0,86	118,00	1,97	0,00	0,04	105	2008	
БИТОЧЕК	60	7,73	17,53	8,99	224,71	0,00	0,17	0,06	0,02	0,05	8,03	84,29	15,43	1,14	156,86	2,93	0,00	0,03	272	2008	
СОУС	50	0,51	2,43	3,55	38,48	1,00	0,01	0,01	0,09	0,05	6,68	7,41	4,19	0,18	54,60	0,66	0,00	0,00	364	2008	
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	180	4,56	5,16	11,76	111,61	32,40	0,05	0,00	0,13	0,00	108,01	70,81	34,80	1,44	0,00	0,00	0,00	0,00	346	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,20	0,10	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	8,00	4,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	3,97	0,53	25,43	122,38	0,00	0,11	0,05	0,00	0,00	10,80	52,20	11,40	2,40	81,60	3,36	0,00	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	800	23,06	33,16	80,06	709,87	34,30	0,39	0,16	0,47	0,18	170,49	280,28	83,82	7,02	411,06	8,92	0,00	0,07			
Всего за день:		47,04	63,92	165,45	1 422,69	34,95	0,52	0,32	0,60	0,39	244,39	554,55	145,43	10,46	689,01	15,33	0,03	0,21			

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал:	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг	
Завтрак																					
КНЕЛИ ИЗ КУР (ПАРОВЫЕ)	70	15,58	7,88	4,38	150,53	1,75	0,07	0,00	0,07	0,00	38,51	126,03	17,50	1,75	0,00	0,00	0,00	0,00	319	2008	
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	50	0,51	2,43	3,55	38,48	1,00	0,01	0,01	0,09	0,05	6,68	7,41	4,19	0,18	54,80	0,66	0,00	0,00	364	2008	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200	11,38	9,23	51,68	335,30	0,00	0,28	0,00	0,05	0,00	24,61	270,70	181,49	6,15	0,00	0,00	0,00	0,00	181	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,20	0,10	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	8,00	4,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008	
БАТОН	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	5,70	19,50	3,90	0,30	27,60	0,00	0,00	0,00			
Итого за прием пищи:	550	29,92	20,51	90,03	662,91	2,75	0,39	0,02	0,21	0,05	80,50	431,64	211,08	9,38	82,20	0,66	0,00	0,00			
Обед																					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	300	11,25	9,19	22,69	219,04	5,77	0,23	0,11	0,34	0,09	54,95	130,92	44,54	2,65	625,63	6,29	0,00	0,06	102	2011	
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	140	13,51	22,30	2,55	265,01	0,00	0,08	0,00	0,25	0,00	107,02	231,88	17,84	2,55	0,00	0,00	0,00	0,00	214	2008	
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	100	8,03	8,39	57,07	335,60	0,00	0,10	0,06	0,05	0,26	19,70	69,52	11,46	0,82	100,64	2,28	0,02	0,02	422	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,20	0,10	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	8,00	4,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	3,97	0,53	25,43	122,38	0,00	0,11	0,05	0,00	0,00	10,80	52,20	11,40	2,40	81,60	3,36	0,00	0,00			
Итого за прием пищи:	800	36,96	40,51	122,74	1 002,03	5,77	0,52	0,22	0,64	0,35	197,47	492,52	89,24	9,42	807,87	11,93	0,02	0,08			
Всего за день:		66,88	61,02	212,77	1 664,94	8,52	0,91	0,24	0,85	0,40	277,97	924,16	300,32	18,80	890,07	12,59	0,02	0,08			

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг	
Завтрак																					
КОТЛЕТА	90	11,60	26,29	13,49	337,07	0,00	0,26	0,08	0,02	0,08	12,05	126,43	23,14	1,71	235,29	4,40	0,00	0,04	272	2008	
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	50	0,51	2,43	3,55	38,48	1,00	0,01	0,01	0,09	0,05	6,88	7,41	4,19	0,18	54,60	0,66	0,00	0,00	364	2008	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	7,16	6,44	45,73	269,80	0,00	0,08	0,03	0,03	0,11	39,34	55,60	13,90	1,31	84,72	1,00	0,02	0,02	309	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/15/7	0,30	0,10	15,20	62,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,00	10,00	5,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	431	2008	
БАТОН	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	5,70	19,50	3,90	0,30	27,60	0,00	0,00	0,00	2008	2008	
Итого за прием пищи:	577	21,82	36,13	93,39	785,95	4,00	0,38	0,13	0,14	0,24	71,77	218,94	50,13	4,50	402,21	6,06	0,02	0,06			
Обед																					
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	5,49	7,32	8,99	124,79	12,61	0,06	0,08	0,24	0,08	49,88	72,22	24,83	1,25	371,01	4,83	0,00	0,04	88	2011	
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	50/50	13,51	17,64	2,00	220,79	0,53	0,05	0,10	0,08	0,06	18,45	117,27	13,22	1,11	144,16	4,44	0,01	0,09	312	2008	
РИС ОТВАРНОЙ	200	4,93	7,90	51,75	297,87	0,00	0,04	0,03	0,04	0,14	37,84	101,47	37,14	0,77	75,03	1,01	0,01	0,03	304	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,20	0,10	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	8,00	4,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,00	0,09	0,04	0,00	0,00	9,00	43,50	9,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00	2008	2008	
Итого за прием пищи:	800	27,44	33,40	98,94	805,43	13,14	0,24	0,25	0,36	0,28	120,17	342,46	88,69	6,13	658,20	13,08	0,02	0,16			
Всего за день:		49,26	69,53	192,33	1 591,38	17,14	0,62	0,38	0,50	0,52	191,94	561,40	138,82	10,63	1 060,41	19,14	0,04	0,22			

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг	
Завтрак																					
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	280	11,13	24,71	25,83	370,95	13,36	0,33	0,16	0,05	0,11	26,07	165,11	45,84	2,38	1 073,92	12,06	0,00	0,08	258	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,20	0,10	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	8,00	4,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00		2008	
БАТОН	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	5,70	19,50	3,90	0,30	27,60	0,00	0,00	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	550	16,23	26,03	73,21	591,13	13,36	0,43	0,20	0,05	0,11	43,97	227,41	61,34	5,26	1 155,92	14,30	0,00	0,08			
Обед																					
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	300	6,91	9,00	20,16	190,08	8,23	0,11	0,10	0,28	0,09	63,98	109,99	36,49	1,66	636,16	6,32	0,00	0,06	96	2011	
БЛИНЧИКИ С ДЖЕМОМ	240	15,20	8,49	124,79	629,45	9,14	0,16	0,13	0,06	0,51	60,72	138,75	29,21	1,87	253,48	6,39	0,05	0,04	398	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,20	0,10	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	8,00	4,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	3,97	0,53	25,43	122,38	0,00	0,11	0,05	0,00	0,00	10,80	52,20	11,40	2,40	81,60	3,36	0,00	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	800	26,28	18,12	185,38	1 091,91	17,37	0,38	0,28	0,34	0,60	140,50	308,94	81,10	6,93	971,24	16,07	0,05	0,10			
Всего за день:		42,51	44,15	258,59	1 593,04	30,73	0,81	0,48	0,39	0,71	184,47	536,35	142,44	12,21	2 127,16	30,37	0,05	0,18			

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг			Se, мг	Ф, мг	
Завтрак																					
ГУЛЯШ	60/60	13,12	34,33	6,15	386,45	1,11	0,32	0,10	0,04	0,12	15,47	129,17	21,41	1,46	308,92	6,51	0,00	0,06	259	2008	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200	11,38	9,23	51,68	335,30	0,00	0,28	0,00	0,05	0,00	24,61	270,70	181,49	6,15	0,00	0,00	0,00	0,00	181	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,20	0,10	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	8,00	4,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008	
БАТОН	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	5,70	19,50	3,90	0,30	27,60	0,00	0,00	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	660	26,95	44,53	88,25	860,35	1,11	0,63	0,11	0,09	0,12	50,78	427,37	210,80	8,91	336,52	6,51	0,00	0,06			
Обед																					
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250	5,47	7,38	10,83	132,21	8,68	0,08	0,08	0,23	0,08	40,97	77,56	25,05	1,17	415,17	4,70	0,00	0,05	95	2008	
КОТЛЕТА	60	7,73	17,53	8,99	224,71	0,00	0,17	0,06	0,02	0,05	8,03	84,29	15,43	1,14	156,86	2,93	0,00	0,03	272	2008	
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	40	0,41	1,94	2,84	30,78	0,80	0,01	0,01	0,07	0,04	5,35	5,93	3,36	0,14	43,68	0,53	0,00	0,00	364	2008	
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	200	4,06	5,90	27,87	181,47	13,56	0,16	0,13	0,04	0,09	54,44	109,75	39,34	1,57	994,95	10,95	0,00	0,05	128	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,20	0,10	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	8,00	4,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	3,97	0,53	25,43	122,38	0,00	0,11	0,05	0,00	0,00	10,80	52,20	11,40	2,40	81,60	3,36	0,00	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	810	21,66	33,38	90,96	751,55	23,04	0,53	0,33	0,36	0,26	124,59	337,73	98,58	7,42	1 692,26	22,47	0,00	0,13			
Всего за день:		48,81	77,91	179,21	1 611,90	24,15	1,16	0,44	0,45	0,38	175,37	765,10	309,38	16,33	2 028,78	28,98	0,00	0,19			

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	l, мкг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	170/50	33,60	23,67	49,38	551,36	0,49	0,09	0,47	0,13	0,22	349,18	403,92	50,71	1,32	374,03	4,02	0,04	0,06	223	2011	
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	100	8,03	8,39	57,07	335,60	0,00	0,10	0,06	0,05	0,26	19,70	69,52	11,46	0,82	100,64	2,28	0,02	0,02	422	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,20	0,10	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	8,00	4,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008	
БАТОН	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	5,70	19,50	3,90	0,30	27,60	0,00	0,00	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	550	44,08	33,03	136,87	1 025,56	0,49	0,22	0,54	0,18	0,48	379,58	500,94	70,07	3,44	502,27	6,30	0,06	0,08			
Обед																					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	300	11,25	9,19	22,69	219,04	5,77	0,23	0,11	0,34	0,09	54,95	130,92	44,54	2,65	625,63	6,29	0,00	0,06	102	2011	
МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ	240	16,48	25,72	55,74	522,61	0,10	0,11	0,11	0,15	0,28	292,03	203,69	25,68	1,77	134,43	1,22	0,02	0,03	211	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,20	0,10	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	8,00	4,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	3,97	0,53	25,43	122,38	0,00	0,11	0,05	0,00	0,00	10,80	52,20	11,40	2,40	81,60	3,36	0,00	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	800	31,90	35,54	118,86	924,03	5,87	0,45	0,27	0,49	0,37	362,78	394,81	85,62	7,82	841,66	10,87	0,02	0,09			
Всего за день:		75,98	68,57	255,73	1 949,59	6,36	0,67	0,81	0,67	0,85	742,36	895,75	155,69	11,26	1 343,93	17,17	0,08	0,17			

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																					
БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ПАРОВЫЕ	90	15,66	8,82	9,90	163,60	14,40	0,07	0,00	0,14	0,00	70,20	129,60	27,00	1,80	0,00	0,00	0,00	0,00	315	2008	
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	50	0,51	2,43	3,55	38,48	1,00	0,01	0,01	0,09	0,05	6,68	7,41	4,19	0,18	54,60	0,66	0,00	0,00	364	2008	
РИС ОТВАРНОЙ	180	4,44	7,11	46,58	268,08	0,00	0,04	0,03	0,04	0,12	34,16	91,34	33,43	0,70	67,53	0,91	0,01	0,03	304	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,20	0,10	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	8,00	4,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008	
БАТОН	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	5,70	19,50	3,90	0,30	27,60	0,00	0,00	0,00	430	2008	
Итого за прием пищи:	560	23,06	19,33	90,45	628,76	15,40	0,15	0,05	0,27	0,17	121,74	255,85	72,52	3,98	149,73	1,57	0,01	0,03			
Обед																					
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	6,09	7,41	15,33	152,69	0,90	0,05	0,04	0,23	0,08	31,97	57,57	14,00	0,86	118,00	1,97	0,00	0,04	105	2008	
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	300	25,52	58,10	27,69	736,60	14,32	0,69	0,26	0,05	0,12	30,92	304,92	67,78	3,86	1 430,30	19,39	0,00	0,14	258	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,20	0,10	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	8,00	4,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	3,97	0,53	25,43	122,38	0,00	0,11	0,05	0,00	0,00	10,80	52,20	11,40	2,40	81,60	3,36	0,00	0,00	430	2008	
Итого за прием пищи:	810	35,78	66,14	83,45	1 071,67	15,22	0,85	0,35	0,28	0,20	78,69	422,69	97,18	8,12	1 629,90	24,72	0,00	0,18			
Всего за день:		58,84	85,47	173,90	1 700,43	30,62	1,00	0,40	0,55	0,37	200,43	678,54	169,70	12,10	1 779,83	26,29	0,01	0,21			

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
Итого за весь период	534,63	684,28	1 964,09	16 144,29	223,53	8,42	4,34	5,74	4,68	3 010,80	7 063,49	1 979,53	128,41	14 889,49	323,01	0,28	2,16
Среднее значение за период	53,46	68,43	196,41	1 614,43	22,35	0,84	0,43	0,57	0,47	301,08	706,35	197,95	12,84	1 488,95	32,30	0,03	0,22
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13,2	38,1	48,7														

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
12-18 лет	553	802