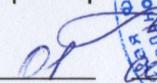


УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ "Волковская СОШ"

Ситникова М.М.



(дата)

2023

г.



**Примерное 10-ти дневное меню для организации питания детей
Возраст 12-18 лет**

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		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг			Ф, мг	
Завтрак																					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ОГУРЦЫ)	70	0,6	0,1	1,8	9,8	7,00	0,02	0,03	0,01	0,00	16,10	29,40	9,80	0,70	98,70	2,10	0,00	0,01	71	2011	
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	250	6,1	9,2	38,4	262,2	0,65	0,05	0,15	0,05	0,09	137,57	141,72	31,67	0,47	221,10	11,77	0,01	0,02	189	2008	
ЗАКРЫТЫЙ БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	75	3,2	5,3	39,9	220,7	0,15	0,07	0,03	0,04	0,08	13,60	37,65	15,30	1,11	91,85	1,44	0,00	0,00	10	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,00	0,00	0,00			
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200/50/15	1,6	1,6	17,2	89,6	0,30	0,01	0,06	0,01	0,00	59,78	43,42	10,46	0,78	98,55	4,50	0,00	0,00	378	2011	
Итого за прием пищи:	690	13,7	16,4	111,9	651,2	8,10	0,19	0,28	0,11	0,17	233,26	274,87	76,14	3,60	548,90	19,81	0,01	0,03			
Обед																					
СУП ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ С МЯСОМ КУРИЦЫ	250	5,9	2,6	25,3	149,0	7,00	0,18	0,00	0,23	0,00	26,00	125,00	71,00	2,50	0,00	0,00	0,00	0,00	93	2008	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	7,4	6,4	41,6	253,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14,58	47,79	9,39	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	331	2008	
КОТЛЕТЫ ИЗ МЯСА ГОВЯДИНЫ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	100	14,7	23,1	14,1	323,1	0,34	0,07	0,10	0,04	0,14	22,24	149,70	26,57	2,54	286,71	5,10	0,00	0,04	268	2011	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,2	0,4	20,6	98,9	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	8,10	39,15	8,55	1,80	68,00	2,80	0,00	0,00			
КИСЕЛЬ	200	0,0	0,0	25,1	100,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,94	3,60	1,89	0,00	0,87	0,00	0,00	0,00	411	2008	
Итого за прием пищи:	800	31,2	32,5	126,7	925,4	7,34	0,32	0,13	0,27	0,14	81,86	365,24	117,40	7,84	355,58	7,90	0,00	0,04			
Всего за день:		44,9	48,9	238,6	1 576,6	15,44	0,51	0,41	0,38	0,31	315,12	640,11	193,54	11,44	904,48	27,71	0,01	0,07			

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	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА (С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ)	200	28,4	22,5	47,0	509,5	0,49	0,07	0,45	0,10	0,14	344,55	356,83	43,02	0,73	365,55	5,19	0,03	0,06	223	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,00	0,00	0,00		
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40	2,3	8,4	15,1	145,8	0,00	0,05	0,03	0,07	0,15	8,10	27,10	9,90	0,62	40,20	0,00	0,00	0,00	1	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,2	3,1	26,0	145,5	0,52	0,04	0,11	0,02	0,00	110,57	84,71	17,68	0,33	165,08	9,00	0,00	0,00	379	2011
Итого за прием пищи:	470	36,1	34,2	102,7	869,7	1,01	0,20	0,60	0,19	0,29	469,43	491,32	79,51	2,22	609,53	14,19	0,03	0,06		
Обед																				
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ С ГОВЯДИНОЙ	250	7,3	6,7	18,4	163,5	5,05	0,08	0,07	0,21	0,00	31,63	87,06	24,72	1,51	442,11	5,54	0,00	0,04	112	2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	200	10,7	12,8	48,4	351,0	0,00	0,28	0,16	0,06	0,19	28,57	236,82	158,39	5,56	333,50	2,87	0,00	0,02	171.1	2011
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ	100	8,9	9,7	8,1	155,7	11,13	0,04	0,08	0,02	0,07	44,59	94,47	19,92	1,62	264,05	5,89	0,00	0,03	298	2012
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,2	0,4	20,6	98,9	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	8,10	39,15	8,55	1,80	68,00	2,80	0,00	0,00		
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	200	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,10	0,00	1,80	0,00	0,54	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	800	30,1	29,6	95,5	769,1	16,18	0,47	0,34	0,29	0,26	120,99	457,50	213,38	10,49	1 108,20	17,10	0,00	0,09		
Всего за день:		66,2	63,8	198,2	1 638,8	17,19	0,67	0,94	0,48	0,55	590,42	948,82	292,89	12,71	1 717,73	31,29	0,03	0,15		

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	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг			Ф, мг
Завтрак																				
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ТОМАТЫ)	70	0,8	0,1	2,7	16,8	17,50	0,04	0,03	0,12	0,00	9,80	18,20	14,00	0,70	203,00	1,40	0,00	0,00	71	2011
МАКАРОНЫ С СЫРОМ	250	11,8	26,3	44,8	465,0	0,00	0,09	0,00	0,16	0,00	153,89	137,34	14,89	1,31	0,00	0,00	0,00	0,00	210	2008
БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	55	2,4	5,0	28,3	168,2	0,10	0,05	0,02	0,04	0,08	10,00	28,25	11,30	0,81	65,85	1,08	0,00	0,00	2	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,00	0,00	0,00		
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,0	4,5	0,3	61,3	0,00	0,02	0,15	0,10	0,89	19,92	69,55	4,35	0,91	56,35	8,05	0,01	0,02	209	2011
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,3	3,4	19,3	121,9	0,52	0,03	0,11	0,02	0,00	109,03	83,79	19,84	0,48	176,96	9,00	0,00	0,00	382	2011
Итого за прием пищи:	645	25,5	39,5	110,0	902,1	18,12	0,27	0,32	0,44	0,97	308,85	359,81	73,29	4,75	540,86	19,53	0,01	0,02		
Обед																				
БОРЩ С МЯСОМ ГОВЯДИНЫ	250/10	6,3	9,9	10,0	154,7	6,71	0,05	0,07	0,22	0,00	49,94	79,84	25,24	1,54	368,55	7,21	0,00	0,03	75	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200	4,2	7,2	28,5	196,9	13,84	0,16	0,14	0,04	0,11	59,81	114,43	40,41	1,63	1 019,01	11,39	0,00	0,05	312	2011
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ	100	13,7	11,6	3,6	189,5	10,23	0,17	1,15	4,67	0,02	20,28	200,87	13,61	4,33	240,69	6,08	0,02	0,14	255	2011
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,2	0,4	20,6	98,9	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	8,10	39,15	8,55	1,80	68,00	2,80	0,00	0,00		
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,7	0,3	28,7	132,5	88,00	0,01	0,05	0,16	0,00	19,26	3,06	4,86	0,54	11,20	0,00	0,00	0,00	441	2008
Итого за прием пищи:	810	28,1	29,4	91,4	772,5	118,78	0,46	1,44	5,09	0,13	157,39	437,35	92,67	9,84	1 707,45	27,48	0,02	0,22		
Всего за день:		53,6	68,9	201,4	1 674,6	136,90	0,73	1,76	5,53	1,10	466,24	797,16	165,96	14,59	2 248,31	47,01	0,03	0,24		

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	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг			Ф, мг
Завтрак																				
КАША "ДРУЖБА"	250	5,7	7,7	32,6	222,9	0,52	0,09	0,12	0,04	0,08	110,91	127,79	30,56	0,67	196,34	9,93	0,00	0,01	190	2008
БУТЕРБРОД ГОРЯЧИЙ С СЫРОМ	60	7,5	11,2	14,1	187,0	0,00	0,03	0,00	0,10	0,00	204,00	124,00	11,00	0,60	0,00	0,00	0,00	0,00	11	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,00	0,00	0,00		
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,0	0,0	14,5	58,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,74	0,00	1,22	0,00	0,86	0,00	0,00	0,00	430	2008
ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47,0	10,00	0,03	0,02	0,01	0,00	16,00	11,00	8,00	2,20	278,00	2,00	0,00	0,01		2008
Итого за прием пищи:	640	15,8	19,5	85,6	583,9	10,52	0,19	0,15	0,15	0,08	342,86	285,47	59,69	4,01	513,90	11,93	0,00	0,02		
Обед																				
РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ С МЯСОМ КУРИЦЫ	250	3,3	4,3	14,3	109,0	12,00	0,10	0,00	0,20	0,00	34,00	66,00	28,00	1,10	0,00	0,00	0,00	0,00	90	2008
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	200	4,8	8,0	20,2	175,2	43,08	0,07	0,10	0,13	0,00	107,43	77,46	40,41	2,37	527,34	8,17	0,00	0,03	139	2011
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	100	14,8	25,1	14,8	344,2	0,89	0,08	0,13	0,09	0,14	47,44	159,74	27,49	2,12	218,00	5,52	0,01	0,09	294	2011
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,2	0,4	20,6	98,9	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	8,10	39,15	8,55	1,80	68,00	2,80	0,00	0,00		
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0,1	31,7	131,0	0,00	0,02	0,00	0,01	0,00	21,00	23,00	16,00	0,70	0,00	0,00	0,00	0,00	402	2008
Итого за прием пищи:	800	26,7	37,9	101,6	858,3	55,97	0,34	0,26	0,43	0,14	217,97	365,35	120,45	8,09	813,34	16,49	0,01	0,12		
Всего за день:		42,5	57,4	187,2	1 442,2	66,49	0,53	0,41	0,58	0,22	560,83	650,82	180,14	12,10	1 327,24	28,42	0,01	0,14		

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	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг			Ф, мг
Завтрак																				
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ОГУРЦЫ)	70	0,6	0,1	1,8	9,8	7,00	0,02	0,03	0,01	0,00	16,10	29,40	9,80	0,70	98,70	2,10	0,00	0,01	71	2011
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	250	8,0	11,1	35,5	275,2	0,65	0,16	0,17	0,05	0,09	152,53	202,31	58,50	1,49	307,76	13,50	0,00	0,02	189	2008
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	60	7,0	10,5	18,1	195,7	0,13	0,06	0,08	0,10	0,09	167,40	121,38	18,18	0,91	63,18	0,00	0,01	0,01	3	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,00	0,00	0,00		
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0,1	31,7	131,0	0,00	0,02	0,00	0,01	0,00	21,00	23,00	16,00	0,70	0,00	0,00	0,00	0,00	402	2008
Итого за прием пищи:	610	18,4	22,0	101,7	680,6	7,78	0,30	0,29	0,17	0,18	363,24	398,77	111,39	4,34	508,34	15,60	0,01	0,04		
Обед																				
СУП-ПЮРЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ГРЕНКАМИ	250/10	5,6	7,0	28,3	199,4	7,10	0,12	0,14	0,14	0,08	112,01	121,28	32,79	1,19	592,64	11,69	0,00	0,03	118	2008
ПЮРЕ ИЗ ГОРОХА С МАСЛОМ	200	20,9	6,2	43,7	314,3	0,00	0,57	0,12	0,03	0,09	93,04	192,96	76,78	5,97	686,39	4,78	0,00	0,03	199	2011
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	100	19,7	22,3	17,2	348,4	1,52	0,07	0,12	0,02	0,00	24,06	184,73	29,86	2,61	413,07	8,29	0,00	0,06	284	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,2	0,4	20,6	98,9	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	8,10	39,15	8,55	1,80	68,00	2,80	0,00	0,00		
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	200	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,10	0,00	1,80	0,00	0,54	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	810	49,4	35,9	109,8	961,0	8,62	0,83	0,41	0,19	0,17	245,31	538,12	149,78	11,57	1 760,64	27,56	0,00	0,12		
Всего за день:		67,8	57,9	211,5	1 641,6	16,40	1,13	0,70	0,36	0,35	608,55	936,89	261,17	15,91	2 268,98	43,16	0,01	0,16		

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	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг			Ф, мг
Завтрак																				
ОМЛЕТ С СЫРОМ	250	30,5	55,6	4,1	640,9	0,42	0,11	0,78	0,61	4,00	420,64	481,14	35,44	4,19	360,51	39,17	0,05	0,09	211	2011
БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	55	2,4	5,0	28,3	168,2	0,10	0,05	0,02	0,04	0,08	10,00	28,25	11,30	0,81	65,85	1,08	0,00	0,00	2	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,00	0,00	0,00		
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200/50/15	1,6	1,6	17,2	89,6	0,30	0,01	0,06	0,01	0,00	59,78	43,42	10,46	0,78	98,55	4,50	0,00	0,00	378	2011
ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47,0	10,00	0,03	0,02	0,01	0,00	16,00	11,00	8,00	2,20	278,00	2,00	0,00	0,01		2008
Итого за прием пищи:	700	37,1	62,8	74,0	1 014,6	10,82	0,24	0,89	0,67	4,08	512,63	586,49	74,11	8,52	841,61	46,75	0,05	0,10		
Обед																				
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С МЯСОМ ГОВЯДИНЫ	250	7,1	12,1	17,1	206,5	6,63	0,09	0,09	0,24	0,00	41,70	111,88	31,27	1,62	574,32	7,06	0,00	0,04	91	2008
РИС ОТВАРНОЙ	200	4,1	5,9	42,7	240,3	0,00	0,04	0,02	0,03	0,10	36,76	84,12	31,47	0,66	62,09	0,83	0,01	0,03	304	2011
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	100/50	15,1	17,2	4,1	231,6	1,99	0,05	0,10	0,17	0,00	21,73	135,85	22,08	2,11	362,71	7,11	0,00	0,04	259	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,2	0,4	20,6	98,9	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	8,10	39,15	8,55	1,80	68,00	2,80	0,00	0,00		
КИСЕЛЬ	200	0,0	0,0	25,1	100,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,94	3,60	1,89	0,00	0,87	0,00	0,00	0,00	411	2008
Итого за прием пищи:	850	29,5	35,6	109,6	877,8	8,62	0,25	0,24	0,44	0,10	119,23	374,60	95,26	6,19	1 067,99	17,80	0,01	0,11		
Всего за день:		66,6	98,4	183,6	1 892,4	19,44	0,49	1,13	1,11	4,18	631,86	961,09	169,37	14,71	1 909,60	64,55	0,06	0,21		

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	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	Ф, мг		
Завтрак																				
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА (С ПОВИДЛОМ)	200	24,9	18,1	52,5	477,2	0,38	0,05	0,29	0,07	0,11	203,92	256,04	30,06	1,12	239,69	1,46	0,03	0,04	223	2011
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	60	7,0	10,5	18,1	195,7	0,13	0,06	0,08	0,10	0,09	167,40	121,38	18,18	0,91	63,18	0,00	0,01	0,01	3	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,00	0,00	0,00		
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,3	3,4	19,3	121,9	0,52	0,03	0,11	0,02	0,00	109,03	83,79	19,84	0,48	176,96	9,00	0,00	0,00	382	2011
Итого за прием пищи:	490	37,4	32,2	104,5	863,7	1,03	0,18	0,49	0,19	0,20	486,56	483,89	76,99	3,05	518,53	10,46	0,04	0,05		
Обед																				
СУП ГОРОХОВЫЙ С ГОВЯДИНОЙ	250	8,9	10,1	13,5	181,2	2,98	0,14	0,07	0,15	0,00	38,01	96,30	29,34	2,03	406,61	4,82	0,00	0,03	119	2011
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	125	2,4	11,4	13,4	166,2	9,97	0,06	0,07	0,52	0,09	40,25	57,45	24,80	1,07	403,68	5,59	0,00	0,03	143	2011
ФИЛЕ КУРИНОЕ, ТУШЕННОЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	100	31,3	23,2	7,3	363,6	18,17	0,12	0,00	0,17	0,00	82,83	290,88	38,38	2,02	0,00	0,00	0,00	0,00	312	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,2	0,4	20,6	98,9	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	8,10	39,15	8,55	1,80	68,00	2,80	0,00	0,00		
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,0	0,0	14,5	58,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,74	0,00	1,22	0,00	0,86	0,00	0,00	0,00	430	2008
Итого за прием пищи:	725	45,8	45,1	69,3	868,0	31,12	0,39	0,17	0,84	0,09	174,93	483,78	102,29	6,92	879,15	13,21	0,00	0,06		
Всего за день:		83,2	77,3	173,8	1 731,7	32,15	0,57	0,66	1,03	0,29	661,49	967,67	179,28	9,97	1 397,68	23,67	0,04	0,11		

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		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	Ф, мг		
Завтрак																				
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ЯЧНЕВОЙ КРУПЫ	250	8,0	9,1	41,1	278,6	0,62	0,13	0,16	0,05	0,09	159,46	232,14	35,30	0,95	271,77	10,71	0,02	0,04	182	2011
ЗАКРЫТЫЙ БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	75	3,2	5,3	39,9	220,7	0,15	0,07	0,03	0,04	0,08	13,60	37,65	15,30	1,11	91,85	1,44	0,00	0,00	10	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,00	0,00	0,00		
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,2	3,1	26,0	145,5	0,52	0,04	0,11	0,02	0,00	110,57	84,71	17,68	0,33	165,08	9,00	0,00	0,00	379	2011
Итого за прием пищи:	555	16,6	17,7	121,6	713,7	1,29	0,28	0,31	0,11	0,17	289,84	377,18	77,19	2,93	567,40	21,15	0,02	0,04		
Обед																				
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ГОВЯДИНОЙ	250	3,0	4,2	10,2	91,0	11,00	0,08	0,00	0,22	0,00	30,00	53,00	22,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00	95	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200	4,2	7,2	28,5	196,9	13,84	0,16	0,14	0,04	0,11	59,81	114,43	40,41	1,63	1 019,01	11,39	0,00	0,05	312	2011
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100	10,3	5,4	5,9	114,5	3,00	0,07	0,09	0,48	0,00	43,55	154,42	43,81	0,97	402,12	93,74	0,01	0,40	229	2011
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,2	0,4	20,6	98,9	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	8,10	39,15	8,55	1,80	68,00	2,80	0,00	0,00		
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,7	0,3	28,7	132,5	88,00	0,01	0,05	0,16	0,00	19,26	3,06	4,86	0,54	11,20	0,00	0,00	0,00	441	2008
Итого за прием пищи:	800	21,4	17,5	93,9	633,8	115,84	0,39	0,31	0,90	0,11	160,72	364,06	119,63	5,74	1 500,33	107,93	0,01	0,45		
Всего за день:		38,0	35,2	215,5	1 347,5	117,13	0,67	0,62	1,01	0,28	450,56	741,24	196,82	8,67	2 067,73	129,08	0,03	0,49		

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	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	Ф, мг		
Завтрак																				
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	250	10,8	12,9	53,4	374,4	0,84	0,22	0,19	0,06	0,12	185,51	235,20	60,73	1,68	355,19	17,03	0,00	0,01	189	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,00	0,00	0,00		
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	30	7,0	8,9	0,0	109,2	0,21	0,01	0,09	0,10	0,00	264,00	150,00	10,50	0,30	26,40	0,00	0,01	0,01	15	2011
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,0	4,5	0,3	61,3	0,00	0,02	0,15	0,10	0,89	19,92	69,55	4,35	0,91	56,35	8,05	0,01	0,02	209	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,0	0,0	14,5	58,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,74	0,00	1,22	0,00	0,86	0,00	0,00	0,00	430	2008
Итого за прием пищи:	550	25,0	26,5	82,8	671,9	1,05	0,29	0,44	0,26	1,01	481,38	477,43	85,71	3,43	477,50	25,08	0,02	0,04		
Обед																				
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ОГУРЦЫ)	70	0,6	0,1	1,8	9,8	7,00	0,02	0,03	0,01	0,00	16,10	29,40	9,80	0,70	98,70	2,10	0,00	0,01	71	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ ИЗ МЯСА ГОВЯДИНЫ	250/35	9,9	9,3	18,0	196,4	9,19	0,11	0,12	0,22	0,06	37,16	132,22	36,34	2,15	768,23	9,56	0,00	0,05	104	2011
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	250	25,9	33,3	45,2	584,6	3,10	0,12	0,19	0,37	0,00	43,42	277,22	56,14	2,74	411,50	9,78	0,03	0,18	291	2011
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,2	0,4	20,6	98,9	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	8,10	39,15	8,55	1,80	68,00	2,80	0,00	0,00		
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,2	3,1	26,0	145,5	0,52	0,04	0,11	0,02	0,00	110,57	84,71	17,68	0,33	165,08	9,00	0,00	0,00	379	2011
Итого за прием пищи:	855	42,8	46,2	111,6	1 035,2	19,81	0,36	0,48	0,62	0,06	215,35	562,70	128,51	7,72	1 511,51	33,24	0,03	0,24		
Всего за день:		67,8	72,7	194,4	1 707,1	20,86	0,65	0,92	0,88	1,07	696,73	#####	214,22	11,15	1 989,01	58,32	0,05	0,28		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	Ф, мг			
Завтрак																					
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	250	7,3	9,2	37,5	262,0	0,65	0,07	0,15	0,05	0,09	141,45	120,29	20,99	0,47	232,70	11,25	0,00	0,01	189	2008	
БУТЕРБРОД ГОРЯЧИЙ С СЫРОМ	60	7,5	11,2	14,1	187,0	0,00	0,03	0,00	0,10	0,00	204,00	124,00	11,00	0,60	0,00	0,00	0,00	0,00	11	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,00	0,00	0,00			
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,3	3,4	19,3	121,9	0,52	0,03	0,11	0,02	0,00	109,03	83,79	19,84	0,48	176,96	9,00	0,00	0,00	382	2011	
Итого за прием пищи:	540	20,3	24,0	85,5	639,8	1,17	0,17	0,27	0,17	0,09	460,69	350,76	60,74	2,09	448,36	20,25	0,00	0,01			
Обед																					
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И МЯСОМ ГОВЯДИНЫ	250	6,5	9,9	9,0	152,2	13,80	0,06	0,07	0,23	0,00	53,62	83,02	26,58	1,61	400,99	5,98	0,00	0,03	84	2008	
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ	100	12,0	7,9	9,3	156,4	0,57	0,09	0,09	0,05	0,13	59,32	187,11	43,30	1,25	333,68	97,56	0,01	0,40	254	2012	
РИС ОТВАРНОЙ	200	4,1	5,9	42,7	240,3	0,00	0,04	0,02	0,03	0,10	36,76	84,12	31,47	0,66	62,09	0,83	0,01	0,03	304	2011	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,2	0,4	20,6	98,9	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	8,10	39,15	8,55	1,80	68,00	2,80	0,00	0,00			
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0,1	31,7	131,0	0,00	0,02	0,00	0,01	0,00	21,00	23,00	16,00	0,70	0,00	0,00	0,00	0,00	402	2008	
Итого за прием пищи:	800	26,4	24,2	113,3	778,8	14,37	0,28	0,21	0,32	0,23	178,80	416,40	125,90	6,02	864,76	107,17	0,02	0,46			
Всего за день:		46,7	48,2	198,8	1 418,6	15,54	0,45	0,48	0,49	0,32	639,49	767,16	186,64	8,11	1 313,12	127,42	0,02	0,47			

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые			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	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг
Итого за весь период	577,3	628,7	2 003,0	16 071,1	457,54	6,40	8,03	11,85	8,67	5 621,29	8 451,09	2 040,03	119,36	17 143,88	580,63	0,29	2,32
Среднее значение за период	57,7	62,9	200,3	1 607,1	45,75	0,64	0,80	1,19	0,87	562,13	845,11	204,00	11,94	1 714,39	58,06	0,03	0,23
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в	14,4	35,2	50,4														

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
5-11 КЛАСС (12-18 лет)	589	805