

Согласовано:

Директор МБОУ СОШ №6

Скобенко М.Э.



Утверждаю:

И.И. Губекова И.И.



Примерное 10-ти дневное меню для питания детей в возрасте 12 лет

Муниципального бюджетного
общеобразовательного учреждения «Средняя
общеобразовательная школа № 6 п. Новый
Надеждинского района»

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	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ	250	16.7	17.0	66.5	486.1	0.40	0.80	0.10	7.00	184.00	198.30	383.20	6.50	173	2011
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	50	6.2	5.6	0.4	76.6	0.00	0.00	0.10	1.00	23.50	4.80	77.30	1.00	209	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	50	3.7	0.3	24.3	114.8	0.10	0.00	0.00	1.00	10.40	14.90	37.80	0.90	8	2022
ЧАЙ ФРУКТОВЫЙ	200	0.3	0.0	7.0	29.5	0.00	0.30	0.00	0.00	15.80	8.30	11.80	1.20	10	2022
Итого за прием пищи:	560	27.0	31.2	98.3	782.0	0.50	1.10	0.27	9.10	234.70	226.30	512.10	9.60		
Обед															
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ СО СВЕКЛОЙ И МОРКОВЬЮ	100	1.6	9.8	6.5	121.2	0.00	11.40	0.30	4.30	39.70	18.00	32.90	1.00	39	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	7.3	7.3	20.2	175.8	0.10	6.80	0.20	1.60	28.20	27.50	94.90	1.50	103	2011
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	180	3.5	5.7	28.5	180.1	0.20	14.40	0.00	0.30	23.40	38.60	95.30	1.60	310	2011
ПТИЦА , ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	100	14.0	17.1	3.0	227.9	0.10	0.60	0.10	1.00	22.90	12.60	108.30	1.00	290	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.7	0.3	24.3	114.8	0.10	0.00	0.00	1.00	10.40	14.90	37.80	0.90	8	2022
КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	7.8	30.9	0.00	0.00	0.00	0.00	8.30	1.80	0.00	0.00	349	2011
Итого за прием пищи:	880	30.1	40.2	90.3	850.7	0.50	33.20	0.60	8.20	132.90	113.40	369.20	6.00		
2-я смена															
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	280	24.4	39.9	56.2	681.7	0.20	2.90	1.40	9.70	56.20	71.40	276.40	2.80	266	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.5	0.4	29.2	137.8	0.10	0.00	0.00	1.20	12.40	17.80	45.40	1.10	8	2022
ЧАЙ ФРУКТОВЫЙ	200	0.3	0.0	7.0	29.5	0.00	0.30	0.00	0.00	15.80	8.30	11.80	1.20	10	2022
Итого за прием пищи:	540	29.2	40.3	92.4	849.0	0.30	3.20	1.40	10.90	84.40	97.50	333.60	5.10		
Всего за день:		86.3	111.7	281.0	2,481.7	1.30	37.50	2.27	28.20	452.00	437.20	1,214.90	####		

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	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак															
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ	200	15.4	12.7	16.3	244.2	0.00	0.70	0.50	0.50	142.40	30.00	183.70	1.00	224	2011
СОУС МОЛОЧНЫЙ	80	1.7	4.9	5.9	73.8	0.00	0.20	0.00	0.10	44.20	5.60	33.30	0.00	326	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.7	0.3	24.3	114.8	0.10	0.00	0.00	1.00	10.40	14.90	37.80	0.90	8	2022
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.3	0.0	6.4	26.8	0.00	0.10	0.00	0.00	14.90	7.80	11.20	1.10	430	2008
Итого за прием пищи:	530	21.1	17.9	52.9	459.6	0.10	1.00	0.50	1.60	211.90	58.30	266.00	3.00		
Обед															
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ { ОГУРЦЫ }	100	0.8	0.1	2.5	14.0	0.00	10.00	0.00	0.10	23.00	14.00	42.00	1.00	71	2011
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	6.8	11.0	13.5	183.9	0.00	9.40	0.20	2.50	59.60	30.40	91.40	1.80	82	2011
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	10.1	7.5	45.9	291.0	0.30	0.00	0.00	5.60	21.70	150.30	223.10	5.20	323	2008
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	100	14.4	14.4	3.6	225.7	0.10	10.70	4.90	3.60	21.60	14.30	211.10	4.50	255	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.7	0.3	24.3	114.8	0.10	0.00	0.00	1.00	10.40	14.90	37.80	0.90	8	2022
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0.1	0.1	7.3	30.8	0.00	1.00	0.00	0.20	12.20	3.70	2.50	0.50	438	2008
Итого за прием пищи:	880	35.9	33.4	97.1	860.2	0.50	31.10	5.10	13.00	148.50	227.60	607.90	####		
2-я смена															
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	10.1	7.5	45.9	291.0	0.30	0.00	0.00	5.60	23.10	150.40	223.40	5.20	323	2008
ГУЛЯШ	120	14.0	17.0	4.3	226.7	0.00	2.20	0.00	3.00	12.30	18.90	122.80	1.80	260	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.7	0.3	24.3	114.8	0.10	0.00	0.00	1.00	10.40	14.90	37.80	0.90	8	2022
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.3	0.0	6.4	26.8	0.00	0.10	0.00	0.00	14.90	7.80	11.20	1.10	430	2008
Итого за прием пищи:	550	28.1	24.8	80.9	659.3	0.40	2.30	0.00	9.60	60.70	192.00	395.20	9.00		
Всего за день:		85.1	76.1	230.9	1,979.1	1.00	34.40	5.60	24.20	421.10	477.90	1,269.10	####		

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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, 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	2022
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	200	12.3	11.9	43.0	329.8	0.10	0.10	0.10	1.50	225.70	20.10	152.30	1.50	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	50	3.7	0.3	24.3	114.8	0.10	0.00	0.00	1.00	10.40	14.90	37.80	0.90	8	2022
ЧАЙ С ШИПОВНИКОМ	200	0.3	0.1	8.8	40.9	0.00	26.40	0.10	0.00	12.80	4.60	4.60	0.60	378	2022
Итого за прием пищи:	560	18.4	29.9	84.3	685.5	0.20	26.50	0.27	2.60	249.90	39.60	196.70	3.00		
Обед															
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
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250	6.3	9.6	10.9	154.4	0.10	8.70	0.20	2.50	34.70	25.30	83.80	1.40	99	2011
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	250	25.3	33.9	116.9	872.6	0.20	2.20	1.10	9.10	51.10	101.00	348.40	3.10	266	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.7	0.3	24.3	114.8	0.10	0.00	0.00	1.00	10.40	14.90	37.80	0.90	8	2022
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	19.4	77.4	0.00	0.00	0.00	0.00	8.50	1.80	0.00	0.00	349	2011
Итого за прием пищи:	850	36.6	43.9	182.9	1,271.6	0.50	12.90	3.20	13.20	149.40	176.20	518.10	6.30		
2-я смена															
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	2022
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	225	13.1	12.0	47.7	352.7	0.10	0.10	0.10	1.70	230.10	21.70	158.10	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	50	3.7	0.3	24.3	114.8	0.10	0.00	0.00	1.00	10.40	14.90	37.80	0.90	8	2022
ЧАЙ С ШИПОВНИКОМ	200	0.3	0.1	8.8	40.9	0.00	26.40	0.10	0.00	12.80	4.60	4.60	0.60	378	2022
Итого за прием пищи:	585	19.2	30.0	89.0	708.4	0.20	26.50	0.27	2.80	254.30	41.20	202.50	3.10		
Всего за день:		74.2	103.8	356.2	2,665.5	0.90	65.90	3.74	18.60	653.60	257.00	917.30	####		

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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак															
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	100	2.6	5.2	5.5	79.0	0.10	3.50	0.00	3.20	15.80	16.60	49.00	0.50	10	2012
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	19.6	30.6	3.5	367.5	0.10	0.30	0.30	6.80	126.70	20.30	266.00	3.10	214	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.7	0.3	24.3	114.8	0.10	0.00	0.00	1.00	10.40	14.90	37.80	0.90	8	2022
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0.3	0.0	6.5	27.5	0.00	0.40	0.00	0.00	14.70	7.80	11.60	1.10	377	2011
Итого за прием пищи:	550	26.2	36.1	39.8	588.8	0.30	4.20	0.30	11.00	167.60	59.60	364.40	5.60		
Обед															
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ ОГУРЦЫ	100	0.8	0.1	1.6	12.6	0.00	2.00	0.00	0.00	20.70	12.60	21.60	0.50	71	2011
СВЕКОЛЬНИК	250	6.9	13.3	13.9	204.3	0.00	7.50	0.20	3.80	48.20	33.70	97.50	2.00	86	2011
ПЮРЕ ИЗ БОБОВЫХ С МАСЛОМ	180	19.1	8.3	40.2	311.2	0.50	0.00	0.10	8.00	80.30	70.00	176.30	5.40	199	2011
БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ПАРОВЫЕ	100	15.8	23.4	13.8	328.2	0.10	0.60	0.10	2.90	43.50	24.60	156.90	2.20	294	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.7	0.3	24.3	114.8	0.10	0.00	0.00	1.00	10.40	14.90	37.80	0.90	8	2022
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И СЛИВ	200	0.6	0.2	18.9	82.0	0.00	1.00	0.00	0.10	24.20	21.30	16.90	0.90	396	2008
Итого за прием пищи:	880	46.9	45.6	112.7	1,053.1	0.70	11.10	0.40	15.80	227.30	177.10	507.00	####		
2-я смена															
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	180	3.6	15.7	18.5	237.0	0.10	17.20	0.70	3.40	62.30	34.50	80.70	1.40	143	2011
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	120	18.3	20.0	5.9	284.0	0.10	1.00	0.40	0.30	40.40	21.70	149.30	1.40	245	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.7	0.3	24.3	114.8	0.10	0.00	0.00	1.00	10.40	14.90	37.80	0.90	ТТК 8	2022
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0.3	0.0	6.5	27.5	0.00	0.40	0.00	0.00	14.70	7.80	11.60	1.10	377	2011
Итого за прием пищи:	550	25.9	36.0	55.2	663.3	0.30	18.60	1.10	4.70	127.80	78.90	279.40	4.80		
Всего за день:		99.0	117.7	207.7	2,305.2	1.30	33.90	1.80	31.50	522.70	315.60	1,150.80	####		

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	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ	250	10.8	14.9	44.7	355.2	0.30	0.80	0.10	2.00	175.90	80.50	267.40	2.10	173	2011
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3.4	4.4	0.0	53.4	0.00	0.00	0.05	0.09	129.38	5.40	73.53	0.14	14	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	60	4.5	0.4	29.2	137.8	0.10	0.00	0.00	1.20	12.40	17.80	45.40	1.10	8	2022
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.3	0.0	6.4	26.8	0.00	0.10	0.00	0.00	14.90	7.80	11.20	1.10	430	2008
Итого за прием пищи:	535	19.1	28.0	80.4	648.2	0.40	0.90	0.22	3.39	333.58	111.50	399.53	4.44		
Обед															
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	100	1.5	6.1	8.2	93.4	0.00	3.90	0.00	2.60	32.30	19.20	37.60	1.30	52	2011
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	6.8	9.8	16.4	180.1	0.10	6.90	0.20	2.60	55.40	30.70	107.30	1.70	96	2011
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	180	3.6	15.6	18.5	236.1	0.10	17.20	0.70	3.40	62.20	34.50	80.70	1.40	143	2011
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	100	15.0	16.1	4.0	227.1	0.10	0.90	0.30	0.30	30.60	17.80	122.30	1.10	245	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.7	0.3	24.3	114.8	0.10	0.00	0.00	1.00	10.40	14.90	37.80	0.90	8	2022
КИСЕЛЬ ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ	200	0.1	0.1	27.9	113.0	0.01	2.00	0.00	0.10	5.00	2.00	8.00	0.40	411	2008
Итого за прием пищи:	880	30.7	48.0	99.3	964.5	0.41	30.90	1.20	10.00	195.90	119.10	393.70	6.80		
2-я смена															
КАША РАССЫПЧАТАЯ РИСОВАЯ	180	4.2	3.5	43.9	223.8	0.00	0.00	0.00	0.40	10.40	28.70	83.40	0.50	302.2	2011
РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ С ОВОЩАМИ	120	13.5	2.6	5.2	100.0	0.10	1.90	0.70	0.50	54.50	55.80	204.90	1.10	244	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.5	0.4	29.2	137.8	0.10	0.00	0.00	1.20	12.40	17.80	45.40	1.10	8	2022
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.3	0.0	6.4	26.8	0.00	0.10	0.00	0.00	14.90	7.80	11.20	1.10	430	2008
Итого за прием пищи:	560	22.5	6.5	84.7	488.4	0.20	2.00	0.70	2.10	92.20	110.10	344.90	3.80		
Всего за день:		72.3	82.5	264.4	2,101.1	1.01	33.80	2.12	15.49	621.68	340.70	1,138.13	####		

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	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ С КУРИНЫМ ФИЛЕ	280	37.0	30.8	95.9	809.1	0.60	1.70	0.60	14.00	65.50	326.80	590.20	####	202.3	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.5	0.4	29.2	137.8	0.10	0.00	0.00	1.20	12.40	17.80	45.40	1.10	8	2022
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0.3	0.0	6.5	27.5	0.00	0.40	0.00	0.00	14.70	7.80	11.60	1.10	377	2011
Итого за прием пищи:	540	41.8	31.2	131.6	974.4	0.70	2.10	0.60	15.20	92.60	352.40	647.20	####		
Обед															
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1.3	10.1	7.6	128.0	0.00	11.60	0.20	4.30	27.00	17.50	39.40	1.00	67	2011
СУП РЫБНЫЙ ИЗ САЙРЫ	250	9.2	2.8	16.5	127.2	0.10	6.20	0.30	0.30	26.40	25.20	56.20	1.00	87	2012
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6.9	5.7	44.0	254.8	0.10	0.00	0.00	1.50	33.20	13.20	52.60	1.30	203	2011
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	100	15.0	16.1	4.0	227.1	0.10	0.90	0.30	0.30	30.60	17.80	122.30	1.10	245	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.7	0.3	24.3	114.8	0.10	0.00	0.00	1.00	10.40	14.90	37.80	0.90	8	2022
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	4.9	19.4	0.00	0.00	0.00	0.00	8.20	1.80	0.00	0.00	349	2011
Итого за прием пищи:	880	36.1	35.0	101.3	871.3	0.40	18.70	0.80	7.40	135.80	90.40	308.30	5.30		
2-я смена															
КАША ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ С КУРИНЫМ ФИЛЕ	280	37.0	30.8	95.9	809.1	0.60	1.70	0.60	14.00	65.50	326.80	590.20	####	202.3	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.5	0.4	29.2	137.8	0.10	0.00	0.00	1.20	12.40	17.80	45.40	1.10	8	2022
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0.3	0.0	6.5	27.5	0.00	0.40	0.00	0.00	14.70	7.80	11.60	1.10	377	2011
Итого за прием пищи:	540	41.8	31.2	131.6	974.4	0.70	2.10	0.60	15.20	92.60	352.40	647.20	####		
Всего за день:		119.7	97.4	364.5	2,820.1	1.80	22.90	2.00	37.80	321.00	795.20	1,602.70	####		

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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак															
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	200	17.7	12.0	13.3	237.7	0.00	0.20	0.10	0.40	135.50	23.20	189.60	0.90	223	2011
СОУС МОЛОЧНЫЙ	80	1.7	3.8	5.7	63.5	0.00	0.20	0.00	0.10	45.00	5.70	33.30	0.00	326	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.7	0.3	24.3	114.8	0.10	0.00	0.00	1.00	10.40	14.90	37.80	0.90	8	2022
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.3	0.0	6.4	26.8	0.00	0.10	0.00	0.00	14.90	7.80	11.20	1.10	430	2008
Итого за прием пищи:	530	23.4	16.1	49.7	442.8	0.10	0.50	0.10	1.50	205.80	51.60	271.90	2.90		
Обед															
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ { ОГУРЦЫ }	100	0.8	0.1	2.5	14.0	0.00	10.00	0.00	0.10	23.00	14.00	42.00	1.00	71	2011
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	6.7	10.7	12.0	174.1	0.00	9.40	0.20	2.50	53.00	30.00	89.40	1.70	82	2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ РИСОВАЯ	180	4.2	3.5	43.9	223.8	0.00	0.00	0.00	0.40	10.40	28.70	83.40	0.50	302.2	2011
ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ	100	6.4	16.2	6.4	203.4	0.10	0.10	0.00	0.30	18.00	10.90	67.20	0.80	288	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.7	0.3	24.3	114.8	0.10	0.00	0.00	1.00	10.40	14.90	37.80	0.90	8	2022
КИСЕЛЬ ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ	200	0.0	0.0	18.5	74.1	0.00	0.00	0.00	0.00	11.40	1.90	4.30	0.00	411	2008
Итого за прием пищи:	880	21.8	30.8	107.6	804.2	0.20	19.50	0.20	4.30	126.20	100.40	324.10	4.90		
2-я смена															
ПЮРЕ ИЗ БОБОВЫХ С МАСЛОМ	180	19.1	8.3	40.2	311.2	0.50	0.00	0.10	8.00	80.30	70.00	176.30	5.40	199	2011
ТЕФТЕЛЯ МЯСНАЯ В СОУСЕ	120	13.5	34.8	14.2	431.8	0.30	2.10	0.00	2.90	33.40	26.70	142.10	1.60	279	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.7	0.3	24.3	114.8	0.10	0.00	0.00	1.00	10.40	14.90	37.80	0.90	8	2022
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.3	0.0	6.4	26.8	0.00	0.10	0.00	0.00	14.90	7.80	11.20	1.10	430	2008
Итого за прием пищи:	550	36.6	43.4	85.1	884.6	0.90	2.20	0.10	11.90	139.00	119.40	367.40	9.00		
Всего за день:		81.8	90.3	242.4	2,131.6	1.20	22.20	0.40	17.70	471.00	271.40	963.40	####		

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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ	250	11.5	15.4	53.8	400.7	0.30	0.80	0.10	1.90	181.20	65.00	246.00	1.90	173	2011
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	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	53.4	0.00	0.00	0.05	0.09	129.38	5.40	73.53	0.14	14	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.7	0.3	24.3	114.8	0.10	0.00	0.00	1.00	10.40	14.90	37.80	0.90	8	2022
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0.3	0.0	6.5	27.5	0.00	0.40	0.00	0.00	14.70	7.80	11.60	1.10	377	2011
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	5	2022
Итого за прием пищи:	625	19.4	28.8	94.2	717.0	0.40	5.20	0.22	3.69	351.08	100.30	380.83	6.04		
Обед															
САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	100	0.8	5.1	2.6	61.7	0.00	5.60	0.00	2.10	23.30	13.40	28.20	0.70	21	2011
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250	4.4	7.8	10.9	131.3	0.10	8.60	0.20	2.40	35.00	23.70	69.20	1.20	99	2011
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	10.1	7.5	45.9	291.0	0.30	0.00	0.00	5.60	23.10	150.40	223.40	5.20	323	2008
КОТЛЕТА "ЗДОРОВЬЕ"	100	16.1	24.2	8.1	313.2	0.10	1.00	0.30	4.60	40.20	27.00	161.80	2.10	38	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.7	0.3	24.3	114.8	0.10	0.00	0.00	1.00	10.40	14.90	37.80	0.90	8	2022
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	6.8	27.1	0.00	0.00	0.00	0.00	7.80	1.70	0.00	0.00	349	2011
Итого за прием пищи:	880	35.1	44.9	98.6	939.1	0.60	15.20	0.50	15.70	139.80	231.10	520.40	####		
2-я смена															
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	280	24.4	39.9	56.2	681.7	0.20	2.90	1.40	9.70	56.20	71.40	276.40	2.80	266	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.5	0.4	29.2	137.8	0.10	0.00	0.00	1.20	12.40	17.80	45.40	1.10	8	2022
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0.3	0.0	6.5	27.5	0.00	0.40	0.00	0.00	14.70	7.80	11.60	1.10	377	2011
Итого за прием пищи:	540	29.2	40.3	91.9	847.0	0.30	3.30	1.40	10.90	83.30	97.00	333.40	5.00		
Всего за день:		83.7	114.0	284.7	2,503.1	1.30	23.70	2.12	30.29	574.18	428.40	1,234.63	####		

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	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак															
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	1.8	8.6	7.5	115.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	12	2022
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	200	12.3	11.9	43.0	329.8	0.10	0.10	0.10	1.50	225.70	20.10	152.30	1.50	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	50	3.7	0.3	24.3	114.8	0.10	0.00	0.00	1.00	10.40	14.90	37.80	0.90	8	2022
ЧАЙ С ШИПОВНИКОМ	200	0.3	0.1	8.8	40.9	0.00	26.40	0.10	0.00	12.80	4.60	4.60	0.60	378	2022
Итого за прием пищи:	560	18.2	29.2	83.7	675.9	0.20	26.50	0.27	2.60	249.90	39.60	196.70	3.00		
Обед															
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	100	1.3	0.1	9.7	45.6	0.10	1.90	1.90	0.60	44.50	33.00	47.90	0.90	41	2012
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	10.1	9.9	17.3	197.6	0.20	4.00	0.20	4.10	42.20	35.60	111.00	2.30	102	2011
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	180	4.4	5.2	14.4	126.1	0.10	39.50	0.10	0.30	98.00	37.40	73.00	2.20	321	2011
МЯСО ТУШЕНОЕ	100	12.2	31.7	3.3	347.5	0.30	1.60	0.10	2.20	10.50	21.40	119.10	1.30	256	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.7	0.3	24.3	114.8	0.10	0.00	0.00	1.00	10.40	14.90	37.80	0.90	8	2022
НАПИТОК ИЗ КУРАГИ	200	0.8	0.0	12.6	54.0	0.00	0.20	0.10	0.00	30.30	16.40	20.30	0.50	440	2008
Итого за прием пищи:	880	32.5	47.2	81.6	885.6	0.80	47.20	2.40	8.20	235.90	158.70	409.10	8.10		
2-я смена															
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	
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	225	13.1	12.0	47.7	352.7	0.10	0.10	0.10	1.70	230.10	21.70	158.10	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	50	3.7	0.3	24.3	114.8	0.10	0.00	0.00	1.00	10.40	14.90	37.80	0.90	8	2022
ЧАЙ С ШИПОВНИКОМ	200	0.3	0.1	8.8	40.9	0.00	26.40	0.10	0.00	12.80	4.60	4.60	0.60	378	2022
Итого за прием пищи:	585	19.2	30.0	89.0	708.4	0.20	26.50	0.27	2.80	254.30	41.20	202.50	3.10		
Всего за день:		69.9	106.4	254.3	2,269.9	1.20	100.20	2.94	13.60	740.10	239.50	808.30	####		

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	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак															
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	100	2.6	5.2	5.5	79.0	0.10	3.50	0.00	3.20	15.80	16.60	49.00	0.50	10	2012
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	19.6	30.6	3.5	367.5	0.10	0.30	0.30	6.80	126.70	20.30	266.00	3.10	214	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.7	0.3	24.3	114.8	0.10	0.00	0.00	1.00	10.40	14.90	37.80	0.90	8	2022
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.3	0.0	6.4	26.8	0.00	0.10	0.00	0.00	14.90	7.80	11.20	1.10	430	2008
Итого за прием пищи:	550	26.2	36.1	39.7	588.1	0.30	3.90	0.30	11.00	167.80	59.60	364.00	5.60		
Обед															
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1.7	5.1	5.4	75.4	0.00	17.00	0.20	2.30	45.10	17.10	31.20	0.90	45	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	250	7.1	7.3	19.8	173.6	0.10	6.80	0.20	1.80	29.90	29.70	116.20	1.50	101	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3.8	6.2	25.7	173.3	0.20	12.50	0.00	0.30	49.30	36.20	102.10	1.40	312	2011
ПОДЖАРКА ИЗ РЫБЫ	100	15.1	8.5	7.9	167.5	0.10	2.40	0.00	3.50	48.00	51.10	222.10	1.20	231	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.7	0.3	24.3	114.8	0.10	0.00	0.00	1.00	10.40	14.90	37.80	0.90	8	2022
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0.7	0.3	14.3	74.5	0.00	88.00	0.20	0.00	19.00	4.90	3.10	0.50	388	2011
Итого за прием пищи:	880	32.1	27.7	97.4	779.1	0.50	126.70	0.60	8.90	201.70	153.90	512.50	6.40		
2-я смена															
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕНЫЕ (ОГУРЦЫ)	100	0.8	0.1	1.6	12.6	0.00	2.00	0.00	0.00	20.70	12.60	21.60	0.50	71	2011
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	10.1	7.5	45.9	291.0	0.30	0.00	0.00	5.60	23.10	150.40	223.40	5.20	323	2008
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	120	17.7	17.3	6.3	280.5	0.20	13.10	5.90	3.80	45.30	19.20	262.70	5.70	255	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.7	0.3	24.3	114.8	0.10	0.00	0.00	1.00	10.40	14.90	37.80	0.90	8	2022
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.3	0.0	6.4	26.8	0.00	0.10	0.00	0.00	14.90	7.80	11.20	1.10	430	2008
Итого за прием пищи:	650	32.6	25.2	84.5	725.7	0.60	15.20	5.90	10.40	114.40	204.90	556.70	####		
Всего за день:		90.9	89.0	221.6	2,092.9	1.40	145.80	6.80	30.30	483.90	418.40	1,433.20	####		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Итого за весь период	862.9	988.9	2,707.7	23,350.3	12.41	520.30	29.79	247.68	#####	#####	11,732.46	207.78
Среднее значение за период	86.3	98.9	270.8	2,335.0	1.24	52.03	2.98	24.77	526.13	398.13	1,173.25	20.78
Содержани- е белков, жиров, углеводов в меню за период в % от	14.8	38.1	47.1									

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возра- ст детей	Завтр- ак	Обед	2-я смена
12-18 лет	554	877	565

