

Муниципальное образовательное учреждение «Вышеславская основная школа»



« 01 » января 2022 года

Примерное десятидневное меню

Муниципальное образовательное учреждение «Вышеславская основная школа»

для возрастной группы 12 лет и старше

(приложение №9 к СанПину 2.3./2.4. 3590-20, таблица 1,3)

2022 год

Приним пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептов
		Жиры, г		Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг								
		Белки, г																									
Завтрак																											
	200	7.6	10.5	34.3	264.1	0.10	1.00	0.10	0.20	0.10	0.20	0.10	0.20	213.50	36.20	186.30	0.60	322.80	18.40	0.00	0.00	189	2008				
ША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ	200	6.0	26.8	189.0	0.10	1.00	0.10	0.00	0.20	0.10	0.00	0.20	207.60	27.80	156.70	0.50	310.60	18.00	0.00	0.00	0.00	432	2008				
ХЛЕБНЫЙ НАПИТОК	50	4.7	13.2	14.0	194.8	0.00	0.10	0.10	0.90	0.20	0.00	0.20	111.30	14.50	87.20	0.70	48.20	1.00	0.00	0.00	0.00	3	2011				
ТЕРРОДЫ С МАСЛОМ И СЫРОМ	40	1.1	1.3	30.9	141.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.40	4.00	14.40	0.60	56.00	0.00	0.00	0.00	0.00		2008				
ФРУТИ	490	19.4	31.2	106.0	788.5	0.20	2.10	0.30	1.10	0.30	0.40	0.30	538.80	82.50	444.60	2.40	737.60	37.40	0.00	0.00	0.00						
Обед																											
Итого за прием пищи:																											
	250	8.4	3.7	19.3	144.4	0.10	9.70	0.20	1.40	0.00	0.10	0.40	32.30	25.10	184.90	2.20	254.70	8.60	0.10	0.00	0.00	272	2008				
УП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	100	20.5	24.2	16.7	366.1	0.10	1.30	0.10	3.40	0.20	0.10	0.20	25.30	66.70	1.20	110.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	331	2008				
ОТЛЕТЫ РУБЕЛЕННЫЕ ИЗ КУРИНОЙ ГРУДКИ (ФИЛЕ)	180	6.7	6.6	40.7	248.5	0.20	0.00	0.10	0.20	0.10	0.00	0.20	23.10	2.30	28.00	0.30	28.00	0.00	0.00	0.00	0.00	430	2008				
САРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	0.1	0.0	24.8	99.2	0.00	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	11.80	18.80	60.00	1.60	94.00	0.00	0.00	0.00	0.00		2008				
ОМПОТ ИЗ ЗАМОРОЖЕННЫХ ФРУКТОВ	40	2.6	0.5	15.8	79.2	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.80	13.20	34.00	0.80	52.40	1.40	0.00	0.00	0.00		2008				
ЛЕБ РЖАНОЙ	40	3.1	1.2	20.0	103.6	0.10	0.00	0.00	1.00	0.00	0.00	0.00	129.10	126.10	499.30	7.70	1342.00	76.30	0.40	0.00	0.00						
АТОН	810	41.4	36.2	137.3	1041.0	0.60	11.20	0.40	6.00	0.30	0.20	0.60	667.90	208.60	943.90	10.10	2079.60	113.70	0.40	0.00	0.00						
Итого за прием пищи:																											
	810	60.8	67.4	243.3	1830.5	0.80	13.30	0.70	7.10	0.60	0.60	0.60	10.10	10.10	10.10	10.10	10.10	10.10	10.10	10.10	10.10						

Итого за день:

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептов	
		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	K, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг
Завтрак																					
КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ НА МОЛОКЕ	200	7.8	10.5	26.0	231.3	0.20	1.00	0.10	0.10	0.10	0.20	218.40	33.50	192.70	1.10	338.60	18.00	0.00	0.00		
КАКАО С МОЛОКОМ	200	6.6	8.8	25.2	190.4	0.10	1.00	0.10	0.00	0.00	0.20	208.90	37.70	167.60	1.00	352.90	18.00	0.00	0.00		
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ И СЫРОМ	50	4.6	13.1	14.0	193.6	0.00	0.00	0.10	0.90	0.20	0.00	95.70	13.40	74.90	0.70	48.20	1.00	0.00	0.00		
ЯБЛОКО	100	0.4	0.4	9.8	47.0	0.00	10.00	0.00	0.60	0.00	0.00	16.00	8.00	11.00	2.20	278.00	2.00	0.00	0.00		
ВАФЛИ	30	0.8	1.0	23.2	106.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.80	3.00	10.80	0.50	42.00	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	580	20.2	31.8	98.2	768.5	0.30	12.00	0.30	1.60	0.30	0.40	543.80	95.60	457.00	5.50	1 059.70	39.00	0.00	0.00		
Обед																					
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С КУРОЙ	250	6.2	9.0	10.4	147.2	0.10	8.40	0.20	2.40	0.00	0.00	36.00	24.40	79.40	1.30	418.30	4.90	0.00	0.00		
ГУЛЯШ ИЗ СВИНИНЫ	50/50	14.9	37.2	3.4	408.0	0.30	1.00	0.00	1.70	0.00	0.10	13.20	23.20	145.30	1.60	342.50	7.40	0.10	0.00		
РИС ОТВАРНОЙ	180	4.4	6.2	46.7	280.1	0.10	0.00	0.10	0.50	0.10	0.00	14.00	29.70	90.30	0.60	66.10	0.90	0.00	0.00		
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0.0	16.1	65.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	13.00	5.90	7.40	0.70	25.90	0.00	0.00	0.00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.5	15.8	79.2	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	11.60	18.80	60.00	1.60	94.00	0.00	0.00	0.00		
БАТОН	40	3.1	1.2	20.0	103.6	0.10	0.00	0.00	1.00	0.00	0.00	8.80	13.20	34.00	0.80	52.40	1.40	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	810	31.4	54.1	112.4	1 063.2	0.70	9.40	0.30	5.60	0.10	0.10	98.60	115.20	416.40	6.60	999.20	14.60	0.10	0.00		
Всего за день:		51.6	85.9	210.6	1 831.7	1.00	21.40	0.60	7.20	0.40	0.50	642.40	210.80	873.40	12.10	2 058.90	53.60	0.10	0.00		

3 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ	200	7.9	11.4	24.3	233.6	0.20	1.00	0.10	0.70	0.10	0.20	222.60	43.40	208.10	1.00	364.40	18.90	0.00	0.00	189	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	5.9	6.2	30.1	201.3	0.10	1.00	0.10	0.00	0.00	0.20	206.90	26.50	153.50	0.40	306.20	18.00	0.00	0.00	432	2008
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ И СЫРОМ	50	4.7	13.2	14.0	194.8	0.00	0.10	0.10	0.80	0.20	0.00	111.30	14.50	87.20	0.70	48.20	1.00	0.00	0.00	3	2011
ЯБЛОКО	100	0.4	0.4	9.8	47.0	0.00	10.00	0.00	0.60	0.00	0.00	16.00	8.00	11.00	2.20	278.00	2.00	0.00	0.00		2008
ПЕЧЕНЬЕ	50	3.7	4.7	36.6	203.5	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	13.00	15.00	42.00	0.70	63.00	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	600	22.6	35.9	114.8	880.2	0.40	12.10	0.30	2.20	0.30	0.40	569.80	107.40	501.80	5.00	1 059.80	39.90	0.00	0.00		
Обед																					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ С КУРОЙ	250	10.4	9.3	19.0	200.7	0.30	4.80	0.20	4.20	0.00	0.00	46.10	38.10	115.70	2.40	532.40	5.40	0.00	0.00	102	2011
РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ	100	19.6	7.4	2.7	156.1	0.10	1.20	0.60	2.70	0.00	0.10	53.60	48.60	275.50	1.10	470.50	190.50	0.70	0.00	229	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	4.3	7.7	26.5	192.7	0.20	12.50	0.10	0.40	0.10	0.20	67.60	37.50	116.00	1.50	943.50	11.90	0.00	0.00	128	2011
ЧАЙ СЛАДКИЙ	200	0.2	0.0	15.9	64.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	12.90	5.80	7.40	0.70	25.90	0.00	0.00	0.00	349	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.5	15.8	79.2	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	11.60	18.80	60.00	1.60	94.00	0.00	0.00	0.00		2008
БАТОН	40	3.1	1.2	20.0	103.6	0.10	0.00	0.00	1.00	0.00	0.00	8.80	13.20	34.00	0.80	52.40	1.40	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	810	40.2	26.1	99.9	796.6	0.80	18.50	0.90	8.30	0.10	0.30	200.60	162.00	608.60	8.10	2 118.70	209.20	0.70	0.00		
Всего за день:		62.8	62.0	214.7	1 676.8	1.20	30.60	1.20	10.50	0.40	0.70	770.40	269.40	1 110.40	13.10	3 178.50	249.10	0.70	0.00		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	И, мкг	Ф, мг	Са, мг		
Завтрак																					
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ НА МОЛОКЕ	200	7.6	10.4	26.7	232.0	0.10	1.00	0.10	0.60	0.10	0.20	214.90	26.00	161.50	0.50	319.10	18.00	0.00	0.00	189	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	6.3	6.7	25.1	187.5	0.10	1.00	0.10	0.00	0.00	0.20	207.70	33.90	161.70	0.80	337.80	18.00	0.00	0.00	433	2008
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ И СЫРОМ	50	4.6	13.1	14.0	193.6	0.00	0.00	0.10	0.90	0.20	0.00	95.70	13.40	74.90	0.70	48.20	1.00	0.00	0.00	3	2011
ЯБЛОКО	100	0.4	0.4	9.8	47.0	0.00	10.00	0.00	0.60	0.00	0.00	16.00	8.00	11.00	2.20	278.00	2.00	0.00	0.00		2008
ПИРОЖНОЕ	30	1.5	2.4	18.8	81.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.10	0.90	15.00	0.30	17.40	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	580	20.4	33.0	94.4	741.3	0.20	12.00	0.30	2.10	0.30	0.40	539.40	82.20	424.10	4.50	1 000.50	39.00	0.00	0.00		
Обед																					
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С КУРОЙ	250	6.9	9.2	16.4	175.8	0.10	6.90	0.20	2.60	0.00	0.10	35.20	29.70	102.10	1.50	544.40	5.50	0.00	0.00	96	2011
КОМПОТ ИЗ ЗАМОРОЖЕННЫХ ФРУКТОВ	200	0.1	0.0	24.2	96.6	0.00	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	11.40	1.90	2.00	0.20	24.70	0.00	0.00	0.00	430	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.5	15.8	79.2	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	11.60	18.80	60.00	1.60	94.00	0.00	0.00	0.00		2008
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	200	39.9	27.4	66.8	679.8	0.10	0.80	0.10	2.50	0.20	0.60	424.40	55.20	469.00	1.20	452.10	9.10	0.10	0.10	224	2008
БАТОН	40	3.1	1.2	20.0	103.6	0.10	0.00	0.00	1.00	0.00	0.00	8.80	13.20	34.00	0.80	52.40	1.40	0.00	0.00		2008
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0.5	0.1	9.9	43.0	0.01	2.00	0.00	0.10	0.00	0.00	7.00	4.00	7.00	1.40	0.00	0.00	0.00	0.00	442	2008
Итого за прием пищи:	830	53.1	38.4	153.1	1 178.0	0.41	9.90	0.30	6.20	0.20	0.70	498.40	122.80	674.10	6.70	1 167.60	16.00	0.10	0.10		
Всего за день:		73.5	71.4	247.5	1 918.3	0.61	21.90	0.60	8.30	0.50	1.10	1 037.80	205.00	1 098.20	11.20	2 168.10	55.00	0.10	0.10		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества										№ рецептур	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			
		7.5	10.5	25.5		228.3															0.20		
КАША ЯЧНЕВАЯ НА МОЛОКЕ	200	7.5	10.5	25.5	228.3	0.20	1.00	0.10	0.10	0.10	0.20	225.50	31.70	207.30	0.70	333.70	18.00	0.00	0.00	418	2011		
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	6.0	6.2	26.8	189.0	0.10	1.00	0.10	0.00	0.00	0.20	207.60	27.80	156.70	0.50	310.60	18.00	0.00	0.00	432	2008		
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ И СЫРОМ	50	4.7	13.2	14.0	194.8	0.00	0.10	0.10	0.90	0.20	0.00	111.30	14.50	87.20	0.70	48.20	1.00	0.00	0.00	3	2011		
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1.0	0.2	20.2	86.0	0.00	4.00	0.00	0.00	0.00	0.00	14.00	8.00	14.00	2.80	240.00	2.00	0.00	0.00	442	2008		
Итого за прием пищи:	650	19.2	30.1	86.5	698.1	0.30	6.10	0.30	1.00	0.30	0.40	558.40	82.00	465.20	4.70	932.50	39.00	0.00	0.00				
Обед																							
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С КУРОЙ	250	7.3	9.8	9.3	154.5	0.00	12.60	0.20	2.30	0.00	0.00	52.00	27.50	87.30	1.60	398.90	5.30	0.00	0.00	88	2011		
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ	100	16.2	41.7	15.5	503.1	0.30	1.20	0.10	4.90	0.10	0.10	24.70	29.90	164.00	2.20	369.70	8.80	0.10	0.00	283	2008		
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	10.2	8.3	46.4	300.8	0.25	0.00	0.04	0.70	0.00	0.00	22.08	162.84	242.88	5.52	0.00	0.00	0.00	0.00	181	2008		
ЧАЙ СПАДЖИЙ	200	0.2	0.0	15.9	64.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	12.90	5.80	7.40	0.70	25.90	0.00	0.00	0.00	411	2008		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.5	15.8	79.2	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	11.60	18.80	60.00	1.60	94.00	0.00	0.00	0.00		2008		
БАТОН	40	3.1	1.2	20.0	103.6	0.10	0.00	0.00	1.00	0.00	0.00	8.80	13.20	34.00	0.80	52.40	1.40	0.00	0.00		2008		
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	100	0.8	0.1	2.5	14.0	0.00	10.00	0.00	0.10	0.00	0.00	23.00	14.00	41.90	1.00	140.70	3.00	0.00	0.00		2008		
Итого за прием пищи:	910	40.4	61.6	125.4	1219.5	0.75	23.80	0.34	9.00	0.10	0.10	155.08	272.04	637.48	13.42	1081.60	18.50	0.10	0.00				
Всего за день:		69.6	91.7	211.9	1917.6	1.05	29.90	0.64	10.00	0.40	0.50	713.48	354.04	1102.68	18.12	2014.10	57.50	0.10	0.00				

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептов
		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	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	200	9.2	11.2	29.5	257.0	0.20	1.00	0.10	2.10	0.10	0.30	216.60	76.30	225.90	2.20	406.00	19.00	0.00	0.00	173	2011
КАКАО С МОЛОКОМ	200	6.6	6.8	25.2	190.4	0.10	1.00	0.10	0.00	0.00	0.20	208.90	37.70	167.60	1.00	352.90	18.00	0.00	0.00	433	2008
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ И СЫРОМ	50	4.7	13.2	14.0	194.8	0.00	0.10	0.10	0.90	0.20	0.00	111.30	14.50	87.20	0.70	48.20	1.00	0.00	0.00	3	2011
ВАФЛИ	40	1.1	1.3	30.9	141.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.40	4.00	14.40	0.60	56.00	0.00	0.00	0.00		2008
ЯБЛОКО	100	0.4	0.4	9.8	47.0	0.00	10.00	0.00	0.60	0.00	0.00	16.00	8.00	11.00	2.20	278.00	2.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	590	22.0	32.9	109.4	830.8	0.30	12.10	0.30	3.60	0.30	0.50	559.20	140.50	506.10	6.70	1 141.10	40.00	0.00	0.00		
Обед																					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРОЙ	250	6.0	6.0	19.3	155.9	0.10	9.80	0.20	1.40	0.00	0.10	33.90	33.40	96.30	1.60	724.40	7.20	0.00	0.00	77	2011
ПЛОВ СО СВИНИНОЙ	200	18.9	41.0	41.5	612.7	0.30	2.40	0.20	3.20	0.00	0.00	25.70	54.10	227.40	2.40	480.50	9.30	0.10	0.00	265	2011
КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА	200	0.0	0.0	28.2	112.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	12.10	2.10	4.30	0.00	0.90	0.00	0.00	0.00	430	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.5	15.8	79.2	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	11.60	18.80	60.00	1.60	94.00	0.00	0.00	0.00		2008
БАТОН	40	3.1	1.2	20.0	103.6	0.10	0.00	0.00	1.00	0.00	0.00	8.80	13.20	34.00	0.80	52.40	1.40	0.00	0.00		2008
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	100	0.8	0.1	2.5	14.0	0.00	10.00	0.00	0.10	0.00	0.00	22.90	14.00	41.90	1.00	140.60	3.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	830	31.4	48.8	127.3	1 078.2	0.60	22.20	0.40	5.70	0.00	0.20	115.00	135.60	466.90	7.40	1 492.80	20.90	0.10	0.00		
Всего за день:		53.4	81.7	236.7	1 909.0	0.90	34.30	0.70	9.30	0.30	0.70	674.20	276.10	973.00	14.10	2 633.90	60.90	0.10	0.00		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов	
		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	И, мкг	F, мг			Se, мг
Завтрак																					
КАША МОЛОЧНАЯ "ДРУЖБА"	200	8.9	10.9	37.8	286.8	0.20	1.00	0.10	0.70	0.10	0.20	217.30	44.70	209.00	1.00	350.70	19.10	0.00	0.00	190	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	6.0	6.2	26.8	189.0	0.10	1.00	0.10	0.00	0.00	0.20	207.60	27.80	156.70	0.50	310.60	18.00	0.00	0.00	432	2008
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ И СЫРОМ	50	4.6	13.1	14.0	193.6	0.00	0.00	0.10	0.90	0.20	0.00	95.70	13.40	74.90	0.70	48.20	1.00	0.00	0.00	1	2011
ЯБЛОКО	100	0.4	0.4	9.8	47.0	0.00	10.00	0.00	0.60	0.00	0.00	16.00	8.00	11.00	2.20	278.00	2.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	550	19.9	30.6	88.4	716.4	0.30	12.00	0.30	2.20	0.30	0.40	536.60	93.90	451.60	4.40	987.50	40.10	0.00	0.00		
Обед																					
БОРЩ С КУРОЙ	250	5.4	8.1	9.3	132.8	0.00	9.70	0.20	2.40	0.00	0.00	43.60	25.60	73.90	1.60	373.90	6.10	0.00	0.00	81	2011
КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ КУРИНОЙ ГРУДКИ (ФИЛЕ)	100	20.4	22.0	14.2	334.6	0.10	1.00	0.10	2.20	0.30	0.20	29.30	23.90	183.70	2.20	243.00	8.90	0.10	0.00	229	2011
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	10.2	8.3	46.4	300.8	0.25	0.00	0.04	0.70	0.00	0.00	22.08	162.84	242.88	5.52	0.00	0.00	0.00	0.00	181	2008
ЧАЙ СЛАДКИЙ	200	0.2	0.0	15.9	64.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	12.90	5.80	7.40	0.70	25.90	0.00	0.00	0.00	349	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.5	15.8	79.2	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	11.60	18.80	60.00	1.60	94.00	0.00	0.00	0.00		2008
БАТОН	40	3.1	1.2	20.0	103.6	0.10	0.00	0.00	1.00	0.00	0.00	8.80	13.20	34.00	0.80	52.40	1.40	0.00	0.00		2008
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	100	0.8	0.1	2.5	14.0	0.00	10.00	0.00	0.10	0.00	0.00	23.00	14.00	41.90	1.00	140.70	3.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	910	42.7	40.2	124.1	1 029.3	0.55	20.70	0.34	6.40	0.30	0.20	151.28	264.14	643.78	13.42	929.90	19.40	0.10	0.00		
Всего за день:		62.6	70.8	212.5	1745.7	0.85	32.70	0.64	8.60	0.60	0.60	687.88	356.04	1 095.38	17.82	1 917.40	59.50	0.10	0.00		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептов	
		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	K, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг
Завтрак																					
	200	7.5	10.5	25.7	228.9	0.20	1.00	0.10	0.10	0.10	0.20	225.70	31.80	207.90	0.70	334.10	18.00	0.00	0.00	189	2008
КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	6.6	6.8	25.2	190.4	0.10	1.00	0.10	0.00	0.00	0.20	208.90	37.70	167.60	1.00	352.90	18.00	0.00	0.00	433	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	50	4.9	13.3	15.1	200.5	0.00	0.10	0.10	1.00	0.20	0.00	111.80	15.20	89.10	0.70	51.10	1.10	0.00	0.00	3	2011
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ И СЫРОМ	100	0.4	0.4	9.8	47.0	0.00	10.00	0.00	0.60	0.00	0.00	16.00	8.00	11.00	2.20	278.00	2.00	0.00	0.00		2008
ЯБЛОКО	50	3.7	4.7	36.6	203.5	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	13.00	15.00	42.00	0.70	63.00	0.00	0.00	0.00		2008
ПЕЧЕНЬЕ	600	23.1	35.7	112.4	870.3	0.40	12.10	0.30	1.70	0.30	0.40	575.40	107.70	517.60	5.30	1 079.10	39.10	0.00	0.00		
Обед																					
	250	5.9	8.4	16.4	165.1	0.10	6.90	0.20	2.60	0.00	0.10	34.50	28.80	94.90	1.50	532.60	5.30	0.00	0.00	96	2011
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С КУРОЙ	200	31.2	20.0	60.0	546.9	0.10	5.00	0.10	2.10	0.10	0.30	260.70	38.80	323.80	0.90	278.90	3.10	0.10	0.00	224	2008
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ДЖЕМОМ	200	0.0	0.0	19.4	77.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.60	1.90	0.00	0.00	1.20	0.00	0.00	0.00	430	2008
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	40	2.6	0.5	15.8	79.2	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	11.60	18.80	60.00	1.60	94.00	0.00	0.00	0.00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3.1	1.2	20.0	103.6	0.10	0.00	0.00	1.00	0.00	0.00	8.80	13.20	34.00	0.80	52.40	1.40	0.00	0.00		2008
БАТОН	100	0.5	0.1	9.9	43.0	0.01	2.00	0.00	0.10	0.00	0.00	7.00	4.00	7.00	1.40	0.00	0.00	0.00	0.00		2008
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	830	43.3	30.2	141.5	1 015.2	0.41	13.90	0.30	5.80	0.10	0.40	331.20	105.50	519.70	6.20	959.10	9.80	0.10	0.00		
Итого за прием пищи:		66.4	65.9	253.9	1 885.5	0.81	26.00	0.60	7.50	0.40	0.80	906.60	213.20	1 037.30	11.50	2 038.20	48.90	0.10	0.00		
Всего за день:																					

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг							
																				В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг		
Завтрак																										
	200	7.9	11.4	24.3	233.6	0.20	1.00	0.10	0.70	0.10	0.20	222.60	43.40	208.10	1.00	364.40	18.90	0.00	0.00	189	2008					
КАША ОВСЯНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	6.0	6.2	26.6	187.8	0.10	1.00	0.10	0.00	0.00	0.20	207.30	27.20	155.20	0.40	308.40	18.00	0.00	0.00	432	2008					
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	50	4.8	13.2	15.1	199.3	0.00	0.00	0.10	1.00	0.20	0.00	96.20	14.10	76.80	0.70	51.10	1.10	0.00	0.00	1	2011					
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ И СЫРОМ	200	1.0	0.2	20.2	86.0	0.00	4.00	0.00	0.00	0.00	0.00	14.00	8.00	14.00	2.80	240.00	2.00	0.00	0.00	442	2008					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	650	19.7	31.0	86.2	706.7	0.30	6.00	0.30	1.70	0.30	0.40	540.10	92.70	454.10	4.90	963.90	40.00	0.00	0.00							
Обед																										
СУП ГОРОХОВЫЙ С КУРОЙ	250	9.3	8.5	18.8	189.1	0.30	4.80	0.20	4.20	0.00	0.00	44.70	36.40	107.30	2.40	515.70	5.10	0.00	0.00	99	2011					
ЕЖИКИ С РИСОМ ИЗ КУРИНОЙ ГРУДКИ (ФИЛЕ)	100	18.3	19.8	15.2	311.8	0.10	1.90	0.10	1.60	0.00	0.10	24.50	26.10	171.40	1.70	257.50	6.70	0.10	0.00	285	2008					
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6.8	5.9	41.3	244.9	0.20	0.00	0.00	0.10	0.00	0.00	28.60	26.00	68.90	1.20	112.20	0.00	0.00	0.00	331	2008					
КИСЕЛЬ ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ	200	0.0	0.0	28.2	112.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	11.60	1.90	4.30	0.00	0.90	0.00	0.00	0.00	411	2008					
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.5	15.8	79.2	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	11.60	18.80	60.00	1.60	94.00	0.00	0.00	0.00		2008					
БАТОН	40	3.1	1.2	20.0	103.6	0.10	0.00	0.00	1.00	0.00	0.00	8.80	13.20	34.00	0.80	52.40	1.40	0.00	0.00		2008					
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	100	0.8	0.1	2.5	13.9	0.00	10.00	0.00	0.10	0.00	0.00	22.90	13.90	41.80	1.00	140.40	3.00	0.00	0.00		2008					
Итого за прием пищи:	910	40.9	36.0	141.8	1056.3	0.80	16.70	0.30	7.00	0.10	0.10	152.70	136.30	487.70	8.70	1173.10	16.20	0.10	0.00							
Итого за прием пищи:		60.6	67.0	228.0	1762.0	1.10	22.70	0.60	8.70	0.40	0.50	692.80	229.00	941.80	13.60	2137.00	56.20	0.10	0.00							
Всего за день:																										

10 день

Применение 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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг							
																				Витамин	Витамин			Витамин	Витамин	Витамин
Завтрак																										
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	7.8	10.5	26.0	231.3	0.20	1.00	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.20	218.40	33.50	192.70	1.10	338.60	18.00	0.00	0.00	0.00	189	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	6.6	6.8	25.2	180.4	0.10	1.00	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.20	208.90	37.70	167.60	1.00	352.90	18.00	0.00	0.00	0.00	433	2008
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ И СЫРОМ	50	4.9	13.3	15.1	200.5	0.00	0.10	0.10	1.00	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	111.80	15.20	89.10	0.70	51.10	1.10	0.00	0.00	0.00	3	2011
ЯБЛОКО	100	0.4	0.4	9.8	47.0	0.00	10.00	0.00	0.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	16.00	8.00	11.00	2.20	278.00	2.00	0.00	0.00	0.00		2008
ВАФЛИ	40	1.1	1.3	30.9	141.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.40	4.00	14.40	0.60	56.00	0.00	0.00	0.00	0.00		2008	
Итого за прием пищи:	590	20.8	32.3	107.0	810.8	0.30	12.10	0.30	1.70	0.30	0.30	0.30	0.30	0.30	0.40	561.50	98.40	474.80	5.60	1 076.60	39.10	0.00	0.00	0.00		
Обед																										
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С КУРОЙ	250	5.2	6.2	10.4	136.5	0.10	8.40	0.20	2.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	37.00	23.40	72.20	1.30	406.40	4.70	0.00	0.00	0.00	99	2008
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ С ГОВЯДИНОЙ	200	17.0	22.2	22.4	357.4	0.10	11.20	0.40	4.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.20	38.60	49.10	202.10	3.40	1 029.30	13.40	0.00	0.00	0.00	0.00	258	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0.0	16.1	65.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	13.00	5.90	7.40	0.70	25.90	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	430	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.5	15.8	79.2	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	11.60	18.80	60.00	1.60	94.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		2008
БАТОН	40	3.1	1.2	20.0	103.6	0.10	0.00	0.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.80	13.20	34.00	0.80	52.40	1.40	0.00	0.00	0.00	0.00		2008
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	100	0.8	0.1	2.5	13.9	0.00	10.00	0.00	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	22.90	13.90	41.80	1.00	140.40	3.00	0.00	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	830	28.9	32.2	87.2	755.7	0.40	29.60	0.60	8.30	0.00	0.00	0.00	0.00	0.20	131.90	124.30	417.50	8.80	1 748.40	22.50	0.00	0.00	0.00	0.00		
Всего за день:		49.7	64.5	194.2	1 566.5	0.70	41.70	0.90	10.00	0.30	0.30	0.30	0.30	0.60	663.40	222.70	892.30	14.40	2 825.00	61.60	0.00	0.00	0.00	0.00		

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	І, мкг	F, мг	Se, мг	
Итого за весь период	601,0	728,3	2253,2	18044,7	9,02	274,50	7,18	87,20	4,30	6,60	7 486,86	2 546,88	10 068,36	136,04	23 050,70	816,00	1,80	0,10	
Среднее значение за период	60,1	72,8	225,3	1 804,5	0,90	27,50	0,72	8,70	0,40	0,70	748,69	254,69	1 006,84	13,60	2 305,10	81,60	0,20	0,00	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13,3	36,3	50,4																

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
БЮДЖЕТ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ	588	848