

Примерное 10-ти дневное меню для  
питания детей в возрасте от 7 до 11 лет  
Муниципального бюджетного  
общеобразовательного учреждения  
"Средняя общеобразовательная школа № 6  
п. Новый Надеждинского района  
Приморского края"

# 1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ С ЯБЛОКАМИ	200	8,6	12,3	40,8	307,5	0,20	1,20	0,10	1,50	138,50	48,70	183,70	1,70	180.1	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,5	0,3	28,6	126,7	0,10	0,00	0,00	1,00	7,60	14,60	36,50	1,10	8	2022
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,2	0,0	15,0	61,2	0,00	1,00	0,00	0,00	12,00	4,30	4,90	0,50	377	2011
БЛИНЧИКИ С ДЖЕМОМ	65	4,0	9,1	21,6	183,8	0,10	0,30	0,00	0,10	61,40	0,00	0,80	0,40	ТТК 12	
МОЛОКО	200	5,6	4,9	9,3	104,8	0,10	1,00	0,10	0,00	204,00	22,40	144,00	0,20	385	2011
Итого за прием пищи:	695	20,9	26,6	115,3	784,0	0,50	3,50	0,20	2,60	423,50	90,00	369,90	3,90		
Завтрак 2-й вариант															
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,7	4,7	36,8	212,4	0,10	0,00	0,00	1,20	31,40	11,10	44,60	1,10	203	2011
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ ПАРОВЫЕ	90	11,7	27,7	8,9	330,8	0,30	0,20	0,00	0,40	9,30	19,60	117,80	1,70	289	2012
СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ И ЛУКОМ №333	30	0,6	1,5	2,5	28,8	0,00	0,50	0,00	0,00	9,00	2,90	10,20	0,20	333	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,3	0,3	38,1	169,0	0,10	0,00	0,00	1,30	10,10	19,40	48,60	1,40	8	2022
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,2	0,0	15,0	61,2	0,00	1,00	0,00	0,00	12,00	4,30	4,90	0,50	377	2011
МОЛОКО	200	5,6	4,9	9,3	104,8	0,10	1,00	0,10	0,00	204,00	22,40	144,00	0,20	385	2011
Итого за прием пищи:	710	27,1	39,1	110,6	907,0	0,60	2,70	0,10	2,90	275,80	79,70	370,10	5,10		
Обед															
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	6,7	6,3	19,0	158,8	0,30	4,60	0,20	4,10	43,60	34,60	87,20	2,20	102	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,7	4,7	36,8	212,4	0,10	0,00	0,00	1,20	31,40	11,10	44,60	1,10	203	2011
БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ С СОУСОМ	80	14,8	17,2	6,4	238,1	0,10	0,70	0,10	0,40	40,00	15,70	126,80	1,40	281	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,3	0,3	38,1	169,0	0,10	0,00	0,00	1,30	10,10	19,40	48,60	1,40	8	2022
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	16,2	64,8	0,00	0,00	0,00	0,00	5,40	4,32	8,64	1,08	430	2008
Итого за прием пищи:	720	30,7	28,6	116,5	843,1	0,60	5,30	0,30	7,00	130,50	85,12	315,84	7,18		
Всего за день:			78,7	94,3	342,4	2 534,1	1,70	11,50	0,60	12,50	829,80	254,82	#####	16,18	

## 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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
ВАРЕНИКИ С КАРТОФЕЛЕМ	200	7,5	9,7	49,6	305,4	0,00	0,00	0,10	0,20	1,30	0,00	1,30	0,00	ТТК 2	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,5	0,3	28,6	126,7	0,10	0,00	0,00	1,00	7,60	14,60	36,50	1,10	8	2022
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,2	0,0	15,0	61,2	0,00	1,00	0,00	0,00	12,00	4,30	4,90	0,50	377	2011
ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ	150	5,1	3,8	8,3	91,5	0,40	1,10	0,00	0,00	162,00	24,00	142,50	0,20	10	2008
Итого за прием пищи:	580	15,3	13,8	101,5	584,8	0,50	2,10	0,10	1,20	182,90	42,90	185,20	1,80		
Завтрак 2-й вариант															
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	200	17,1	21,7	18,3	337,3	0,20	9,50	0,50	3,20	33,80	43,40	191,00	2,40	289	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,00	0,00	0,00	0,60	6,20	8,90	22,70	0,50	ТТК 8	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	16,2	64,8	0,00	0,00	0,00	0,00	5,40	4,32	8,64	1,08	430	2008
ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ	150	5,1	3,8	8,3	91,5	0,40	1,10	0,00	0,00	162,00	24,00	142,50	0,20	10	2008
Итого за прием пищи:	580	24,6	25,8	57,4	562,5	0,60	10,60	0,50	3,80	207,40	80,62	364,84	4,18		
Обед															
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	1,8	5,1	9,4	90,9	0,00	12,80	0,20	2,20	48,30	22,00	44,50	1,20	88	2011
КАША ПШЕННАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	6,4	1,6	39,4	197,0	0,20	0,00	0,00	1,50	23,20	44,30	122,00	1,50	181	2008
ПТИЦА, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ	90	12,6	15,3	2,7	205,3	0,00	0,50	0,10	0,90	21,20	12,60	108,60	1,00	290	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,0	0,2	19,5	91,9	0,10	0,00	0,00	0,80	8,30	11,90	30,20	0,70	ТТК 8	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	16,2	64,8	0,00	0,00	0,00	0,00	5,40	4,32	8,64	1,08	430	2008
Итого за прием пищи:	730	24,0	22,3	87,2	649,9	0,30	13,30	0,30	5,40	106,40	95,12	313,94	5,48		
Всего за день:		63,9	61,9	246,1	1 797,2	1,40	26,00	0,90	10,40	496,70	218,64	863,98	11,46		

### 3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА	200	6,6	11,7	41,7	298,0	0,10	0,70	0,10	0,40	139,30	34,00	151,70	0,50	174	2011
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	50	6,2	5,6	0,4	76,7	0,00	0,00	0,10	1,00	23,50	4,80	77,40	1,00	209	2011
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,3	3,0	0,0	36,4	0,00	0,10	0,00	0,00	88,00	3,50	50,00	0,10	15	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,00	0,00	0,00	0,60	6,20	8,90	22,70	0,50	8	2022
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,2	0,0	15,0	61,2	0,00	1,00	0,00	0,00	12,00	4,30	4,90	0,50	377	2011
МОЛОКО	200	5,6	4,9	9,3	104,8	0,10	1,00	0,10	0,00	204,00	22,40	144,00	0,20	385	2011
Итого за прием пищи:	690	23,1	25,4	81,0	646,0	0,20	2,80	0,30	2,00	473,00	77,90	450,70	2,80		
Завтрак 2-й вариант															
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	240	18,6	25,1	42,6	471,3	0,10	2,40	0,70	5,10	36,50	49,10	203,80	2,10	265	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,00	0,00	0,00	0,60	6,20	8,90	22,70	0,50	ТТК 8	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,2	0,0	15,0	61,2	0,00	1,00	0,00	0,00	12,00	4,30	4,90	0,50	377	2011
МОЛОКО	200	5,6	4,9	9,3	104,8	0,10	1,00	0,10	0,00	204,00	22,40	144,00	0,20	385	2011
Итого за прием пищи:	670	26,6	30,2	81,5	706,2	0,20	4,40	0,80	5,70	258,70	84,70	375,40	3,30		
Обед															
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	8,2	4,3	32,4	200,6	0,20	6,00	0,20	0,80	31,40	27,50	97,90	1,60	103	2011
КАША ГРЕЧНЕВАЯ С МЯСОМ	240	21,0	21,2	38,7	429,4	0,20	1,50	0,40	7,40	33,80	136,00	285,90	5,30	291	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,3	0,3	38,1	169,0	0,10	0,00	0,00	1,30	10,10	19,40	48,60	1,40	8	2022
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	16,2	64,8	0,00	0,00	0,00	0,00	5,40	4,32	8,64	1,08	430	2008
Итого за прием пищи:	730	32,7	25,9	125,4	863,8	0,50	7,50	0,60	9,50	80,70	187,22	441,04	9,38		
Всего за день:		82,4	81,5	287,9	2 216,0	0,90	14,70	1,70	17,20	812,40	349,82	#####	15,48		

#### 4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	200	13,3	16,2	39,3	358,9	0,10	0,10	0,20	1,50	272,90	20,90	175,90	1,30	204	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,00	0,00	0,00	0,60	6,20	8,90	22,70	0,50	ТТК 8	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	16,2	64,8	0,00	0,00	0,00	0,00	5,40	4,32	8,64	1,08	430	2008
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	100	0,4	0,4	9,5	45,6	0,00	4,00	0,00	0,60	14,40	7,20	9,90	2,00		
МОЛОКО	200	5,6	4,9	9,3	104,8	0,10	1,00	0,10	0,00	204,00	22,40	144,00	0,20	385	2011
Итого за прием пищи:	730	21,7	21,8	88,9	643,0	0,20	5,10	0,30	2,70	502,90	63,72	361,14	5,08		
Обед															
СУП ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ	250	8,3	6,7	25,7	194,9	0,20	5,90	0,20	2,00	31,30	69,00	142,30	2,60	93	2008
ПЮРЕ ИЗ БОБОВЫХ С МАСЛОМ	150	15,9	6,8	33,4	258,6	0,50	0,00	0,10	6,70	65,20	58,10	146,30	4,50	199	2011
КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ	90	14,6	21,9	7,7	286,4	0,10	0,50	0,00	2,00	19,30	19,40	131,60	1,80	271	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,0	0,2	19,5	91,9	0,10	0,00	0,00	0,80	8,30	11,90	30,20	0,70	ТТК 8	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	16,2	64,8	0,00	0,00	0,00	0,00	5,40	4,32	8,64	1,08	430	2008
Итого за прием пищи:	730	42,0	35,7	102,5	896,6	0,90	6,40	0,30	11,50	129,50	162,72	459,04	10,68		
Всего за день:		63,7	57,5	191,4	1 539,6	1,10	11,50	0,60	14,20	632,40	226,44	820,18	15,76		

## 5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	60	1,7	3,1	3,6	49,4	0,10	3,20	0,00	2,00	11,80	11,30	32,50	0,40	10	2012
ОМЛЕТ (ВАРЕННЫЙ НА ПАРУ)	150	14,6	18,6	3,9	241,3	0,10	1,31	0,26	4,73	141,67	22,31	261,01	3,93	216	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,3	0,3	38,1	169,0	0,10	0,00	0,00	1,30	10,10	19,40	48,60	1,40	8	2022
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	16,2	64,8	0,00	0,00	0,00	0,00	5,40	4,32	8,64	1,08	430	2008
МОЛОКО	200	5,6	4,9	9,3	104,8	0,10	1,00	0,10	0,00	204,00	22,40	144,00	0,20	385	2011
Итого за прием пищи:	650	25,4	27,0	71,1	629,3	0,40	5,51	0,36	8,03	372,97	79,73	494,75	7,01		
Завтрак 2-й вариант															
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,4	6,2	38,2	242,4	0,20	0,00	0,00	4,70	22,60	125,60	186,80	4,30	323	2008
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОЙ ПТИЦЫ	90	15,0	18,7	4,6	247,8	0,10	2,90	0,30	2,30	30,10	21,40	124,90	1,50	246	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,3	0,3	38,1	169,0	0,10	0,00	0,00	1,30	10,10	19,40	48,60	1,40	8	2022
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,2	0,0	15,0	61,2	0,00	1,00	0,00	0,00	12,00	4,30	4,90	0,50	377	2011
МОЛОКО	200	5,6	4,9	9,3	104,8	0,10	1,00	0,10	0,00	204,00	22,40	144,00	0,20	385	2011
Итого за прием пищи:	680	32,5	30,1	105,2	825,2	0,50	4,90	0,40	8,30	278,80	193,10	509,20	7,90		
Обед															
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	2,1	6,2	12,9	119,6	0,00	8,60	0,20	2,30	54,60	26,00	53,40	1,40	82	2011
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	15,5	21,0	35,5	393,0	0,00	2,00	0,60	4,10	30,10	40,90	169,70	1,80	265	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,3	0,3	38,1	169,0	0,10	0,00	0,00	1,30	10,10	19,40	48,60	1,40	8	2022
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	16,2	64,8	0,00	0,00	0,00	0,00	5,40	4,32	8,64	1,08	430	2008
Итого за прием пищи:	690	21,1	27,6	102,7	746,4	0,10	10,60	0,80	7,70	100,20	90,62	280,34	5,68		
Всего за день:		79,0	84,8	279,0	2 200,9	1,00	21,01	1,56	24,03	751,97	363,45	#####	20,59		

## 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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	200	9,8	12,7	39,9	313,7	0,30	0,60	0,10	3,60	140,20	106,30	228,30	3,30	173	2011
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,5	4,4	0,0	54,6	0,00	0,10	0,00	0,00	132,00	5,30	75,00	0,20	15	2011
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75,0	0,00	0,00	0,07	0,10	1,00	0,00	2,00	0,00	13	2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,2	0,0	15,0	61,2	0,00	1,00	0,00	0,00	12,00	4,30	4,90	0,50	377	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,0	0,2	19,5	91,9	0,10	0,00	0,00	0,80	8,30	11,90	30,20	0,70	ТТК 8	
МОЛОКО	200	5,6	4,9	9,3	104,8	0,10	1,00	0,10	0,00	204,00	22,40	144,00	0,20	385	2011
Итого за прием пищи:	665	22,2	30,5	83,8	701,2	0,50	2,70	0,27	4,50	497,50	150,20	484,40	4,90		
Завтрак 2-й вариант															
КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,6	4,6	37,7	206,0	0,03	0,00	0,03	0,30	11,00	26,00	78,00	0,60	323	2008
КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ	90	14,6	21,9	7,7	286,4	0,10	0,50	0,00	2,00	19,30	19,40	131,60	1,80	271	2011
СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ И ЛУКОМ №333	50	1,0	2,4	4,1	48,2	0,00	0,90	0,00	0,00	15,30	5,00	16,90	0,20	333	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,0	0,2	19,5	91,9	0,10	0,00	0,00	0,80	8,30	11,90	30,20	0,70	ТТК 8	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,2	0,0	15,0	61,2	0,00	1,00	0,00	0,00	12,00	4,30	4,90	0,50	377	2011
МОЛОКО	200	5,6	6,2	9,1	116,4	0,10	1,00	0,10	0,00	204,00	22,40	144,00	0,20	385	2011
Итого за прием пищи:	730	28,0	35,3	93,1	810,1	0,33	3,40	0,13	3,10	269,90	89,00	405,60	4,00		
Обед															
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	5,3	8,7	9,4	137,1	0,00	13,00	0,20	2,20	51,20	25,20	74,20	1,50	88	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,7	4,7	36,8	212,4	0,10	0,00	0,00	1,20	31,40	11,10	44,60	1,10	203	2011
ПТИЦА, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ	90	12,6	15,3	2,7	205,3	0,00	0,50	0,10	0,90	21,20	12,60	108,60	1,00	290	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,0	0,2	19,5	91,9	0,10	0,00	0,00	0,80	8,30	11,90	30,20	0,70	ТТК 8	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	16,2	64,8	0,00	0,00	0,00	0,00	5,40	4,32	8,64	1,08	430	2008
Итого за прием пищи:	730	26,8	29,0	84,6	711,5	0,20	13,50	0,30	5,10	117,50	65,12	266,24	5,38		
Всего за день:		77,0	94,8	261,5	2 222,8	1,03	19,60	0,70	12,70	884,90	304,32	#####	14,28		

## 7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,2	5,6	4,9	75,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	12	
ОМЛЕТ (ВАРЕННЫЙ НА ПАРУ)	150	14,6	18,6	3,9	241,3	0,10	1,31	0,26	4,73	141,67	22,31	261,01	3,93	216	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,0	0,2	19,5	91,9	0,10	0,00	0,00	0,80	8,30	11,90	30,20	0,70	ТТК 8	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,2	0,0	15,0	61,2	0,00	1,00	0,00	0,00	12,00	4,30	4,90	0,50	377	2011
МОЛОКО	200	5,6	4,9	9,3	104,8	0,10	1,00	0,10	0,00	204,00	22,40	144,00	0,20	385	2011
Итого за прием пищи:	650	24,6	29,3	52,6	574,3	0,30	3,31	0,36	5,53	365,97	60,91	440,11	5,33		
Завтрак 2-й вариант															
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,7	4,7	36,8	212,4	0,10	0,00	0,00	1,20	31,40	11,10	44,60	1,10	203	2011
МЯСО ТУШЕНОЕ С ОВОЩАМИ	100	12,2	31,7	2,8	345,1	0,30	1,00	0,10	2,10	19,40	21,60	121,10	1,30	256	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,0	0,2	19,5	91,9	0,10	0,00	0,00	0,80	8,30	11,90	30,20	0,70	ТТК 8	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,2	0,0	15,0	61,2	0,00	1,00	0,00	0,00	12,00	4,30	4,90	0,50	377	2011
МОЛОКО	200	5,6	4,9	9,3	104,8	0,10	1,00	0,10	0,00	204,00	22,40	144,00	0,20	385	2011
Итого за прием пищи:	690	26,7	41,5	83,4	815,4	0,60	3,00	0,20	4,10	275,10	71,30	344,80	3,80		
Обед															
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2,3	5,3	16,4	122,4	0,10	6,70	0,20	2,50	51,80	26,60	70,10	1,30	96	2011
КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ	240	15,9	40,2	10,7	470,2	0,30	29,60	0,30	2,80	93,50	47,30	177,40	3,00	274	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,0	0,2	19,5	91,9	0,10	0,00	0,00	0,80	8,30	11,90	30,20	0,70	ТТК 8	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	16,2	64,8	0,00	0,00	0,00	0,00	5,40	4,32	8,64	1,08	430	2008
Итого за прием пищи:	730	21,4	45,8	62,8	749,3	0,50	36,30	0,50	6,10	159,00	90,12	286,34	6,08		
Всего за день:		72,7	116,6	198,8	2 139,0	1,40	42,61	1,06	15,73	800,07	222,33	#####	15,21		



## 8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150	16,7	11,7	16,0	240,2	0,00	0,20	0,10	0,30	131,10	21,00	177,20	0,70	223	2011
СОУС МОЛОЧНЫЙ (ДЛЯ ПОДАЧИ К БЛЮДУ)	50	1,0	2,8	3,6	44,4	0,00	0,10	0,00	0,10	28,70	3,60	20,90	0,00	326	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,00	0,00	0,00	0,60	6,20	8,90	22,70	0,50	ТТК 8	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	16,2	64,8	0,00	0,00	0,00	0,00	5,40	4,32	8,64	1,08	430	2008
МОЛОКО	200	5,6	4,9	9,3	104,8	0,10	1,00	0,10	0,00	204,00	22,40	144,00	0,20	385	2011
Итого за прием пищи:	630	25,7	19,7	59,7	523,1	0,10	1,30	0,20	1,00	375,40	60,22	373,44	2,48		
Завтрак 2-й вариант															
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	20,7	28,3	35,7	479,4	0,10	1,80	0,30	5,00	25,10	41,50	204,20	2,10	311	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,00	0,00	0,00	0,60	6,20	8,90	22,70	0,50	ТТК 8	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,2	0,0	15,0	61,2	0,00	1,00	0,00	0,00	12,00	4,30	4,90	0,50	377	2011
МОЛОКО	200	5,6	4,9	9,3	104,8	0,10	1,00	0,10	0,00	204,00	22,40	144,00	0,20	385	2011
Итого за прием пищи:	630	28,7	33,4	74,6	714,3	0,20	3,80	0,40	5,60	247,30	77,10	375,80	3,30		
Обед															
СВЕКОЛЬНИК	250	2,1	6,2	12,9	119,6	0,00	8,60	0,20	2,30	54,60	26,00	53,40	1,40	82	2011
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,6	4,6	37,7	206,0	0,03	0,00	0,03	0,30	11,00	26,00	78,00	0,60	323	2008
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	100	13,6	11,0	3,6	191,8	0,10	10,20	4,60	3,40	21,30	13,70	200,60	4,30	255	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,0	0,2	19,5	91,9	0,10	0,00	0,00	0,80	8,30	11,90	30,20	0,70	ТТК 8	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	16,2	64,8	0,00	0,00	0,00	0,00	5,40	4,32	8,64	1,08	430	2008
Итого за прием пищи:	740	22,5	22,1	89,9	674,1	0,23	18,80	4,83	6,80	100,60	81,92	370,84	8,08		
Всего за день:		76,9	75,2	224,2	1 911,5	0,53	23,90	5,43	13,40	723,30	219,24	#####	13,86		

**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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША ВЯЗКАЯ "АРТЕКОВСКАЯ"	200	8,4	9,8	47,5	313,1	0,20	0,80	0,00	0,80	168,60	44,60	189,40	1,10	328	2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75,0	0,00	0,00	0,07	0,10	1,00	0,00	2,00	0,00	13	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,4	4,4	0,0	53,2	0,00	0,00	0,05	0,09	128,86	5,39	73,23	0,14	14	2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,2	0,0	15,0	61,2	0,00	1,00	0,00	0,00	12,00	4,30	4,90	0,50	377	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,0	0,2	19,5	91,9	0,10	0,00	0,00	0,80	8,30	11,90	30,20	0,70	ТТК 8	
МОЛОКО	200	5,6	4,9	9,3	104,8	0,10	1,00	0,10	0,00	204,00	22,40	144,00	0,20	385	2011
Итого за прием пищи:	665	20,7	27,6	91,4	699,2	0,40	2,80	0,22	1,79	522,76	88,59	443,73	2,64		
Завтрак 2-й вариант															
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,6	4,6	37,7	206,0	0,03	0,00	0,03	0,30	11,00	26,00	78,00	0,60	323	2008
БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ	90	12,8	24,3	10,4	311,6	0,10	0,30	0,10	2,00	14,60	20,50	124,10	1,90	269	2011
СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ И ЛУКОМ №333	50	1,0	2,4	4,1	48,2	0,00	0,90	0,00	0,00	15,30	5,00	16,90	0,20	333	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,00	0,00	0,00	0,60	6,20	8,90	22,70	0,50	ТТК 8	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,2	0,0	15,0	61,2	0,00	1,00	0,00	0,00	12,00	4,30	4,90	0,50	377	2011
МОЛОКО	200	5,6	4,9	9,3	104,8	0,10	1,00	0,10	0,00	204,00	22,40	144,00	0,20	385	2011
Итого за прием пищи:	720	25,4	36,4	91,1	800,7	0,23	3,20	0,23	2,90	263,10	87,10	390,60	3,90		
Обед															
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	9,2	3,4	16,5	133,0	0,10	6,20	0,30	0,30	31,60	25,50	57,30	1,10	87	2012
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	15,5	21,0	35,5	393,1	0,00	2,00	0,60	4,10	30,20	41,00	169,80	1,80	265	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,0	0,2	19,5	91,9	0,10	0,00	0,00	0,80	8,30	11,90	30,20	0,70	ТТК 8	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	16,2	64,8	0,00	0,00	0,00	0,00	5,40	4,32	8,64	1,08	430	2008
Итого за прием пищи:	690	27,9	24,7	87,7	682,8	0,20	8,20	0,90	5,20	75,50	82,72	265,94	4,68		
Всего за день:		74,0	88,7	270,2	2 182,7	0,83	14,20	1,35	9,89	861,36	258,41	#####	11,22		

**10 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,2	5,6	4,9	75,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	12	
МАКАРОННИК С МЯСОМ	200	22,7	21,8	40,8	450,6	0,20	1,30	0,10	1,50	53,40	31,00	193,70	3,00	292	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,00	0,00	0,00	0,60	6,20	8,90	22,70	0,50	ТТК 8	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	16,2	64,8	0,00	0,00	0,00	0,00	5,40	4,32	8,64	1,08	430	2008
МОЛОКО	200	5,6	4,9	9,3	104,8	0,10	1,00	0,10	0,00	204,00	22,40	144,00	0,20	385	2011
Итого за прием пищи:	690	31,9	32,6	85,8	764,2	0,30	2,30	0,20	2,10	269,00	66,62	369,04	4,78		
Завтрак 2-й вариант															
КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,6	4,6	37,7	206,0	0,03	0,00	0,03	0,30	11,00	26,00	78,00	0,60	323	2008
МЯСО ТУШЕНОЕ	100	12,2	31,7	2,8	345,1	0,30	1,00	0,10	2,10	19,40	21,60	121,10	1,30	256	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,00	0,00	0,00	0,60	6,20	8,90	22,70	0,50	ТТК 8	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,2	0,0	15,0	61,2	0,00	1,00	0,00	0,00	12,00	4,30	4,90	0,50	377	2011
МОЛОКО	200	5,6	4,9	9,3	104,8	0,10	1,00	0,10	0,00	204,00	22,40	144,00	0,20	385	2011
Итого за прием пищи:	680	23,8	41,4	79,4	786,0	0,43	3,00	0,23	3,00	252,60	83,20	370,70	3,10		
Обед															
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	250	2,9	3,0	20,1	119,4	0,10	6,60	0,20	1,60	30,40	29,80	71,90	1,30	101	2011
КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,6	4,6	37,7	206,0	0,03	0,00	0,03	0,30	11,00	26,00	78,00	0,60	323	2008
МЯСО ТУШЕНОЕ	100	12,2	31,7	2,8	345,1	0,30	1,00	0,10	2,10	19,40	21,60	121,10	1,30	256	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,0	0,2	19,5	91,9	0,10	0,00	0,00	0,80	8,30	11,90	30,20	0,70	ТТК 8	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	16,2	64,8	0,00	0,00	0,00	0,00	5,40	4,32	8,64	1,08	430	2008
Итого за прием пищи:	740	21,9	39,6	96,3	827,2	0,53	7,60	0,33	4,80	74,50	93,62	309,84	4,98		
Всего за день:		77,6	113,6	261,5	2 377,4	1,26	12,90	0,76	9,90	596,10	243,44	#####	12,86		

## 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	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Итого за весь период	746,1	869,0	2 563,1	21 121,3	11,15	197,92	14,66	139,95	7 389,00	2 660,91	#####	146,90
Среднее значение за период	74,6	86,9	256,3	2 112,1	1,12	19,79	1,47	14,00	738,90	266,09	1 078,89	14,69
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14,1	37,0	48,8									

## СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Завтрак 2-й вариант	Обед
7-11 лет	665	609	723

Примерное 10-ти дневное меню для  
питания детей в возрасте от 11 до 18 лет  
Муниципального бюджетного  
общеобразовательного учреждения  
"Средняя общеобразовательная школа № 6  
п. Новый Надеждинского района  
Приморского края"

# 1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ С ЯБЛОКАМИ	250	10,8	15,3	50,9	384,8	0,30	1,60	0,10	1,90	173,10	60,70	229,90	2,10	180.1	2012
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,5	4,4	0,0	54,6	0,00	0,10	0,00	0,00	132,00	5,30	75,00	0,20	15	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,3	0,3	38,1	169,0	0,10	0,00	0,00	1,30	10,10	19,40	48,60	1,40	8	2022
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,2	0,0	15,0	61,2	0,00	1,00	0,00	0,00	12,00	4,30	4,90	0,50	377	2011
БЛИНЧИКИ С ДЖЕМОМ	70	4,3	9,9	23,3	198,8	0,10	0,30	0,00	0,10	66,20	0,00	0,80	0,50	ТТК 12	
Итого за прием пищи:	575	22,1	29,9	127,3	868,4	0,50	3,00	0,10	3,30	393,40	89,70	359,20	4,70		
Завтрак 2-й вариант															
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,9	5,7	44,0	254,8	0,10	0,00	0,00	1,50	37,60	13,40	53,40	1,30	203	2011
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ ПАРОВЫЕ	100	12,9	30,6	9,9	366,9	0,30	0,20	0,00	0,40	10,10	21,70	130,80	1,80	289	2012
СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ И ЛУКОМ №333	50	1,0	2,4	4,1	48,2	0,00	0,90	0,00	0,00	15,30	5,00	16,90	0,20	333	2011
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35	4,5	8,7	7,4	131,0	0,02	0,00	0,08	0,40	135,00	7,00	86,00	0,30	3	2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,2	0,0	15,0	61,2	0,00	1,00	0,00	0,00	12,00	4,30	4,90	0,50	377	2011
Итого за прием пищи:	565	25,5	47,4	80,4	862,1	0,42	2,10	0,08	2,30	210,00	51,40	292,00	4,10		
Обед															
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	6,7	6,3	19,0	158,8	0,30	4,60	0,20	4,10	43,60	34,60	87,20	2,20	102	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,9	5,7	44,0	254,8	0,10	0,00	0,00	1,50	37,60	13,40	53,40	1,30	203	2011
БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ С СОУСОМ	100	18,4	21,2	8,1	297,1	0,10	0,90	0,10	0,50	49,40	19,50	157,70	1,70	281	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,3	0,3	38,1	169,0	0,10	0,00	0,00	1,30	10,10	19,40	48,60	1,40	8	2022
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	16,2	64,8	0,00	0,00	0,00	0,00	5,40	4,32	8,64	1,08	430	2008
Итого за прием пищи:	770	35,5	33,6	125,4	944,5	0,60	5,50	0,30	7,40	146,10	91,22	355,54	7,68		
Всего за день:		83,1	110,9	333,1	2 675,0	1,52	10,60	0,48	13,00	749,50	232,32	#####	16,48		

## 2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
ВАРЕНИКИ С КАРТОФЕЛЕМ	200	7,5	9,7	49,6	305,4	0,00	0,00	0,10	0,20	1,30	0,00	1,30	0,00	ТТК 2	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,00	0,00	0,00	0,60	6,20	8,90	22,70	0,50	8	2022
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,2	0,0	15,0	61,2	0,00	1,00	0,00	0,00	12,00	4,30	4,90	0,50	377	2011
ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ	150	5,1	3,8	8,3	91,5	0,40	1,10	0,00	0,00	162,00	24,00	142,50	0,20	10	2008
Итого за прием пищи:	580	15,0	13,7	87,5	527,0	0,40	2,10	0,10	0,80	181,50	37,20	171,40	1,20		
Завтрак 2-й вариант															
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	200	17,1	21,8	18,3	338,1	0,20	9,50	0,50	3,30	33,80	43,40	191,00	2,40	289	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,00	0,00	0,00	0,60	6,20	8,90	22,70	0,50	ТТК 8	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	16,2	64,8	0,00	0,00	0,00	0,00	5,40	4,32	8,64	1,08	430	2008
ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ	150	5,1	3,8	8,3	91,5	0,40	1,10	0,00	0,00	162,00	24,00	142,50	0,20	10	2008
Итого за прием пищи:	580	24,6	25,9	57,4	563,3	0,60	10,60	0,50	3,90	207,40	80,62	364,84	4,18		
Обед															
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	1,8	5,1	9,4	90,9	0,00	12,80	0,20	2,20	48,30	22,00	44,50	1,20	88	2011
КАША ПШЕННАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	7,8	1,8	47,2	236,3	0,20	0,00	0,00	1,80	27,70	53,20	146,40	2,00	181	2008
ПТИЦА, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ	90	12,6	15,3	2,7	204,7	0,00	0,50	0,10	0,90	21,10	12,60	108,50	1,00	290	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,6	0,2	17,1	80,4	0,10	0,00	0,00	0,70	7,30	10,40	26,50	0,60	ТТК 8	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	16,2	64,8	0,00	0,00	0,00	0,00	5,40	4,32	8,64	1,08	430	2008
Итого за прием пищи:	755	25,0	22,5	92,6	677,1	0,30	13,30	0,30	5,60	109,80	102,52	334,54	5,88		
Всего за день:		64,6	62,1	237,5	1 767,4	1,30	26,00	0,90	10,30	498,70	220,34	870,78	11,26		

### 3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА	250	8,3	14,5	52,2	372,7	0,10	0,80	0,10	0,50	174,20	42,50	189,60	0,70	174	2011
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	50	6,2	5,6	0,4	76,7	0,00	0,00	0,10	1,00	23,50	4,80	77,40	1,00	209	2011
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,5	4,4	0,0	54,6	0,00	0,10	0,00	0,00	132,00	5,30	75,00	0,20	15	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,0	0,2	19,5	91,9	0,10	0,00	0,00	0,80	8,30	11,90	30,20	0,70	8	2022
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,3	2,4	26,7	142,2	0,00	0,50	0,00	0,00	111,50	19,10	87,90	0,50	379	2011
Итого за прием пищи:	555	24,3	27,1	98,8	738,1	0,20	1,40	0,20	2,30	449,50	83,60	460,10	3,10		
Завтрак 2-й вариант															
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	230	24,0	32,3	40,9	550,2	0,10	2,10	0,30	5,60	28,60	47,30	234,60	2,20	311	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,00	0,00	0,00	0,60	6,20	8,90	22,70	0,50	ТТК 8	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	16,2	64,8	0,00	0,00	0,00	0,00	5,40	4,32	8,64	1,08	430	2008
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35	4,5	8,7	7,4	131,0	0,02	0,00	0,08	0,40	135,00	7,00	86,00	0,30	3	2008
Итого за прием пищи:	495	30,9	41,3	79,1	814,9	0,12	2,10	0,38	6,60	175,20	67,52	351,94	4,08		
Обед															
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	8,2	4,3	32,4	200,6	0,20	6,00	0,20	0,80	31,40	27,50	97,90	1,60	103	2011
КАША ГРЕЧНЕВАЯ С МЯСОМ	240	21,0	21,2	38,7	429,4	0,20	1,50	0,40	7,40	33,80	136,00	285,90	5,30	291	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,3	0,3	38,1	169,0	0,10	0,00	0,00	1,30	10,10	19,40	48,60	1,40	8	2022
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	16,2	64,8	0,00	0,00	0,00	0,00	5,40	4,32	8,64	1,08	430	2008
Итого за прием пищи:	730	32,7	25,9	125,4	863,8	0,50	7,50	0,60	9,50	80,70	187,22	441,04	9,38		
Всего за день:		87,9	94,3	303,3	2 416,8	0,82	11,00	1,18	18,40	705,40	338,34	#####	16,56		



#### 4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	230	15,2	18,9	45,2	412,7	0,10	0,10	0,20	1,70	313,70	23,90	202,30	1,60	204	2011	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75,0	0,00	0,00	0,07	0,10	1,00	0,00	2,00	0,00	13	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,0	0,2	19,5	91,9	0,10	0,00	0,00	0,80	8,30	11,90	30,20	0,70	ТТК 8		
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	16,2	64,8	0,00	0,00	0,00	0,00	5,40	4,32	8,64	1,08	430	2008	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	150	0,6	0,6	14,3	68,4	0,00	6,00	0,00	0,90	21,60	10,80	14,90	3,00			
Итого за прием пищи:	630	19,1	28,1	95,3	712,8	0,20	6,10	0,27	3,50	350,00	50,92	258,04	6,38			
Обед																
СУП ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ	250	8,3	6,7	25,7	194,9	0,20	5,90	0,20	2,00	31,30	69,00	142,30	2,60	93	2008	
ПЮРЕ ИЗ БОБОВЫХ С МАСЛОМ	180	19,1	8,2	40,1	310,2	0,50	0,00	0,10	8,00	78,20	69,80	175,60	5,40	199	2011	
КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ	100	16,4	24,3	8,5	317,7	0,10	0,50	0,10	2,20	21,50	21,60	146,20	2,00	271	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,0	0,2	19,5	91,9	0,10	0,00	0,00	0,80	8,30	11,90	30,20	0,70	ТТК 8		
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	16,2	64,8	0,00	0,00	0,00	0,00	5,40	4,32	8,64	1,08	430	2008	
Итого за прием пищи:	770	47,0	39,5	110,0	979,5	0,90	6,40	0,40	13,00	144,70	176,62	502,94	11,78			
Всего за день:			66,1	67,6	205,3	1 692,3	1,10	12,50	0,67	16,50	494,70	227,54	760,98	18,16		

## 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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	100	2,8	5,2	6,1	82,4	0,10	5,30	0,00	3,20	19,60	18,90	54,10	0,60	10	2012
ОМЛЕТ (ВАРЕННЫЙ НА ПАРУ)	200	19,4	24,8	5,2	321,0	0,13	1,74	0,35	6,29	188,42	29,67	347,14	5,23	216	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,3	0,3	38,1	169,0	0,10	0,00	0,00	1,30	10,10	19,40	48,60	1,40	8	2022
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	16,2	64,8	0,00	0,00	0,00	0,00	5,40	4,32	8,64	1,08	430	2008
Итого за прием пищи:	540	25,7	30,4	65,6	637,2	0,33	7,04	0,35	10,79	223,52	72,29	458,48	8,31		
Завтрак 2-й вариант															
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	100	1,3	0,1	11,4	52,4	0,10	2,00	1,90	0,60	44,70	33,20	48,10	0,90	41	2012
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	10,1	7,5	45,9	291,0	0,30	0,00	0,00	5,60	27,00	150,70	224,20	5,30	323	2008
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОЙ ПТИЦЫ	100	16,7	20,8	5,2	275,5	0,10	3,10	0,30	2,50	33,60	23,60	139,00	1,60	246	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,3	0,3	38,1	169,0	0,10	0,00	0,00	1,30	10,10	19,40	48,60	1,40	8	2022
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,2	0,0	15,0	61,2	0,00	1,00	0,00	0,00	12,00	4,30	4,90	0,50	377	2011
Итого за прием пищи:	620	31,6	28,7	115,6	849,1	0,60	6,10	2,20	10,00	127,40	231,20	464,80	9,70		
Обед															
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	2,1	6,2	12,9	119,6	0,00	8,60	0,20	2,30	54,60	26,00	53,40	1,40	82	2011
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	15,5	21,0	35,5	393,0	0,00	2,00	0,60	4,10	30,10	40,90	169,70	1,80	265	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,3	0,3	38,1	169,0	0,10	0,00	0,00	1,30	10,10	19,40	48,60	1,40	8	2022
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	16,2	64,8	0,00	0,00	0,00	0,00	5,40	4,32	8,64	1,08	430	2008
Итого за прием пищи:	690	21,1	27,6	102,7	746,4	0,10	10,60	0,80	7,70	100,20	90,62	280,34	5,68		
Всего за день:		78,4	86,7	283,9	2 232,7	1,03	23,74	3,35	28,49	451,12	394,11	#####	23,69		

## 6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	250	12,3	15,8	50,0	392,2	0,30	0,80	0,10	4,50	175,60	133,00	285,60	4,30	173	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,0	0,2	19,5	91,9	0,10	0,00	0,00	0,80	8,30	11,90	30,20	0,70	ТТК 8	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,3	2,4	26,7	142,2	0,00	0,50	0,00	0,00	111,50	19,10	87,90	0,50	379	2011
БЛИНЧИКИ С ДЖЕМОМ	75	4,6	10,7	24,9	213,0	0,10	0,30	0,00	0,10	70,90	0,00	0,90	0,50	ТТК 12	
Итого за прием пищи:	565	23,2	29,1	121,1	839,3	0,50	1,60	0,10	5,40	366,30	164,00	404,60	6,00		
Завтрак 2-й вариант															
КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	4,3	5,5	45,2	247,2	0,04	0,00	0,04	0,36	13,20	31,20	93,60	0,72	323	2008
КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ	100	16,4	24,3	8,5	317,7	0,10	0,50	0,10	2,20	21,50	21,60	146,20	2,00	271	2011
СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ И ЛУКОМ №333	50	1,0	2,4	4,1	48,2	0,00	0,90	0,00	0,00	15,30	5,00	16,90	0,20	333	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,0	0,2	19,5	91,9	0,10	0,00	0,00	0,80	8,30	11,90	30,20	0,70	ТТК 8	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,2	0,0	15,0	61,2	0,00	1,00	0,00	0,00	12,00	4,30	4,90	0,50	377	2011
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35	4,5	8,7	7,4	131,0	0,02	0,00	0,08	0,40	135,00	7,00	86,00	0,30	3	2008
Итого за прием пищи:	605	29,4	41,1	99,7	897,2	0,26	2,40	0,22	3,76	205,30	81,00	377,80	4,42		
Обед															
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	5,3	8,7	9,4	137,1	0,00	13,00	0,20	2,20	51,20	25,20	74,20	1,50	88	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,9	5,7	44,0	254,8	0,10	0,00	0,00	1,50	37,60	13,40	53,40	1,30	203	2011
ПТИЦА, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ	100	14,0	17,1	3,0	228,1	0,10	0,60	0,10	1,00	23,50	14,00	120,80	1,10	290	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,0	0,2	19,5	91,9	0,10	0,00	0,00	0,80	8,30	11,90	30,20	0,70	ТТК 8	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	16,2	64,8	0,00	0,00	0,00	0,00	5,40	4,32	8,64	1,08	430	2008
Итого за прием пищи:	770	29,4	31,8	92,1	776,7	0,30	13,60	0,30	5,50	126,00	68,82	287,24	5,68		
Всего за день:		82,0	102,0	312,9	2 513,2	1,06	17,60	0,62	14,66	697,60	313,82	#####	16,10		

## 7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	2,0	9,3	8,1	125,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	12	
ОМЛЕТ (ВАРЕННЫЙ НА ПАРУ)	200	19,4	24,8	5,2	321,0	0,13	1,74	0,35	6,29	188,42	29,67	347,14	5,23	216	2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75,0	0,00	0,00	0,07	0,10	1,00	0,00	2,00	0,00	13	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,0	0,2	19,5	91,9	0,10	0,00	0,00	0,80	8,30	11,90	30,20	0,70	ТТК 8	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	16,2	64,8	0,00	0,00	0,00	0,00	5,40	4,32	8,64	1,08	430	2008
Итого за прием пищи:	550	24,7	42,7	49,1	677,7	0,23	1,74	0,42	7,19	203,12	45,89	387,98	7,01		
Завтрак 2-й вариант															
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	2,0	9,3	8,1	125,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	12	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,9	5,7	44,0	254,8	0,10	0,00	0,00	1,50	37,60	13,40	53,40	1,30	203	2011
МЯСО ТУШЕНОЕ С ОВОЩАМИ	110	13,4	34,8	3,1	379,2	0,30	1,10	0,10	2,30	21,40	23,70	133,30	1,60	256	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,0	0,2	19,5	91,9	0,10	0,00	0,00	0,80	8,30	11,90	30,20	0,70	ТТК 8	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,2	0,0	15,0	61,2	0,00	1,00	0,00	0,00	12,00	4,30	4,90	0,50	377	2011
Итого за прием пищи:	630	25,5	50,0	89,7	912,1	0,50	2,10	0,10	4,60	79,30	53,30	221,80	4,10		
Обед															
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2,3	5,3	16,4	122,4	0,10	6,70	0,20	2,50	51,80	26,60	70,10	1,30	96	2011
КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ	240	15,9	40,3	10,6	471,1	0,30	29,60	0,30	2,70	93,40	47,30	177,30	3,00	274	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,0	0,2	19,5	91,9	0,10	0,00	0,00	0,80	8,30	11,90	30,20	0,70	ТТК 8	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	16,2	64,8	0,00	0,00	0,00	0,00	5,40	4,32	8,64	1,08	430	2008
Итого за прием пищи:	730	21,4	45,9	62,7	750,2	0,50	36,30	0,50	6,00	158,90	90,12	286,24	6,08		
Всего за день:		71,6	138,6	201,5	2 340,0	1,23	40,14	1,02	17,79	441,32	189,31	896,02	17,19		

## 8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	200	22,3	15,7	21,4	321,1	0,00	0,20	0,10	0,40	174,90	28,30	236,60	1,00	223	2011
СОУС МОЛОЧНЫЙ (ДЛЯ ПОДАЧИ К БЛЮДУ)	50	1,0	2,8	3,6	44,4	0,00	0,10	0,00	0,10	28,70	3,60	20,90	0,00	326	2011
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40	2,4	9,2	15,5	153,4	0,00	0,00	0,10	0,20	6,90	3,90	21,40	0,30	1	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	16,2	64,8	0,00	0,00	0,00	0,00	5,40	4,32	8,64	1,08	430	2008
Итого за прием пищи:	490	25,9	27,8	56,7	583,7	0,00	0,30	0,20	0,70	215,90	40,12	287,54	2,38		
Завтрак 2-й вариант															
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	240	25,0	33,8	42,7	573,6	0,10	2,10	0,30	5,90	29,90	49,30	245,00	2,30	311	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,00	0,00	0,00	0,60	6,20	8,90	22,70	0,50	ТТК 8	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	16,2	64,8	0,00	0,00	0,00	0,00	5,40	4,32	8,64	1,08	430	2008
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35	4,5	8,7	7,4	131,0	0,02	0,00	0,08	0,40	135,00	7,00	86,00	0,30	3	2008
Итого за прием пищи:	505	31,9	42,8	80,9	838,3	0,12	2,10	0,38	6,90	176,50	69,52	362,34	4,18		
Обед															
СВЕКОЛЬНИК	250	2,1	6,2	12,9	119,6	0,00	8,60	0,20	2,30	54,60	26,00	53,40	1,40	82	2011
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	4,3	5,5	45,2	247,2	0,04	0,00	0,04	0,36	13,20	31,20	93,60	0,72	323	2008
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	100	13,6	11,0	3,6	191,8	0,10	10,20	4,60	3,40	21,30	13,70	200,60	4,30	255	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,0	0,2	19,5	91,9	0,10	0,00	0,00	0,80	8,30	11,90	30,20	0,70	ТТК 8	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	16,2	64,8	0,00	0,00	0,00	0,00	5,40	4,32	8,64	1,08	430	2008
Итого за прием пищи:	770	23,2	23,0	97,4	715,3	0,24	18,80	4,84	6,86	102,80	87,12	386,44	8,20		
Всего за день:		81,1	93,7	235,0	2 137,3	0,36	21,20	5,42	14,46	495,20	196,76	#####	14,76		

**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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША ВЯЗКАЯ "АРТЕКОВСКАЯ"	250	10,3	12,4	59,4	391,5	0,20	1,00	0,20	1,10	210,70	55,70	236,80	1,40	328	2008
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,9	4,5	0,3	61,3	0,00	0,00	0,10	0,80	18,80	3,80	61,80	0,80	209	2011
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35	4,6	8,8	7,5	132,4	0,03	0,00	0,08	0,40	136,39	7,08	86,89	0,31	3	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,3	2,4	26,7	142,2	0,00	0,50	0,00	0,00	111,50	19,10	87,90	0,50	379	2011
Итого за прием пищи:	525	23,1	28,1	93,9	727,4	0,23	1,50	0,38	2,30	477,39	85,68	473,39	3,01		
Завтрак 2-й вариант															
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ	70	0,8	0,0	1,7	9,8	0,00	7,00	0,00	0,00	9,80	14,00	18,20	0,70	70	2011
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	4,3	5,5	45,2	247,2	0,04	0,00	0,04	0,36	13,20	31,20	93,60	0,72	323	2008
БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ	100	14,2	27,2	11,5	346,7	0,10	0,40	0,10	2,20	16,10	22,70	137,80	2,00	269	2011
СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ И ЛУКОМ №333	50	1,0	2,4	4,1	48,2	0,00	0,90	0,00	0,00	15,30	5,00	16,90	0,20	333	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,0	0,2	19,5	91,9	0,10	0,00	0,00	0,80	8,30	11,90	30,20	0,70	ТТК 8	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,2	0,0	15,0	61,2	0,00	1,00	0,00	0,00	12,00	4,30	4,90	0,50	377	2011
Итого за прием пищи:	640	23,5	35,3	97,0	805,0	0,24	9,30	0,14	3,36	74,70	89,10	301,60	4,82		
Обед															
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	9,2	3,4	16,5	133,0	0,10	6,20	0,30	0,30	31,60	25,50	57,30	1,10	87	2012
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	15,5	21,0	35,5	393,1	0,00	2,00	0,60	4,10	30,20	41,00	169,80	1,80	265	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,0	0,2	19,5	91,9	0,10	0,00	0,00	0,80	8,30	11,90	30,20	0,70	ТТК 8	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	16,2	64,8	0,00	0,00	0,00	0,00	5,40	4,32	8,64	1,08	430	2008
Итого за прием пищи:	690	27,9	24,7	87,7	682,8	0,20	8,20	0,90	5,20	75,50	82,72	265,94	4,68		
Всего за день:		74,5	88,1	278,6	2 215,2	0,67	19,00	1,42	10,86	627,59	257,50	#####	12,51		

**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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	2,0	9,3	8,1	125,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	12	
МАКАРОННИК С МЯСОМ	230	26,2	25,1	46,9	518,0	0,20	1,50	0,20	1,80	61,10	35,30	222,40	3,30	292	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,0	0,2	19,5	91,9	0,10	0,00	0,00	0,80	8,30	11,90	30,20	0,70	ТТК 8	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,2	0,0	15,0	61,2	0,00	1,00	0,00	0,00	12,00	4,30	4,90	0,50	377	2011
Итого за прием пищи:	570	31,4	34,6	89,5	796,1	0,30	2,50	0,20	2,60	81,40	51,50	257,50	4,50		
Завтрак 2-й вариант															
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	2,0	9,3	8,1	125,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	12	
КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	4,3	5,5	45,2	247,2	0,04	0,00	0,04	0,36	13,20	31,20	93,60	0,72	323	2008
МЯСО ТУШЕНОЕ	110	13,4	34,8	3,1	379,2	0,30	1,10	0,10	2,30	21,40	23,70	133,30	1,60	256	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,0	0,2	19,5	91,9	0,10	0,00	0,00	0,80	8,30	11,90	30,20	0,70	ТТК 8	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,2	0,0	15,0	61,2	0,00	1,00	0,00	0,00	12,00	4,30	4,90	0,50	377	2011
Итого за прием пищи:	630	22,9	49,8	90,9	904,5	0,44	2,10	0,14	3,46	54,90	71,10	262,00	3,52		
Обед															
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	250	2,9	3,0	20,1	119,4	0,10	6,60	0,20	1,60	30,40	29,80	71,90	1,30	101	2011
КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	4,3	5,5	45,2	247,2	0,04	0,00	0,04	0,36	13,20	31,20	93,60	0,72	323	2008
МЯСО ТУШЕНОЕ	100	12,2	31,7	2,8	345,1	0,30	1,00	0,10	2,10	19,40	21,60	121,10	1,30	256	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,0	0,2	19,5	91,9	0,10	0,00	0,00	0,80	8,30	11,90	30,20	0,70	ТТК 8	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	16,2	64,8	0,00	0,00	0,00	0,00	5,40	4,32	8,64	1,08	430	2008
Итого за прием пищи:	770	22,6	40,5	103,8	868,4	0,54	7,60	0,34	4,86	76,70	98,82	325,44	5,10		
Всего за день:		77,0	125,0	284,3	2 569,0	1,28	12,20	0,68	10,92	213,00	221,42	844,94	13,12		

## 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	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Итого за весь период	766,4	969,0	2 675,5	22 558,8	10,37	193,98	15,74	155,38	5 374,13	2 591,46	9 983,05	159,83
Среднее значение за период	76,6	96,9	267,6	2 255,9	1,04	19,40	1,57	15,54	537,41	259,15	998,31	15,98
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13,6	38,7	47,8									

## СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Завтрак 2-й вариант	Обед
12-18 лет	558	527	745