

«СОГЛАСОВАНО»

Директор *Ирина Петровна*

И.П. Головкина

« *02* » *сентября* 2022 года

«УТВЕРЖДАЮ»

ИП Нюганен И.П.

И.П. Нюганен /Нюганен И.П./

« *02* » *сентября* 2022 года



ПЕРЕЧЕНЬ МЕНЮ

С УЧЕТОМ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ
В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ
В ВОЗРАСТЕ С 12 ДО 18 ЛЕТ
НА ПЕРИОД УЧЕБНОГО ГОДА 2022-2023 ГГ

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 ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	200	7.7	7.4	41.1	263.1	0.20	0.50	0.00	1.30	109.00	45.30	163.80	1.40	173	2011
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3.6	4.6	0.0	66.3	0.00	0.40	0.00	0.00	147.00	7.50	87.00	0.10	15	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200/0/10	0.2	0.0	10.1	41.1	0.00	0.00	0.00	0.00	12.40	5.70	7.40	0.70	430	2008
БАТОН	30	2.3	0.9	15.4	78.6	0.00	0.00	0.00	0.00	5.70	3.90	19.50	0.30		2008
Итого за прием пищи:	465	13.8	12.9	66.6	439.1	0.20	0.90	0.00	1.30	273.10	62.40	277.70	2.60		
Обед															
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОМАННОЙ КАПУСТЫ	80	1.0	3.0	5.6	64.4	0.00	9.10	0.00	1.30	22.80	7.70	16.80	0.60	35	2008
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С КУРОЙ	250/0/5	3.5	4.9	9.9	102.6	0.10	7.70	0.20	0.20	34.40	20.70	58.20	1.00	95	2008
СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ	50	6.7	14.6	0.2	159.6	0.12	0.00	0.00	0.24	21.60	12.00	97.20	1.20	254	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180/0/5	3.6	20.4	25.2	299.6	0.20	12.20	0.10	4.10	50.10	35.50	106.40	1.40	128	2011
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1.0	0.2	19.2	91.9	0.00	4.00	0.00	0.00	13.99	7.99	13.99	2.80	442	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.4	1.3	15.3	60.0	0.08	0.00	0.00	0.68	5.40	5.70	26.10	1.20		2008
Итого за прием пищи:	790	18.2	44.4	75.4	708.1	0.50	33.00	0.30	6.52	148.29	89.59	313.69	8.20		
Всего за день:		32.0	57.3	142.0	1147.2	0.70	33.90	0.30	7.82	421.39	151.99	591.39	10.70		

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	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	200/0/5	6.8	9.7	24.4	210.3	0.13	1.29	0.05	0.26	150.93	52.89	188.34	2.58	189	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.8	3.0	24.6	141.1	0.00	0.50	0.00	0.00	111.50	27.50	95.50	0.90	433	2008
БАТОН	30	2.3	0.9	15.4	78.6	0.00	0.00	0.00	0.00	5.70	3.90	19.50	0.30		2008
Итого за прием пищи:	435	12.7	13.6	64.3	430.0	0.13	1.79	0.05	0.26	268.13	84.29	303.44	3.78		
Обед															
СЛАДКИЙ СВЕЖИЙ	35	0.3	0.0	0.9	4.9	0.00	3.50	0.00	0.00	8.00	4.90	14.70	0.30		2008
СУП МАРГЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И С КУРОЙ	250	6.4	3.3	18.0	127.1	0.30	4.40	0.20	1.90	34.60	31.70	81.40	2.00	99	2008
МАМАРОНЫ ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ	350	11.0	30.5	45.2	498.2	0.06	0.00	0.17	1.33	154.54	14.99	138.28	1.33	210	2008
КОМПЛОТ ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ	200	0.4	0.0	34.7	148.0	0.00	0.00	0.00	0.00	9.10	1.90	0.00	0.00	402	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.4	1.3	15.3	0.0	0.08	0.00	0.00	0.88	5.40	5.70	26.10	1.26		2008
Итого за прием пищи:	765	21.3	31.1	114.1	748.2	0.46	7.90	0.37	3.91	212.04	59.19	260.48	4.83		
Всего за день:		34.0	44.7	178.3	1 178.1	0.59	9.69	0.42	4.17	480.17	143.48	563.92	8.61		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		B1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША "ДРУЖБА" С МАСЛОМ	200/0/5	5.9	7.9	26.1	199.5	0.10	0.80	0.00	0.40	154.20	29.20	139.20	0.50	190	2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/15/7	0.1	0.0	14.8	60.4	0.00	1.10	0.00	0.00	8.10	1.90	1.40	0.10	431	2008
БАТОН	30	2.3	0.9	15.4	78.6	0.00	0.00	0.00	0.00	5.70	3.90	19.50	0.30		2008
Итого за прием пищи:	457	8.3	8.8	56.3	338.5	0.10	1.90	0.00	0.40	168.00	34.00	160.10	0.90		
Обед															
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	35	0.4	0.1	1.3	8.4	0.00	8.80	0.10	0.10	4.90	7.00	9.10	0.40		2009
БОРЩ СИБИРСКИЙ СО СМЕТАНОЙ И СВИНИНОЙ	250/0/5	4.5	6.2	15.7	140.9	0.10	8.00	0.20	0.30	56.80	31.60	92.70	1.70	80	2009
КОТЛЕТЫ, БИТЧОККИ, ШНИЦЕЛИ	70	10.5	10.5	5.5	174.5	0.50	0.00	0.00	2.50	5.30	13.70	194.00	1.40	272	2009
КАША РАССЫПЧАТАЯ РИСОВАЯ	180	4.2	9.6	43.7	278.0	0.00	0.00	0.10	0.50	16.40	29.00	84.90	0.50	171.2	2011
СОУС ТОМАТНЫЙ №348	50	0.6	2.5	3.9	41.2	0.00	1.60	0.10	0.20	7.90	5.60	9.70	0.20	348	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0.0	10.1	41.1	0.00	0.00	0.00	0.00	12.40	5.70	7.40	0.70	430	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.4	1.3	15.3	60.0	0.08	0.60	0.00	0.68	5.40	5.70	26.10	1.20		2008
Итого за прием пищи:	820	22.8	30.5	98.8	684.4	0.24	18.40	0.50	4.30	112.19	101.39	334.80	6.10		
Всего за день:		31.1	39.3	155.1	1 022.9	0.34	20.30	0.50	4.70	280.19	135.39	494.90	7.00		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	14.4	23.7	2.7	282.2	0.08	0.00	0.27	4.89	113.96	18.99	246.90	2.72	214	2008
ПЕЧЕНЬЕ ОБОГАЩЕННОЕ	40	3.0	3.9	29.8	166.8	0.00	0.00	0.00	0.00	11.60	8.00	36.00	0.60		
ЧАЙ С САХАРОМ	200/0/10	0.2	0.0	10.1	41.1	0.00	0.00	0.00	0.00	12.90	5.80	7.40	0.70	430	2008
БАТОН	30	2.3	0.9	15.4	78.6	0.00	0.00	0.00	0.00	6.70	3.90	19.50	0.30		2008
Итого за прием пищи:	430	19.9	28.5	58.0	568.7	0.08	0.00	0.27	4.89	144.06	36.69	300.60	4.52		
Обед															
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	35	0.4	0.1	1.3	8.4	0.00	8.80	0.10	0.10	4.90	7.00	9.10	0.40		2008
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ (НА СВИНИНЕ)	250/0/5	7.8	17.7	16.2	257.2	0.20	8.50	0.20	0.50	31.30	32.10	117.40	1.50	91	2008
МЯСО ОТВАРНОЕ	50	11.3	26.2	0.3	282.0	0.30	0.10	0.00	0.00	6.20	16.50	108.30	1.10	252	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6.5	4.8	41.8	237.0	0.10	0.00	0.00	1.40	10.90	8.80	48.70	1.10	331	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0.2	0.2	27.9	114.9	0.01	2.00	0.00	0.10	6.95	4.00	4.00	1.00	394	2008
ФРУКТЫ	130	0.5	0.5	12.7	61.1	0.00	13.00	0.00	0.80	20.80	10.40	14.30	2.90		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.4	1.3	15.3	60.0	0.08	0.00	0.00	0.68	5.40	5.70	26.10	1.20		2008
Итого за прием пищи:	880	29.1	50.8	118.5	960.6	0.69	30.40	0.30	3.58	86.49	64.50	327.90	9.20		
Всего за день:		49.0	79.3	173.5	1 529.3	0.77	30.40	0.57	8.47	230.55	121.19	637.70	13.72		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	200/0/5	5.9	8.0	26.7	202.6	0.98	1.29	0.05	0.65	139.75	19.35	113.53	1.29	189	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200/0/10	0.2	0.0	10.1	41.1	0.00	0.00	0.00	0.00	12.80	5.80	7.40	0.70	430	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4.6	6.0	0.0	73.0	0.01	0.00	0.06	0.13	176.88	7.37	100.50	0.20	14	2008
БАТОН	30	2.3	0.9	15.4	79.6	0.00	0.00	0.00	0.00	5.70	3.90	19.50	0.30		2008
Итого за прием пищи:	465	13.1	14.9	52.2	395.3	0.09	1.29	0.11	0.78	242.13	36.42	240.93	2.49		
Обед															
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	50	1.1	3.0	6.2	64.3	0.00	3.00	0.00	1.40	27.60	10.00	29.50	0.50	1/к	1/к
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРОЙ И ВЕРМИШЕЛЬЮ	250	3.9	4.0	20.2	132.6	0.10	6.60	0.20	0.50	24.80	24.40	67.10	1.20	100	2008
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	180	20.3	19.3	16.1	319.2	0.12	6.00	0.91	2.64	25.20	43.20	228.00	3.60	258	2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/15/7	0.1	0.0	14.8	60.4	0.00	1.10	0.00	0.00	8.10	1.90	1.40	0.10	431	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.4	1.3	15.3	0.0	0.08	0.00	0.00	0.68	5.40	5.70	26.10	1.20		2008
Итого за прием пищи:	742	27.8	27.6	74.6	576.5	0.30	16.70	0.21	5.22	91.30	90.20	352.10	7.00		
Всего за день:		40.8	42.5	126.8	971.8	0.39	17.99	0.32	6.00	421.43	126.62	593.03	9.49		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, мг, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	200	2.6	4.4	31.5	177.1	0.00	0.00	0.00	0.30	16.00	20.40	57.90	0.50	324	2008
ПРЯНИКИ	40	2.4	1.9	30.0	146.4	0.00	0.00	0.00	0.00	4.40	3.60	20.00	0.30		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200/0/10	0.2	0.0	10.1	41.1	0.00	0.00	0.00	0.00	12.80	5.80	7.40	0.70	430	2008
БАТОН	30	2.3	0.9	15.4	78.6	0.00	0.00	0.00	0.00	5.70	3.90	19.50	0.30		2008
Итого за прием пищи:	480	7.7	7.2	87.0	443.2	0.00	0.00	0.00	0.30	38.90	33.70	104.80	1.80		
Обед															
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	25	0.2	0.0	0.4	3.3	0.00	1.30	0.00	0.00	5.80	3.90	6.00	0.20		2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФАСОЛЬЮ И КУРОЙ	250	6.3	3.7	18.2	132.5	0.20	6.10	0.20	0.20	46.40	35.60	130.10	1.90	99	2008
КОПЛЕТЫ РЫБНЫЕ ПАРОВЫЕ	70	8.0	3.1	5.1	81.0	0.00	0.10	0.00	0.30	37.00	25.50	114.80	0.70	257	2012
ПРОЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	160/0/5	3.6	20.2	25.2	298.2	0.20	12.20	0.10	4.10	50.10	35.90	100.40	1.40	128	2011
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1.0	0.2	19.2	91.9	0.00	4.00	0.00	0.00	13.90	7.90	13.90	2.80	442	2008
ХЛЕБ РЖАЧОЙ	30	2.4	1.3	15.3	0.0	0.00	0.00	0.00	0.60	5.40	5.70	26.10	1.20		2008
Итого за прием пищи:	760	21.5	28.8	83.4	606.9	0.48	23.70	0.30	5.28	156.60	113.70	391.30	8.20		
Всего за день:		29.2	36.7	170.4	1 050.1	0.48	23.70	0.30	5.58	197.50	147.40	496.10	10.00		

7 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	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	200/0/5	6.9	6.9	33.4	223.2	0.10	0.50	0.00	0.10	134.60	30.60	201.50	0.90	184	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200/0/10	0.2	0.0	10.1	41.1	0.00	0.00	0.00	0.00	12.40	5.70	7.40	0.70	430	2008
ПРЯНИКИ	50	3.0	2.4	37.5	183.0	0.00	0.00	0.00	0.00	5.50	4.50	25.00	0.40		2008
БАТОН	30	2.3	0.9	15.4	75.6	0.00	0.00	0.00	0.00	5.70	3.90	19.50	0.30		2008
Итого за прием пищи:	495	12.4	10.2	96.4	525.9	0.10	0.50	0.00	0.10	158.20	44.70	253.46	2.30		
Обед															
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	50	0.7	3.0	5.5	55.1	0.00	6.20	0.20	1.50	21.70	8.70	15.30	0.70	41	2008
ЩИ ИЗ КВАШЕНСЯЯ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ И СВИНИНОЙ	250/0/5	2.6	7.9	5.0	60.5	0.00	8.20	0.20	0.10	45.40	17.60	40.10	0.70	85	2008
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	180	21.5	16.4	33.2	367.2	0.10	13.20	0.26	5.28	44.40	44.40	225.60	14.40	311	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200/0/10	0.2	0.0	10.1	41.1	0.00	0.00	0.00	0.00	12.40	5.70	7.40	0.70	430	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.4	1.3	15.3	0.0	0.08	0.00	0.00	0.68	3.40	5.70	26.10	1.20		2008
Итого за прием пищи:	735	27.4	23.6	70.1	524.9	0.18	27.60	0.66	7.56	130.30	82.10	314.50	17.70		
Всего за день:		39.8	33.8	166.5	1 050.8	0.28	28.10	0.66	7.66	288.50	126.80	567.90	20.00		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	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															
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	4.5	3.9	17.3	122.7	0.00	0.50	0.00	0.30	106.30	14.20	84.70	0.40	112	2908
ПЕЧЕНЬЕ ОБОГАЩЕННОЕ	40	3.0	3.0	20.8	166.8	0.00	0.00	0.00	0.00	11.60	8.00	36.00	0.80		
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/15/7	0.1	0.0	14.8	60.4	0.00	1.10	0.00	0.00	8.10	1.90	1.40	0.10	431	2908
БАТОН	30	2.3	0.9	15.4	78.0	0.00	0.00	0.00	0.00	5.70	3.90	19.50	0.30		2908
Итого за прием пищи:	492	9.9	9.7	77.3	428.5	0.00	1.60	0.00	0.30	131.70	28.00	141.60	1.60		
Обед															
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	30	0.3	0.1	1.1	7.2	0.00	7.50	0.00	0.10	4.20	6.00	7.80	0.30		2908
СУП РИСОВЫЙ С КУРЬИ	250	8.4	0.4	12.0	164.8	0.00	1.10	0.00	0.30	26.50	17.60	86.60	0.90		2908
ГУЛЯШ ИЗ СВИНИНЫ	50/50	11.9	32.3	5.5	361.0	0.30	1.00	0.00	3.00	13.20	19.60	116.60	1.20	259	2908
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6.6	5.8	37.6	229.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	331	2908
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1.0	0.2	19.2	91.9	0.00	4.00	0.00	0.00	13.99	7.99	13.99	2.80	442	2908
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.4	1.3	15.3	60.0	0.00	0.00	0.00	0.68	5.40	5.70	26.10	1.20		2908
Итого за прием пищи:	790	30.8	49.0	90.6	864.7	0.38	13.60	0.00	4.08	57.39	57.09	251.09	6.30		
Всего за день:		40.8	57.7	167.9	1 283.2	0.38	15.20	0.00	4.38	191.09	85.09	362.69	7.90		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, м.г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	200/0/5	7.2	8.3	32.0	230.9	0.16	1.29	0.05	0.77	147.07	37.41	188.35	2.58	189	2008
КОЛБАСА (ГОРЦИЯМИ)	20	3.4	6.8	0.1	74.4	0.02	0.00	0.00	0.08	5.50	4.00	28.80	0.40	15	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.8	3.0	24.5	141.1	0.00	0.50	0.00	0.00	111.50	27.50	95.60	0.50	433	2008
ФРУКТЫ	130	0.5	0.5	12.7	61.1	0.00	13.00	0.00	0.80	20.80	10.40	14.30	2.90	2008	2008
БАТОН	30	2.3	0.9	15.4	78.0	0.00	0.00	0.00	0.00	8.70	3.90	19.50	0.30	2008	2008
Итого за прием пищи:	585	17.3	19.5	84.7	585.1	0.17	14.79	0.05	1.65	290.67	83.21	346.55	7.08		
Обед															
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	60	1.1	3.0	8.2	64.3	0.00	3.00	0.00	1.40	27.80	15.00	29.50	0.90	1/1	1/1
БОРЩ СИБИРСКИЙ СО СМЕТАНОЙ И СВИНИНОЙ	250	4.6	6.1	15.4	139.8	0.00	7.80	0.20	0.30	56.40	31.10	91.30	1.70	80	2008
ШНИЦЕЛЬ МЯСНОЙ	70	5.7	13.2	6.6	167.7	0.10	0.00	0.00	1.10	5.80	11.30	61.20	1.00	272	2008
КАША ГРЕЧЕВАЯ 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
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ	200	0.4	0.0	34.7	148.0	0.00	0.00	0.00	0.00	9.10	1.90	0.00	0.00	402	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.4	1.3	15.3	0.0	0.08	0.00	0.00	0.68	5.40	5.70	26.10	1.20	2008	2008
Итого за прием пищи:	790	18.5	29.1	125.4	767.0	0.22	10.80	0.24	3.84	117.70	96.20	301.70	5.52		
Всего за день:		35.8	48.6	210.1	1 352.1	0.39	25.59	0.29	5.49	408.37	179.41	648.25	12.60		

10 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	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	120/30	16.5	11.1	22.9	259.2	0.00	0.30	0.10	1.10	185.10	24.50	194.20	0.70	224	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200/0/10	0.2	0.0	10.1	41.1	0.00	0.00	0.00	0.00	12.80	5.80	7.40	0.70	430	2008
БАТОН	30	2.3	0.9	15.4	78.6	0.00	0.00	0.00	0.00	5.70	3.90	19.50	0.30		2008
Итого за прием пищи:	390	19.0	12.0	48.4	378.9	0.00	0.30	0.10	1.10	183.60	34.20	221.10	1.70		
Обед															
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	35	0.3	0.0	0.9	4.9	0.00	3.50	0.00	0.00	8.00	4.90	14.70	0.30		2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И КУРОЙ	250	6.4	3.5	17.5	127.8	0.30	4.40	0.20	1.90	34.10	31.50	82.20	2.00	90	2008
МЯСО ОТВАРНОЕ	50	11.3	25.2	0.3	282.0	0.30	0.10	0.00	0.00	6.20	15.50	108.30	1.10	252	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6.6	5.8	37.6	229.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	331	2008
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ	200	0.4	0.0	34.7	148.0	0.00	0.00	0.00	0.00	5.10	1.90	0.00	0.00	402	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.4	1.3	15.3	0.0	0.08	0.00	0.00	0.68	5.40	5.70	26.10	1.20		2008
Итого за прием пищи:	745	27.4	36.7	106.3	791.9	0.68	8.00	0.20	2.58	62.80	60.50	231.30	4.60		
Всего за день:		46.4	48.7	154.7	1170.8	0.68	8.30	0.30	3.68	248.40	94.70	452.40	6.30		

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	378.6	487.6	1 645.3	11 757.4	6.00	210.17	3.60	57.95	1 312.16	5 436.37	106.32	
Среднее значение за период	37.9	48.8	164.5	1 175.7	0.50	21.32	0.37	5.80	131.22	543.64	10.63	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12.9	37.3	49.8									

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
12-18 лет	468	782