

Десятидневное меню на 2024/2025 учебный год для 5-11 классов (зима-весна)

Утверждаю.
Директор
МОУ СОШ С.Царевщина



Н.А.Мартюшева —  —

Приказ от 30.08.2024 № 203

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	пищевые вещества			Энергетическая ценность	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	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
МАКАРОНЫ ГОТОВЯЩИЕСЯ С МАСЛОМ И С САХАРОМ	250	2,7	5,9	26,8	171,1	0,00	0,03	0,02	0,03	0,11	15,17	21,36	5,15	0,49	32,54	0,37	0,01	0,01	203	2011
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	80	7,8	15,1	12,8	226,7	0,00	0,04	0,00	0,14	0,00	233,63	148,82	12,11	0,52	0,00	0,00	0,00	0,00	3	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,2	3,1	26,0	145,5	0,52	0,04	0,12	0,02	0,00	110,57	84,71	17,68	0,33	165,08	9,00	0,00	0,00	379	2011
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ	20	1,5	1,9	14,4	80,9	0,00	0,01	0,01	0,00	0,00	5,22	16,20	3,60	0,38	22,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	550	15,8	27,6	87,1	670,4	0,52	0,13	0,13	0,20	0,14	368,37	276,39	39,82	1,84	227,65	9,47	0,01	0,01		
Обед																				
УПАКОВАННАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	80	1,5	7,1	6,2	95,2	5,60	0,02	0,04	0,15	0,00	32,80	29,60	12,00	0,56	252,00	0,00	0,00	0,00		2008
СУП РИСОВЫЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	250	3,1	5,4	27,6	171,3	6,88	0,11	0,06	0,24	0,00	23,78	77,62	31,64	1,07	504,07	5,07	0,00	0,04	101	2011
КУРЫ ТУШЕННЫЕ	100	16,9	21,2	4,7	276,8	1,88	0,08	0,14	0,25	0,00	20,83	149,42	21,21	1,58	248,42	6,57	0,02	0,11	256	2011
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200	11,3	9,2	51,4	333,4	0,00	0,28	0,00	0,04	0,00	24,47	269,19	180,48	6,12	0,00	0,00	0,00	0,00	180	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,46	0,00	1,80	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	349	2011
ХЛЕБ	120	9,2	0,7	60,2	284,2	0,00	0,19	0,06	0,00	0,00	27,60	100,80	39,60	2,40	154,80	0,00	0,01	0,02		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	990	44,6	43,9	186,3	1 319,9	14,36	0,72	0,32	0,69	0,00	145,14	661,41	294,32	13,33	1 214,89	13,88	0,03	0,17		
Полдник																				
ВАФЛИ	110	3,1	3,6	85,0	389,4	0,00	0,03	0,04	0,00	0,00	17,60	39,60	11,00	1,65	154,00	0,00	0,00	0,00		
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ	40	2,9	3,8	28,9	161,8	0,00	0,02	0,02	0,00	0,00	10,44	32,40	7,20	0,76	44,00	0,00	0,00	0,00		
ЧАЙ СЛАДКИЙ С МОЛОКОМ	200	3,2	3,1	26,0	145,5	0,52	0,04	0,12	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:	350	7,6	9,0	131,1	640,8	0,30	0,07	0,12	0,02	0,00	87,82	115,42	28,66	3,18	296,55	4,50	0,00	0,00		
Всего за день:		68,0	80,6	404,5	2 631,1	15,18	0,91	0,58	0,91	0,14	601,32	1 053,21	362,80	18,36	1 739,09	27,85	0,04	0,18		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	пищевые вещества			Энергетическая ценность	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	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ С МАСЛОМ	250	8,9	13,0	48,7	349,0	0,63	0,19	0,16	0,06	0,15	139,17	191,39	50,74	1,44	282,05	13,10	0,00	0,01	177	2011
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3,7	24,3	146,8	0,52	0,03	0,11	0,02	0,00	111,42	95,58	27,49	0,87	207,29	9,00	0,00	0,00	382	2011
КЕКС ЗДОРОВЬЕ	40	2,3	1,8	29,1	142,0	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	3,96	18,00	3,24	0,29	28,40	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ	60	4,6	0,4	30,1	142,1	0,00	0,10	0,03	0,00	0,00	13,80	50,40	19,80	1,20	77,40	0,00	0,00	0,01		
Итого за прием пищи:	550	19,5	18,9	132,3	779,9	1,15	0,33	0,30	0,08	0,15	268,34	355,37	101,27	3,80	595,14	22,10	0,00	0,02		
Обед																				
САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ С КУКУРУЗОЙ	100	1,6	5,1	8,2	87,7	25,30	0,03	0,02	0,00	0,00	42,08	31,01	14,36	0,59	260,65	2,73	0,00	0,01	43	2011
СУП ПЕРЛОВЫЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ	250	2,8	5,3	21,6	146,1	7,86	0,11	0,07	0,18	0,00	28,32	83,43	28,67	1,15	568,61	5,30	0,00	0,04	115	2011
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	100	9,9	12,7	5,0	175,1	1,38	0,06	0,08	0,19	0,00	14,02	91,56	16,07	1,39	241,98	4,83	0,00	0,02	246	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	200	2,7	5,9	17,1	132,4	0,00	0,03	0,02	0,03	0,11	14,99	21,36	5,15	0,49	32,24	0,37	0,01	0,01	202	2011
ЧАЙ СЛАДКИЙ С ЛИМОНОМ	200	0,3	0,0	15,2	63,1	1,32	0,00	0,01	0,00	0,00	13,69	9,00	6,17	0,81	38,74	0,00	0,00	0,00	377	2011
ХЛЕБ	120	9,2	0,7	60,2	284,2	0,00	0,19	0,06	0,00	0,00	27,60	100,80	39,60	2,40	154,80	0,00	0,01	0,02		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	1010	29,6	30,2	144,3	970,3	28,30	0,47	0,29	0,65	0,11	158,12	383,57	123,66	8,94	1 307,07	16,31	0,02	0,11		
Полдник																				
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАРТОШКОЙ	110	8,1	5,7	57,3	313,7	0,00	0,13	0,06	0,00	0,00	20,79	85,14	31,68	1,98	145,20	3,30	0,00	0,00		
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ	40	2,9	3,8	28,9	161,8	0,00	0,02	0,02	0,00	0,00	10,44	32,40	7,20	0,76	44,00	0,00	0,00	0,00		
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,2	3,1	26,0	145,5	0,52	0,04	0,12	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:	350	14,2	12,6	112,2	621,0	0,52	0,19	0,18	0,02	0,00	141,80	202,25	56,56	3,07	354,28	12,30	0,00	0,00		
Всего за день:		63,4	61,6	388,7	2 371,2	29,97	1,00	0,78	0,75	0,26	568,26	941,19	281,49	15,80	2 256,48	50,71	0,03	0,14		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	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	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
КАША МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ	250	7,1	10,0	47,9	311,2	1,61	0,06	0,00	0,06	0,00	153,19	187,05	43,54	1,61	0,00	0,00	0,00	0,00	184	2008
КИСЕЛЬ	200	0,0	0,0	25,1	100,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	12,15	3,60	2,16	0,00	0,96	0,00	0,00	0,00	355	2008
ПЕЧЕНЬЕ ОВСЯНОЕ	40	2,9	3,8	28,9	161,8	0,00	0,02	0,02	0,00	0,00	10,44	32,40	7,20	0,76	44,00	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ	60	4,6	0,4	30,1	142,1	0,00	0,10	0,03	0,00	0,00	13,80	50,40	19,80	1,20	77,40	0,00	0,00	0,01		
Итого за прием пищи:	550	14,6	14,2	135,1	727,9	1,61	0,18	0,05	0,06	0,00	190,19	274,17	72,74	3,57	122,36	0,00	0,00	0,01		
Обед																				
САЛАТ ИЗ МОРОКОВИ С ЗЕЛЕННЫМ ГОРОШКОМ	100	1,4	9,8	6,6	121,3	2,38	0,06	0,05	1,50	0,00	42,89	49,83	29,25	0,88	180,99	4,11	0,00	0,04	41	2012
СУП ГОРОХОВЫЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	250	6,0	6,4	22,6	172,7	6,82	0,20	0,08	0,18	0,00	36,25	89,16	37,12	2,07	617,96	5,62	0,00	0,03	100	2011
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С КУРИЦЕЙ	250	18,1	21,3	34,4	402,7	18,14	0,24	0,24	0,45	0,00	45,86	237,64	64,20	3,30	1 368,46	16,26	0,02	0,16	133	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,46	0,00	1,80	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	349	2011
ХЛЕБ	120	9,2	0,7	60,2	284,2	0,00	0,19	0,06	0,00	0,00	27,60	100,80	39,60	2,40	154,80	0,00	0,01	0,02		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	960	37,3	38,7	160,1	1 139,9	27,33	0,74	0,46	2,11	0,00	168,25	512,20	179,55	10,23	2 377,80	28,23	0,02	0,25		
Полдник																				
КЕКС ЗДОРОВЬЕ	150	8,6	6,8	109,1	532,5	0,00	0,09	0,03	0,00	0,00	14,85	67,50	12,15	1,08	106,50	0,00	0,00	0,00		
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	14,9	60,5	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	13,48	7,42	5,90	0,74	25,90	0,00	0,00	0,00	375	2011
Итого за прием пищи:	350	8,8	6,8	124,1	593,0	0,04	0,09	0,03	0,00	0,00	28,32	74,92	18,05	1,82	132,40	0,00	0,00	0,00		
Всего за день:		60,7	59,7	419,3	2 460,8	28,98	1,01	0,54	2,18	0,00	386,77	861,28	270,34	15,62	2 632,56	28,23	0,03	0,26		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	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	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
КАША МОЛОЧНАЯ "ДРУЖБА"	250	8,3	12,8	53,1	361,7	0,64	0,13	0,15	0,06	0,15	137,38	182,43	46,70	1,09	264,13	12,58	0,00	0,02	175	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,2	3,1	26,0	145,5	0,52	0,04	0,12	0,02	0,00	110,57	84,71	17,68	0,33	165,08	9,00	0,00	0,00	379	2011
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ	40	2,9	3,8	28,9	161,8	0,00	0,02	0,02	0,00	0,00	10,44	32,40	7,20	0,76	44,00	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ	60	4,6	0,4	30,1	142,1	0,00	0,10	0,03	0,00	0,00	13,80	50,40	19,80	1,20	77,40	0,00	0,00	0,01		
Итого за прием пищи:	550	19,0	20,0	138,1	811,1	1,15	0,29	0,31	0,08	0,15	272,19	349,94	91,38	3,37	550,61	21,57	0,01	0,03		
Обед																				
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	100	1,2	6,1	6,8	86,5	3,20	0,02	0,03	0,00	0,00	29,69	32,44	15,68	1,03	224,84	5,40	0,00	0,02	33	2012
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	250	2,9	4,3	20,9	134,8	6,96	0,11	0,05	0,24	0,00	26,19	60,82	25,12	1,10	500,98	5,01	0,00	0,03	112	2011
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	250	21,6	38,3	55,6	654,1	1,92	0,13	0,17	0,60	0,00	35,77	256,86	59,09	2,37	335,04	8,37	0,03	0,17	291	2011
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,5	0,2	21,5	99,4	66,00	0,01	0,04	0,12	0,00	16,47	2,30	4,10	0,41	8,55	0,00	0,00	0,00	388	2011
ХЛЕБ	120	9,2	0,7	60,2	284,2	0,00	0,19	0,06	0,00	0,00	27,60	100,80	39,60	2,40	154,80	0,00	0,01	0,02		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	960	38,0	50,0	182,1	1 340,5	78,08	0,49	0,38	0,97	0,00	142,92	487,99	151,18	8,89	1 278,61	21,02	0,04	0,22		
Полдник																				
БУЛОЧКА СЛАДКАЯ	150	11,1	7,7	78,1	427,8	0,00	0,18	0,08	0,00	0,00	28,35	116,10	43,20	2,70	198,00	4,50	0,00	0,00		
ЧАЙ СЛАДКИЙ С МОЛОКОМ	200	3,2	3,1	26,0	145,5	0,52	0,04	0,12	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:	350	12,5	9,3	94,9	514,9	0,26	0,19	0,13	0,01	0,00	83,77	152,17	49,75	2,75	272,00	9,00	0,00	0,00		
Всего за день:		69,4	79,3	415,1	2 666,5	79,49	0,97	0,81	1,06	0,15	498,88	990,10	292,31	15,02	2 101,22	51,60	0,05	0,25		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	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	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ	250	8,8	12,3	51,6	351,4	0,64	0,08	0,16	0,06	0,15	135,18	129,91	22,25	0,60	248,82	10,98	0,00	0,01	170	2012
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3,7	24,3	146,8	0,52	0,03	0,12	0,02	0,00	111,43	95,58	27,49	0,87	207,29	9,00	0,00	0,00	382	2011
ПРЯНИКИ	50	3,0	2,4	37,5	183,0	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	5,50	25,00	4,50	0,40	35,50	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ	60	4,6	0,4	30,1	142,1	0,00	0,10	0,03	0,00	0,00	13,80	50,40	19,80	1,20	77,40	0,00	0,00	0,01		
Итого за прием пищи:	560	20,1	18,7	143,5	823,3	1,15	0,25	0,30	0,08	0,15	265,90	300,89	74,04	3,06	569,01	19,98	0,00	0,02		
Обед																				
САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ С МАСЛОМ	100	1,5	5,1	4,5	70,8	13,94	0,02	0,03	0,18	0,00	45,08	30,78	15,01	0,87	165,38	2,85	0,00	0,01	46	2011
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С КУРИЦЕЙ	250	8,2	11,4	8,7	171,5	12,53	0,08	0,10	0,27	0,00	45,86	94,42	27,25	1,47	385,43	6,19	0,01	0,07	88	2011
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	90	9,7	2,2	2,5	68,3	0,32	0,06	0,06	0,02	0,03	27,56	137,11	31,44	0,69	267,96	90,43	0,01	0,38	250	2012
СОУС ТОМАТНЫЙ С ОВОЩАМИ	20	0,7	3,8	3,9	52,5	0,88	0,02	0,01	0,10	0,02	3,87	8,77	4,00	0,18	51,53	0,68	0,00	0,00	349	2012
ПЮРЕ ИЗ ГОРОХА С МАСЛОМ	200	21,4	17,0	44,8	418,0	0,00	0,59	0,12	0,00	0,00	86,62	195,55	78,19	6,05	702,48	4,90	0,00	0,03	199	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	14,9	60,5	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	13,47	7,42	5,90	0,74	25,90	0,00	0,00	0,00	375	2011
ХЛЕБ	120	9,2	0,7	60,2	284,2	0,00	0,19	0,06	0,00	0,00	27,60	100,80	39,60	2,40	154,80	0,00	0,01	0,02		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00		
ЯБЛОКО	200	0,8	0,8	19,6	94,0	20,00	0,06	0,04	0,01	0,00	32,00	22,00	16,00	4,40	556,00	4,00	0,00	0,02		
Итого за прием пищи:	1220	54,2	41,4	176,1	1 301,3	47,71	1,07	0,46	0,58	0,05	289,25	631,65	224,98	18,39	2 363,88	111,29	0,03	0,52		
Полдник																				
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И ПОВИДЛОМ	100	4,7	17,7	50,2	379,6	0,06	0,07	0,04	0,09	0,30	17,22	44,47	9,69	0,90	96,90	0,00	0,00	0,00	2	2008
КЕКС ЗДОРОВЬЕ	50	2,9	2,3	36,4	177,5	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	4,95	22,50	4,05	0,36	35,50	0,00	0,00	0,00		
КИСЕЛЬ	200	0,0	0,0	25,1	100,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	12,15	3,60	2,16	0,00	0,96	0,00	0,00	0,00	355	2008
Итого за прием пищи:	350	7,6	20,0	114,8	669,9	0,06	0,10	0,05	0,09	0,30	33,72	71,29	15,67	1,26	133,27	0,00	0,00	0,00		
Всего за день:		81,9	80,1	434,4	2 794,5	48,93	1,42	0,81	0,75	0,50	588,87	1 003,82	314,69	22,71	3 066,16	131,27	0,03	0,54		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	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	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
КАША ГРЕЧЕВАЯ ГРЯССЫНЧАТАЯ С МАСЛОМ И САХАРОМ	250	14,2	11,5	64,2	416,8	0,00	0,35	0,00	0,05	0,00	30,59	336,49	225,60	7,65	0,00	0,00	0,00	0,00	181	2008
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	80	7,8	15,1	12,8	226,7	0,00	0,04	0,00	0,14	0,00	233,63	148,82	12,11	0,52	0,00	0,00	0,00	0,00	3	2008
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ	20	1,5	2,0	14,9	83,4	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	5,80	18,00	4,00	0,42	22,00	0,00	0,00	0,00		
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3,7	24,3	146,8	0,52	0,03	0,11	0,02	0,00	111,42	95,58	27,49	0,87	207,29	9,00	0,00	0,00	382	2011
Итого за прием пищи:	550	27,2	32,2	116,2	873,7	0,52	0,44	0,12	0,21	0,00	381,44	598,89	269,20	9,46	229,29	9,00	0,00	0,00		
Обед																				
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,1	5,3	4,6	71,4	4,20	0,01	0,03	0,11	0,00	24,60	22,20	9,00	0,42	189,00	0,00	0,00	0,00		
СУП ГОРОХОВЫЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	250	6,0	6,4	22,6	172,7	6,82	0,19	0,08	0,18	0,00	36,25	89,15	37,11	2,07	617,96	5,62	0,00	0,03	100	2011
КУРЫ ТУШЕННЫЕ	100	16,9	21,2	4,7	276,8	1,88	0,06	0,13	0,25	0,00	20,84	149,40	21,20	1,58	248,42	6,57	0,02	0,11	256	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	200	2,7	5,9	17,1	132,4	0,00	0,03	0,01	0,03	0,11	14,99	21,36	5,15	0,49	32,24	0,37	0,01	0,01	202	2011
ЧАЙ СЛАДКИЙ С ЛИМОНОМ	200	0,3	0,0	15,2	63,1	1,32	0,00	0,01	0,00	0,00	13,69	9,00	6,17	0,81	38,74	0,00	0,00	0,00	377	2011
ХЛЕБ	120	9,2	0,7	60,2	284,2	0,00	0,19	0,06	0,00	0,00	27,60	100,80	39,60	2,40	154,80	0,00	0,01	0,02		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	970	38,8	40,0	141,3	1 082,3	14,22	0,57	0,35	0,58	0,11	147,18	426,71	126,29	9,37	1 335,71	14,80	0,04	0,18		
Полдник																				
ВАФЛИ	150	4,2	5,0	116,0	531,0	0,00	0,05	0,06	0,01	0,00	24,00	54,00	15,00	2,25	210,00	0,00	0,00	0,00		
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,46	0,00	1,80	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	349	2011
Итого за прием пищи:	350	4,2	5,0	135,3	608,4	0,00	0,05	0,06	0,01	0,00	32,46	54,00	16,80	2,25	211,20	0,00	0,00	0,00		
Всего за день:		70,2	77,1	392,9	2 564,4	14,74	1,05	0,54	0,80	0,11	561,08	1 079,60	412,29	21,09	1 776,20	23,80	0,04	0,18		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	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	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОНИНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	5,7	6,5	24,2	179,4	0,65	0,05	0,14	0,03	0,05	135,58	106,12	17,83	0,47	208,02	11,55	0,00	0,00	120	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,2	3,1	26,0	145,5	0,52	0,04	0,12	0,02	0,00	110,57	84,71	17,68	0,33	165,08	9,00	0,00	0,00	379	2011
КЕКС ЗДОРОВЬЕ	40	2,3	1,8	29,1	142,0	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	3,96	18,00	3,24	0,29	28,40	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ	60	4,6	0,4	30,1	142,1	0,00	0,10	0,03	0,00	0,00	13,80	50,40	19,80	1,20	77,40	0,00	0,00	0,01		
Итого за прием пищи:	550	15,7	11,8	109,5	609,1	1,17	0,21	0,29	0,05	0,05	263,90	259,22	58,55	2,28	478,90	20,55	0,01	0,01		
Обед																				
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ СЕЛЕДЫЙ С ГОРОШКОМ	100	1,7	6,1	8,6	96,1	4,16	0,03	0,04	0,00	0,00	32,89	42,62	20,21	1,23	276,10	6,42	0,00	0,02	33	2012
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ.	250	5,1	5,0	8,4	100,4	12,48	0,07	0,09	0,19	0,00	39,40	39,22	20,39	1,86	309,53	3,88	0,00	0,02	87	2011
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	13,3	16,9	10,3	246,3	0,92	0,06	0,10	0,02	0,09	14,17	127,57	22,97	0,95	275,07	5,84	0,00	0,05	278	2011
СОУС ТОМАТНЫЙ С ОВОЩАМИ	20	0,7	4,6	4,2	61,2	1,00	0,01	0,01	0,14	0,03	5,44	10,96	4,93	0,21	59,18	0,84	0,00	0,00	349	2012
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	200	4,2	8,1	28,2	202,9	13,69	0,16	0,15	0,06	0,12	54,06	112,48	39,76	1,56	1 008,24	11,33	0,00	0,05	312	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	14,9	60,5	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	13,47	7,42	5,90	0,74	25,90	0,00	0,00	0,00	375	2011
ХЛЕБ	120	9,2	0,7	60,2	284,2	0,00	0,19	0,06	0,00	0,00	27,60	100,80	39,60	2,40	154,80	0,00	0,01	0,02		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	1030	37,0	41,7	151,9	1 133,1	32,28	0,56	0,48	0,41	0,24	194,23	475,85	161,38	10,55	2 163,22	30,54	0,01	0,15		
Полдник																				
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАРТОШКОЙ	110	8,1	5,7	57,3	313,7	0,00	0,13	0,06	0,00	0,00	20,79	85,14	31,68	1,98	145,20	3,30	0,00	0,00		
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ	40	2,9	3,8	28,9	161,8	0,00	0,02	0,02	0,00	0,00	10,44	32,40	7,20	0,76	44,00	0,00	0,00	0,00		
КИСЕЛЬ	200	0,0	0,0	25,1	100,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	12,15	3,60	2,16	0,00	0,96	0,00	0,00	0,00	355	2008
Итого за прием пищи:	350	11,0	9,5	114,4	588,3	0,00	0,16	0,07	0,00	0,00	42,78	121,86	40,81	2,74	190,07	3,30	0,00	0,00		
Всего за день:		63,7	63,0	375,7	2 330,5	33,45	0,93	0,84	0,46	0,29	500,90	856,93	260,73	15,57	2 832,18	54,39	0,02	0,16		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	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	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
КАША МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ	250	7,1	10,0	47,9	311,2	1,61	0,06	0,00	0,06	0,00	153,19	187,05	43,54	1,61	0,00	0,00	0,00	0,00	184	2008
ЧАЙ СЛАДКИЙ С МОЛОКОМ	200	3,2	3,1	26,0	145,5	0,52	0,04	0,12	0,02	0,00	110,57	84,71	17,68	0,33	165,08	9,00	0,00	0,00	379	2011
ПЕЧЕНЬЕ ОВСЯНОЕ	40	2,9	3,8	28,9	161,8	0,00	0,02	0,02	0,00	0,00	10,44	32,40	7,20	0,76	44,00	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ	60	4,6	0,4	30,1	142,1	0,00	0,10	0,03	0,00	0,00	13,80	50,40	19,80	1,20	77,40	0,00	0,00	0,01		
Итого за прием пищи:	550	16,0	15,7	123,7	702,3	1,87	0,19	0,10	0,07	0,00	232,85	305,92	77,09	3,62	195,40	4,50	0,00	0,01		
Обед																				
САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ С КУКУРУЗОЙ	100	1,6	5,1	8,2	87,7	25,30	0,03	0,02	0,00	0,00	42,08	31,01	14,36	0,59	260,65	2,73	0,00	0,01	43	2011
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	250	2,9	4,3	20,9	134,8	6,96	0,11	0,05	0,24	0,00	26,19	60,82	25,12	1,10	500,98	5,01	0,00	0,03	112	2011
ОВОЩИ ТУШЕННЫЕ С КУРИЦЕЙ	250	20,8	26,6	29,1	440,6	24,92	0,22	0,27	0,98	0,00	83,66	259,87	72,39	3,80	1 205,66	16,85	0,02	0,19	139	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,46	0,00	1,80	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	349	2011
ХЛЕБ	120	9,2	0,7	60,2	284,2	0,00	0,19	0,06	0,00	0,00	27,60	100,80	39,60	2,40	154,80	0,00	0,01	0,02		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	960	37,6	37,2	154,6	1 106,3	49,56	0,60	0,44	1,40	0,00	204,05	497,42	165,90	9,95	2 127,33	27,52	0,03	0,24		
Полдник																				
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С ПОВИДЛОМ	110	8,1	5,7	57,3	313,7	0,00	0,13	0,06	0,00	0,00	20,79	85,14	31,68	1,98	145,20	3,30	0,00	0,00		
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ	40	2,9	3,8	28,9	161,8	0,00	0,02	0,02	0,00	0,00	10,44	32,40	7,20	0,76	44,00	0,00	0,00	0,00		
ЧАЙ СЛАДКИЙ С ЛИМОНОМ	200	0,3	0,0	15,2	63,1	1,32	0,00	0,01	0,00	0,00	13,69	9,00	6,17	0,81	38,74	0,00	0,00	0,00	377	2011
Итого за прием пищи:	350	11,3	9,5	101,3	538,6	1,32	0,16	0,08	0,00	0,00	46,94	126,54	45,50	3,55	228,09	3,30	0,00	0,00		
Всего за день:		64,9	62,3	379,6	2 347,1	52,75	0,96	0,62	1,48	0,00	483,83	929,88	288,49	17,12	2 550,82	35,32	0,03	0,25		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	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	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
КАША МОЛОЧНАЯ "ДРУЖБА"	250	8,3	12,8	53,1	361,7	0,63	0,13	0,15	0,06	0,15	137,39	182,43	46,70	1,09	264,13	12,57	0,00	0,02	175	2011
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3,7	24,3	146,8	0,52	0,03	0,11	0,02	0,00	111,42	95,58	27,49	0,87	207,29	9,00	0,00	0,00	382	2011
ВАФЛИ	60	1,7	2,0	46,4	212,4	0,00	0,02	0,02	0,00	0,00	9,60	21,60	6,00	0,90	84,00	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ	60	4,6	0,4	30,1	142,1	0,00	0,10	0,03	0,00	0,00	13,80	50,40	19,80	1,20	77,40	0,00	0,00	0,01		
Итого за прием пищи:	570	18,3	18,8	153,9	863,0	1,15	0,28	0,32	0,08	0,15	272,21	350,01	99,99	4,06	632,82	21,57	0,01	0,03		
Обед																				
САЛАТ ИЗ МОЛКОВИ С ЗЕЛЕННЫМ ГОРОШКОМ	100	1,4	9,8	6,6	121,3	2,38	0,05	0,05	1,49	0,00	42,89	49,82	29,25	0,87	180,99	4,11	0,00	0,04	41	2012
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСОМ.	250	6,3	9,1	13,9	162,8	6,88	0,10	0,08	0,24	0,00	24,32	89,57	27,49	1,44	566,57	6,60	0,00	0,05	77	2012
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	90	9,7	2,2	2,5	68,3	0,32	0,06	0,06	0,02	0,03	27,56	137,11	31,44	0,69	267,96	90,43	0,01	0,38	250	2012
СОУС ТОМАТНЫЙ С ОВОЩАМИ	20	0,7	3,8	3,9	52,5	0,88	0,02	0,01	0,10	0,02	3,87	8,77	4,00	0,18	51,53	0,68	0,00	0,00	349	2012
ПЮРЕ ИЗ ГОРОХА С МАСЛОМ	200	21,4	17,0	44,8	418,0	0,00	0,59	0,12	0,00	0,00	86,62	195,55	78,19	6,05	702,48	4,90	0,00	0,03	199	2011
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,5	0,2	21,5	99,4	66,00	0,01	0,04	0,12	0,00	16,47	2,30	4,10	0,41	8,55	0,00	0,00	0,00	388	2011
ХЛЕБ	120	9,2	0,7	60,2	284,2	0,00	0,19	0,06	0,00	0,00	27,60	100,80	39,60	2,40	154,80	0,00	0,01	0,02		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	1020	51,8	43,1	170,4	1 288,0	76,46	1,06	0,46	1,97	0,05	236,52	618,72	221,66	13,63	1 987,27	108,96	0,02	0,51		
Полдник																				
ПРЯНИКИ	150	8,9	7,1	112,5	549,0	0,00	0,12	0,03	0,00	0,00	16,50	75,00	13,50	1,20	106,50	0,00	0,00	0,00		
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	14,9	60,5	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	13,64	7,42	5,94	0,74	25,91	0,00	0,00	0,00	375	2011
Итого за прием пищи:	350	9,0	7,1	127,4	609,5	0,04	0,12	0,04	0,00	0,00	30,14	82,42	19,44	1,94	132,41	0,00	0,00	0,00		
Всего за день:		79,2	68,9	451,8	2 760,4	77,65	1,46	0,82	2,05	0,20	538,86	1 051,14	341,09	19,62	2 752,50	130,53	0,03	0,54		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	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	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ	250	8,8	12,3	51,6	351,4	0,64	0,08	0,16	0,06	0,15	135,18	129,91	22,25	0,60	248,82	10,98	0,00	0,01	170	2012
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,2	3,1	26,0	145,5	0,52	0,04	0,12	0,02	0,00	110,57	84,71	17,68	0,33	165,08	9,00	0,00	0,00	379	2011
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ	40	2,9	3,8	28,9	161,8	0,00	0,02	0,02	0,00	0,00	10,44	32,40	7,20	0,76	44,00	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ	60	4,6	0,4	30,1	142,1	0,00	0,10	0,03	0,00	0,00	13,80	50,40	19,80	1,20	77,40	0,00	0,00	0,01		
Итого за прием пищи:	550	19,5	19,6	131,8	781,5	1,15	0,24	0,31	0,08	0,15	269,90	297,41	66,93	2,88	535,15	19,98	0,00	0,02		
Обед																				
САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ С КУКУРУЗОЙ	100	1,6	5,1	8,2	87,7	25,30	0,03	0,02	0,00	0,00	42,08	31,01	14,36	0,59	260,65	2,73	0,00	0,01	43	2011
БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ	250	1,4	5,0	9,2	88,0	4,72	0,04	0,04	0,25	0,00	30,01	39,92	20,54	0,91	314,68	4,72	0,00	0,02	82	2011
ПЛОВ ИЗ ГОВЯДИНЫ	250	21,6	22,0	23,3	397,6	1,20	0,03	0,06	17,00	0,00	11,00	82,00	14,30	2,37	335,04	4,40	0,00	0,03	290	2011
КИСЕЛЬ	200	0,0	0,0	25,1	100,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	12,15	3,60	2,16	0,00	0,96	0,00	0,00	0,00	355	2008
ХЛЕБ	120	9,2	0,7	60,2	284,2	0,00	0,19	0,06	0,00	0,00	27,60	100,80	39,60	2,40	154,80	0,00	0,01	0,02		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00		
АПЕЛЬСИН	200	1,8	0,4	16,2	86,0	120,00	0,08	0,06	0,02	0,00	68,00	46,00	26,00	0,60	394,00	4,00	0,00	0,04		
Итого за прием пищи:	1160	30,8	40,7	194,4	1 279,5	143,66	0,50	0,33	0,99	0,00	221,82	456,37	167,41	8,61	1 434,28	20,53	0,02	0,17		
Полдник																				
БУЛОЧКА СЛАДКАЯ	150	11,1	7,7	78,1	427,8	0,00	0,18	0,08	0,00	0,00	28,35	116,10	43,20	2,70	198,00	4,50	0,00	0,00		
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,46	0,00	1,80	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	349	2011
Итого за прием пищи:	350	11,1	7,7	97,5	505,2	0,00	0,18	0,08	0,00	0,00	36,81	116,10	45,00	2,70	199,20	4,50	0,00	0,00		
Всего за день:		61,4	68,0	423,6	2 566,2	144,81	0,93	0,71	1,08	0,15	528,53	869,88	279,34	14,19	2 168,63	45,01	0,02	0,19		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	г	Витамины					Минеральные вещества							
		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
Итого за весь период	г	#####	10,63	#	##	1,77	#	9 637,04	#####	###	####	578,69	0,31	2,69
Среднее значение за период	г	# 52,59	1,06	#	##	0,18	#	963,70	310,36	###	####	57,87	0,03	0,27
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	г													

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак
5-11 Обед	553