

Утверждаю :

Директор МБОУ Октябрьской СОШ
им. героя Н.В. Архангельского
« 1 » сентября 2022 г. *И. В. В. В. В. В.* Побезжимов



Перспективное десятидневное меню

МБОУ Октябрьская сош им. Н.В.Архангельского

« ОСЕНЬ-ЗИМА»

ЗАВТРАК-ОБЕД 7-11 лет

1 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	Н, мг	Ca, мг	Se, мг							
Завтрак																											
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	5,8	7,9	28,7	208,4	0,06	0,51	0,04	0,90	0,10	0,12	111,40	16,54	94,88	0,38	183,19	8,83	0,01	0,00	189	2008						
МАСЛО (ПОРЦИЙМИ)	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0,00	0,00	0,07	0,22	0,15	0,01	1,20	0,00	1,90	0,02	1,50	0,00	0,00	0,00	14	2011						
БАТОН	50	3,8	1,5	25,7	131,0	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	9,50	6,50	32,50	0,50	46,00	0,00	0,00	0,00	14	2008						
СЫР (ПОРЦИЙМИ)	20	4,6	5,9	0,0	72,8	0,01	0,14	0,06	0,06	0,00	0,06	176,00	7,00	100,00	0,20	17,60	0,00	0,01	0,00	14	2008						
КОБЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,1	3,1	17,0	109,4	0,03	0,52	0,02	0,00	0,00	0,11	109,82	16,74	82,48	0,29	161,64	9,00	0,00	0,00	379	2011						
ЙОГУРТ	100	2,0	1,5	3,0	48,0	0,03	0,70	0,03	0,00	0,00	0,17	120,00	14,00	95,00	0,00	146,00	0,00	0,02	0,00		2008						
Итого за прием пищи:	580	19,3	28,1	74,5	644,4	0,18	1,87	0,22	1,18	0,25	0,48	527,92	60,77	406,76	1,38	555,94	17,83	0,03	0,00								
Обед																											
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	70	0,8	0,1	2,7	16,9	0,04	17,58	0,12	0,27	0,00	0,03	9,84	14,06	18,28	0,70	203,87	1,41	0,00	0,00		2008						
ШИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СИАТАНОЙ	250/5	9,1	11,1	9,0	175,7	0,06	12,43	0,23	0,48	0,08	0,09	48,54	27,84	105,07	1,81	447,86	7,13	0,04	0,00		2008						
РЫБК ОТВАРНОЙ	70	13,7	10,4	0,0	148,2	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00	0,23	6,36	15,10	178,05	3,18	225,22	0,00	0,00	0,01		84						
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,1	5,4	20,3	141,0	0,14	5,00	0,04	0,20	0,00	0,00	47,00	29,00	85,00	1,10	0,00	0,00	0,00	0,00		335						
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,0	0,2	20,2	86,0	0,02	4,00	0,00	0,00	0,00	0,02	14,00	8,00	14,00	2,80	240,00	2,00	0,00	0,00		442						
ХЛЕБ В/С	50	2,3	0,9	15,0	60,0	0,12	0,00	0,00	1,65	0,00	0,04	14,00	27,00	67,50	2,00	92,50	2,80	0,01	0,00		2008						
ХЛЕБ БУЛКАНОЙ	30	0,4	0,1	4,4	19,3	0,05	0,00	0,00	0,68	0,00	0,02	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00		2008						
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15,00	0,01	0,95	0,00	0,03	24,00	12,00	16,50	3,30	417,00	3,00	0,02	0,00		2008						
Итого за прием пищи:	975	31,0	28,8	86,3	717,5	0,56	54,00	0,40	4,21	0,08	0,46	169,15	138,71	510,50	16,09	1667,25	18,02	0,07	0,01		2008						
Всего за день:		50,4	56,9	160,8	1361,9	0,74	55,87	0,62	5,39	0,32	0,94	697,07	199,48	917,27	17,47	2223,18	35,85	0,10	0,01								

2 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецеп-тур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. в, г	Энергетическая ценность, ккал		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг								
																					В12, мкг	В6, мг	В9, мкг	В5, мг	В12, мкг	В1, мг		
Завтрак																												
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	60	0.5	0.1	1.0	7.8	0.01	3.00	0.00	0.00	0.00	0.01	13.80	8.40	14.40	0.36	84.60	0.00	0.00	0.00									
ПЛОД	220	25.3	25.1	37.0	476.3	0.09	1.47	0.22	4.70	0.00	0.00	24.99	54.39	289.59	4.41	0.00	0.00	0.00	0.00		2008							
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0.4	0.0	11.7	49.6	0.00	1.32	0.00	0.00	0.00	0.02	24.62	10.69	14.15	1.32	56.25	0.00	0.00	0.00		2008							
ХЛЕБ ВИС	40	0.6	0.1	5.9	25.7	0.07	0.00	0.00	0.88	0.00	0.03	7.20	7.60	34.80	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00		2011							
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	0.3	0.0	2.9	12.8	0.04	0.00	0.00	0.44	0.00	0.02	3.60	3.80	17.40	0.80	27.20	1.12	0.00	0.00		2008							
ВАФЛИ	20	0.6	0.7	15.5	70.8	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	3.20	2.00	7.20	0.30	28.00	0.00	0.00	0.00		2008							
Итого за прием пищи:	560	27.6	26.0	74.0	643.0	0.22	5.79	0.22	6.02	0.00	0.08	77.41	86.88	377.54	8.79	250.45	3.36	0.00	0.00		2008							
Обед																												
ИПРА.КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ																												
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	70	1.3	6.2	5.4	83.3	0.01	4.90	0.13	0.00	0.00	0.04	28.70	10.50	25.90	0.49	220.50	0.00	0.00	0.00		2008							
КОФЕТА МЯСНАЯ	250	9.0	3.4	16.5	132.9	0.08	7.29	0.35	0.32	0.06	0.09	28.58	26.36	57.45	0.93	453.76	4.61	0.03	0.00		2011							
СОУС ТОМАТНЫЙ №348	70	11.0	11.9	9.4	189.0	0.10	0.00	0.00	0.22	0.00	0.07	9.26	17.89	109.37	1.67	208.18	3.93	0.03	0.00		1997							
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	50	0.6	2.4	3.2	37.5	0.01	0.95	0.09	0.09	0.05	0.01	7.62	5.23	9.60	0.21	63.12	0.21	0.00	0.00		2011							
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	3.6	4.6	37.7	206.0	0.03	0.00	0.03	0.30	0.00	0.00	11.00	26.00	78.00	0.60	0.00	0.00	0.00	0.00		2008							
ХЛЕБ ВИС	200	0.6	0.1	31.7	131.0	0.02	0.00	0.01	0.50	0.00	0.00	21.00	16.00	23.00	0.70	0.00	0.00	0.00	0.00		2008							
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	0.7	0.1	7.4	32.1	0.09	0.00	0.00	1.10	0.00	0.04	9.00	9.50	43.50	2.00	68.00	2.80	0.00	0.00		2008							
Итого за прием пищи:	30	0.4	0.1	4.4	19.3	0.05	0.00	0.00	0.66	0.00	0.02	5.40	5.70	26.10	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00		2008							
Всего за день:	870	27.3	28.8	115.7	831.0	0.40	13.14	0.62	3.19	0.10	0.27	120.56	117.18	372.92	7.80	1064.36	13.23	0.07	0.00		2008							
		54.9	54.8	189.7	1474.0	0.62	18.93	0.84	9.21	0.10	0.35	197.97	204.06	750.46	16.60	1314.80	16.59	0.07	0.00									

3 ДЕНЬ

Приемници, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витаминны										Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг								
Завтрак																											
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ РАСТИТЕЛЬНОМ	60	1.1	3.0	8.3	64.2	0.01	2.98	0.00	1.36	0.00	0.03	27.79	14.91	29.45	0.96	214.41	5.21	0.01	0.00	19	2008						
КОТЛЕТЫ ЛИБ ВЫТОЧКИ РЫБНЫЕ	90	14.2	13.7	13.5	234.0	0.15	0.00	0.07	3.96	0.00	0.00	45.00	28.80	158.40	1.44	0.00	0.00	0.00	0.00	239	2008						
СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ №331	50	0.9	1.9	3.5	40.3	0.01	0.54	0.02	0.00	0.00	0.01	13.49	3.83	12.32	0.15	51.85	1.18	0.00	0.00	331	2011						
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАЖНЫЕ	150	5.5	4.6	34.9	203.5	0.07	0.00	0.02	1.18	0.08	0.02	9.23	7.34	40.69	0.93	63.48	0.77	0.01	0.01	331	2008						
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.6	0.1	31.7	131.0	0.02	0.00	0.01	0.50	0.00	0.00	21.00	16.00	23.00	0.70	0.00	0.00	0.00	0.00	402	2008						
ХЛЕБ ВИС	40	0.6	0.1	5.9	25.7	0.07	0.00	0.00	0.88	0.00	0.03	7.20	7.60	34.80	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00		2008						
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	0.3	0.0	2.9	12.8	0.04	0.00	0.00	0.44	0.00	0.02	3.60	3.80	17.40	0.80	27.20	1.12	0.00	0.00		2008						
РЕДИСКО СВЕЖЕЕ	150	0.6	0.6	14.7	70.5	0.05	15.00	0.01	0.95	0.00	0.03	24.00	12.00	16.50	3.30	417.00	3.00	0.02	0.00		2008						
Итого за прием пищи:	760	23.7	24.0	115.5	782.0	0.40	18.51	0.13	9.27	0.08	0.14	151.31	94.28	332.57	9.88	828.34	13.51	0.04	0.01								
Обед																											
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	70	0.5	2.2	1.7	28.4	0.02	6.79	0.01	0.95	0.00	0.03	15.62	9.51	28.56	0.68	95.74	2.04	0.01	0.00	19	2008						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФАСОЛЮ	250	12.6	10.8	18.8	224.9	0.15	6.62	0.22	0.47	0.08	0.12	51.28	42.82	185.56	2.59	663.45	6.18	0.05	0.00	99	2008						
БИЛГУС С МЯСОМ	220	24.0	28.6	9.3	392.9	0.09	31.48	0.19	5.49	0.00	0.19	86.23	49.91	227.41	4.19	753.75	14.25	0.07	0.00								
НАПИТОК ИЗ КУРАПИ	200	1.0	0.0	28.2	119.0	0.02	1.00	0.09	0.90	0.00	0.00	29.00	18.00	28.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	440	2008						
ХЛЕБ ВИС	50	0.7	0.1	7.4	32.1	0.09	0.00	0.00	1.10	0.00	0.04	9.00	9.50	43.50	2.00	68.00	2.80	0.00	0.00		2008						
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	0.4	0.1	4.4	19.3	0.05	0.00	0.00	0.65	0.00	0.02	5.40	5.70	26.10	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00		2008						
ПЕЧЕНЬЕ	30	2.3	2.9	22.3	125.1	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02	8.70	6.00	27.00	0.63	33.00	0.00	0.00	0.00		2008						
Итого за прием пищи:	850	41.5	44.8	92.1	941.6	0.45	45.89	0.51	9.57	0.08	0.41	205.23	141.44	566.13	12.29	1674.74	26.95	0.14	0.00								
Всего за день:		65.2	68.7	207.6	1723.7	0.85	64.40	0.65	18.84	0.15	0.55	356.54	235.72	898.70	22.17	2503.08	40.46	0.18	0.02								

4 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. кал, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	І, мг	Se, мг								
Завтрак																											
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	60	0.7	0.1	2.3	14.5	0.04	15.08	0.10	0.24	0.00	0.02	8.44	12.06	15.68	0.60	174.87	1.21	0.00	0.00			2008					
СОСИСКА ОТВАРНАЯ	90	9.6	20.8	0.3	226.8	0.13	0.00	0.00	0.00	0.00	0.11	28.22	16.13	128.22	1.45	197.12	0.00	0.00	0.00			2011					
КОРЕ КАРГОФЕЛЬНОЕ	150	3.1	5.4	21.3	147.0	0.12	10.38	0.03	0.24	0.08	0.10	35.03	29.07	83.94	1.18	762.10	8.44	0.03	0.00	0.00		128	2011				
КИСЕЛЬ	200	0.1	0.1	27.9	113.0	0.01	2.00	0.00	0.10	0.00	0.00	5.00	2.00	8.00	0.40	0.00	0.00	0.00	0.00			411	2008				
ХЛЕБ В/С	40	0.6	0.1	5.9	25.7	0.07	0.00	0.00	0.88	0.00	0.03	7.20	7.60	34.80	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00	0.00			394	2008			
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	0.3	0.0	2.9	12.8	0.04	0.00	0.00	0.44	0.00	0.02	3.60	3.80	17.40	0.80	27.20	1.12	0.00	0.00	0.00			394	2008			
Итого за прием пищи:	560	14.3	26.5	60.7	539.8	0.40	27.45	0.13	1.90	0.08	0.29	87.49	70.66	288.04	6.04	1 215.69	13.00	0.03	0.00								
Обед																											
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (2 ВАР/САЛТ)	70	1.1	4.3	6.7	70.0	0.04	32.90	0.32	2.15	0.00	0.04	24.62	11.76	23.46	0.50	102.60	1.05	0.01	0.00			49	2011				
СУП КРЕСТЯНСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	250/5	9.7	12.2	13.8	206.5	0.09	8.01	0.21	2.71	0.00	0.08	40.65	30.99	115.21	1.82	392.61	6.73	0.04	0.00			94	2008				
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	75	11.3	10.3	1.4	145.6	0.03	0.01	0.01	0.34	0.00	0.07	10.61	11.48	95.35	1.34	205.93	4.91	0.03	0.00			245	2011				
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5.5	4.6	34.9	203.5	0.07	0.00	0.02	1.18	0.08	0.02	9.23	7.34	40.69	0.93	63.48	0.77	0.01	0.01			331	2008				
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	200	0.2	0.2	27.0	111.1	0.01	1.60	0.00	0.25	0.00	0.01	13.16	4.43	3.96	0.79	112.44	0.80	0.00	0.00			394	2008				
ХЛЕБ В/С	50	2.3	0.9	15.0	60.0	0.12	0.00	0.00	1.65	0.00	0.04	14.00	27.00	67.50	2.00	92.50	2.80	0.01	0.00				394	2008			
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	0.4	0.1	4.4	19.3	0.05	0.00	0.00	0.65	0.00	0.02	5.40	5.70	26.10	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00				394	2008			
АЛПЕСКИН	200	1.8	0.4	16.2	86.0	0.08	120.00	0.02	0.44	0.00	0.06	68.00	26.00	46.00	0.60	394.00	4.00	0.04	0.00				2008				
Итого за прием пищи:	1030	32.2	32.9	119.5	902.0	0.47	162.51	0.58	9.39	0.08	0.34	185.66	124.70	418.28	9.17	1 404.35	22.74	0.14	0.02								
Всего за день:		46.6	59.4	180.2	1 441.8	0.88	189.97	0.71	11.29	0.15	0.63	273.16	195.36	706.32	15.21	2 620.04	35.74	0.18	0.02								

5 ДЕНЬ

Примечание, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины												Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, 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										
																				В12, мг	В6, мг	В9, мкг	В5, мг	В11, мкг	В7, мг	В3, мг	В10, мкг		
Завтрак																													
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОУЧАНОЙ КАПУСТЫ С МОРСКОЙ КАПУСТОЙ	60	0.9	3.0	5.1	51.0	0.01	8.69	0.00	1.29	0.00	0.02	23.44	17.22	16.76	1.40	153.90	1.44	0.02	0.00	45	2011								
ТУШЕНАЯ КУРИЦА	50/50	15.0	20.5	5.6	266.1	0.05	1.54	0.08	1.99	0.00	0.11	16.23	16.93	130.89	1.42	202.42	5.37	0.10	0.02	259	2008								
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫЛЧА ТАЯ	150	3.6	4.6	37.7	206.0	0.03	0.00	0.03	0.30	0.00	0.00	11.00	26.00	78.00	0.60	0.00	0.00	0.00	0.00	323	2008								
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0.7	0.3	24.4	103.0	0.01	200.00	0.16	0.00	0.00	0.00	13.00	3.00	3.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	441	2008								
ХЛЕБ В/С	40	0.6	0.1	5.9	25.7	0.07	0.00	0.00	0.88	0.00	0.03	7.20	7.60	34.80	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00		2008								
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	0.3	0.0	2.9	12.8	0.04	0.00	0.00	0.44	0.00	0.02	3.60	3.80	17.40	0.80	27.20	1.12	0.00	0.00		2008								
АПЕЛЬСИН	130	1.2	0.3	10.5	55.9	0.05	78.00	0.01	0.29	0.00	0.04	44.20	16.90	29.90	0.39	256.10	2.60	0.03	0.00		2008								
Итого за прием пищи:	700	22.3	28.8	92.2	720.6	0.27	289.24	0.29	5.18	0.00	0.21	118.67	91.45	310.75	7.21	694.02	12.77	0.15	0.02										
Обед																													
САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)	70	2.0	4.2	5.5	67.3	0.05	2.60	0.00	2.55	0.00	0.03	11.74	12.30	36.40	0.41	64.49	0.00	0.00	0.00		2011								
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	3.9	2.8	20.0	121.0	0.11	8.00	0.20	0.30	0.00	0.00	23.00	25.00	64.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	100	2008								
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150	26.6	13.6	24.2	332.0	0.08	0.00	0.00	0.80	0.00	0.00	230.00	36.00	320.00	1.20	0.00	0.00	0.00	0.00	224	2008								
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) №327	50	0.9	2.4	6.6	52.2	0.01	0.13	0.01	0.05	0.00	0.03	27.18	3.35	20.08	0.04	39.78	2.28	0.00	0.00	327	2011								
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0.2	0.1	15.0	60.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.00	4.00	8.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	430	2008								
ХЛЕБ В/С	50	2.3	0.9	15.0	60.0	0.12	0.00	0.00	1.65	0.00	0.04	14.00	27.00	67.50	2.00	92.50	2.80	0.01	0.00		2008								
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	0.4	0.1	4.4	19.3	0.05	0.00	0.00	0.65	0.00	0.02	5.40	5.70	26.10	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00		2008								
Итого за прием пищи:	800	36.3	24.1	90.7	711.8	0.42	10.73	0.21	6.00	0.03	0.12	316.32	113.35	542.08	6.85	237.57	6.76	0.01	0.00										
Всего за день:		58.6	52.9	182.9	1432.3	0.69	298.97	0.50	11.19	0.03	0.34	434.99	204.80	852.83	14.06	931.59	19.54	0.15	0.02										

6 День

Приме и пицици, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур												
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	І, мг	Se, мг																				
Завтрак																																							
КАША МОЛОЧНАЯ	200	6.2	10.0	26.8	224.0	0.10	2.00	0.08	0.20	0.00	0.00	0.02	182.00	34.00	172.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	190	2008																	
БАТОН	50	3.8	1.5	25.7	131.0	0.06	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02	9.50	6.50	32.50	0.50	46.00	0.00	0.00	0.00	0.00	13	2008																	
МАСЛО (ГОРЧИЦАМИ)	20	0.1	8.3	0.1	75.0	0.00	0.00	0.07	0.10	0.00	0.00	1.00	0.00	2.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	13	2008																	
ДЖЕМ	20	0.1	0.0	14.1	55.1	0.00	3.20	0.00	0.00	0.00	0.00	3.96	2.52	2.88	0.09	28.00	0.00	0.00	0.00	0.00	433	2008																	
КАКАО С МОЛОКОМ	200	2.9	2.5	24.8	134.0	0.04	1.00	0.01	0.00	0.00	0.00	121.00	14.00	90.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	433	2008																	
МОГУРТ	100	5.0	3.2	8.5	87.0	0.03	0.60	0.03	0.00	0.00	0.15	119.00	14.00	96.00	0.10	140.00	9.00	0.02	0.00	0.00	2008																		
Итого за прием пищи:	580	18.1	25.5	100.0	706.1	0.23	6.80	0.19	0.30	0.00	0.17	436.46	71.02	395.38	1.69	214.00	9.00	0.02	0.00																				
Обед																																							
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	70	0.8	0.1	2.7	16.9	0.04	17.58	0.12	0.27	0.00	0.03	9.84	14.06	18.28	0.70	203.87	1.41	0.00	0.00	0.00		2008																	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250/15	9.5	9.0	17.5	189.6	0.12	8.82	0.22	0.49	0.05	0.11	27.25	34.58	123.72	1.97	747.39	8.79	0.05	0.00	0.00	97	2008																	
ПЛОВ	220	25.3	25.1	37.0	476.3	0.09	1.47	0.22	4.70	0.00	0.00	24.99	54.39	289.59	4.41	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	265	2008																	
КОМПОТ ИЗ ВИШНИ	200	0.1	0.0	25.0	101.5	0.00	1.02	0.00	0.05	0.00	0.00	13.06	5.53	4.59	0.08	44.76	0.34	0.00	0.00	0.00	394	2008																	
ХЛЕБ ВИС	50	2.3	0.9	15.0	60.0	0.12	0.00	0.00	1.65	0.00	0.04	14.00	27.00	67.50	2.00	92.50	2.80	0.01	0.00	0.00		2008																	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	0.4	0.1	4.4	19.3	0.05	0.00	0.00	0.66	0.00	0.02	5.40	5.70	26.10	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00	0.00		2008																	
ВАФЛИ	20	0.6	0.7	15.5	70.8	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	3.20	2.00	7.20	0.30	28.00	0.00	0.00	0.00	0.00		2008																	
Итого за прием пищи:	855	39.0	36.0	117.1	934.3	0.43	28.88	0.56	7.83	0.05	0.22	97.74	143.26	536.98	10.66	1157.32	15.01	0.06	0.00																				
Всего за день:		57.0	61.4	217.2	1640.4	0.65	35.68	0.75	8.13	0.05	0.38	534.20	214.28	932.36	12.35	1371.32	24.01	0.08	0.00																				

Прием и пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины												Минеральные вещества								№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. в, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мкг	Ф, мг	Se, мг								
Завтрак																											
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ	60	0,5	1,9	1,5	24,3	0,02	5,82	0,01	0,81	0,00	0,02	13,39	8,15	24,48	0,58	82,06	1,75	0,01	0,00	19	2008						
ТЕФЕЛИ (2-й ВАРИАНТ)	60	6,4	7,0	4,6	106,4	0,03	1,34	0,00	2,01	0,00	0,00	6,02	8,03	54,89	0,67	0,00	0,00	0,00	0,00	284	2008						
СОУС ТОМАТНЫЙ №348	50	0,6	2,4	3,2	37,5	0,01	0,95	0,09	0,09	0,05	0,01	7,62	5,23	9,60	0,21	63,12	0,21	0,00	0,00	348	2011						
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,5	4,6	34,9	203,5	0,07	0,00	0,02	1,18	0,08	0,02	9,23	7,34	40,69	0,93	63,48	0,77	0,01	0,01	331	2008						
КОМПЛОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	200	0,2	0,2	27,0	111,1	0,01	1,60	0,00	0,25	0,00	0,01	13,16	4,43	3,96	0,79	112,44	0,80	0,00	0,00	394	2008						
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	0,6	0,1	5,9	25,7	0,07	0,00	0,00	0,88	0,00	0,03	7,20	7,60	34,80	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00	394	2008						
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	0,3	0,0	2,9	12,8	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,02	3,60	3,80	17,40	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00	394	2008						
РЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	200	0,8	0,8	19,6	94,0	0,06	20,00	0,01	1,26	0,00	0,04	32,00	16,00	22,00	4,40	556,00	4,00	0,02	0,00	2008	2008						
Итого за прием пищи:	780	14,7	17,0	99,6	615,3	0,30	29,71	0,13	6,92	0,12	0,15	92,22	60,58	207,82	9,98	998,69	10,88	0,05	0,01								
Обед																											
САЛАТ ИЗ БЕЛКОУЧАЩЕЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	70	1,0	3,5	6,5	61,8	0,02	8,51	0,32	1,80	0,00	0,02	27,25	12,02	20,58	0,55	115,90	2,16	0,01	0,00	45	2011						
РАССОЛЫНИК ЛЕНИН ГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	250/5	9,6	11,3	16,6	209,4	0,10	6,71	0,23	0,67	0,08	0,11	32,47	32,34	127,81	1,86	621,67	7,73	0,05	0,00	91	2008						
ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ	70	13,0	13,2	5,6	208,3	0,15	9,24	4,39	4,49	0,04	1,08	7,56	11,39	182,97	4,03	204,62	4,41	0,13	0,02	290	2008						
ПИРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,1	5,2	21,4	145,7	0,12	10,38	0,03	0,24	0,08	0,10	35,03	29,07	83,94	1,18	762,10	8,44	0,03	0,00	128	2011						
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,2	0,1	15,0	60,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	4,00	8,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008						
ХЛЕБ ВИС	50	2,3	0,9	15,0	60,0	0,12	0,00	0,00	1,65	0,00	0,04	14,00	27,00	67,50	2,00	92,50	2,80	0,01	0,00	2008	2008						
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	0,4	0,1	4,4	19,3	0,05	0,00	0,00	0,66	0,00	0,02	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	2008	2008						
Итого за прием пищи:	825	29,6	34,3	84,6	764,4	0,55	34,83	4,97	9,31	0,20	1,38	126,70	121,51	516,90	11,82	1 837,59	27,21	0,23	0,03								
Всего за день:		44,3	51,3	184,2	1 379,7	0,85	64,54	5,10	16,23	0,32	1,52	218,92	182,09	724,71	21,80	2 796,28	38,10	0,28	0,04								

Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витаминный состав														№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод чл, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Н, мг	Se, мг		
Завтрак																					
Икра кабачковая консервированная	60	1.1	5.3	4.6	71.4	0.01	4.20	0.11	0.00	0.00	0.03	24.60	9.00	22.20	0.42	188.00	0.00	0.00	0.00	296	2008
Печень по-строгановски	50/30	13.4	9.6	5.9	163.0	0.19	13.00	5.58	3.20	0.00	0.00	14.00	15.00	231.00	5.00	0.00	0.00	0.00	0.00	323	2008
Каша рисовая рассыпчатая	150	3.6	4.6	37.7	206.0	0.03	0.00	0.03	0.30	0.00	0.00	11.00	26.00	78.00	0.60	0.00	0.00	0.00	0.00	441	2008
Напиток из плодов шиповника	200	0.7	0.3	24.4	103.0	0.01	200.00	0.16	0.00	0.00	0.00	13.00	3.00	3.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	348	2011
Соус томатный №348	50	0.7	2.4	3.7	39.8	0.01	1.45	0.10	0.16	0.05	0.02	7.37	5.40	9.13	0.23	76.78	0.89	0.00	0.00	2011	2008
Хлеб в/с	40	0.6	0.1	5.9	25.7	0.07	0.00	0.00	0.88	0.00	0.03	7.20	7.60	34.80	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00	2008	2008
Хлеб ржаной	20	0.3	0.0	2.9	12.8	0.04	0.00	0.00	0.44	0.00	0.02	3.60	3.80	17.40	0.80	27.20	1.12	0.00	0.00	2008	2008
Итого за прием пищи:	600	20.3	22.4	85.1	621.7	0.36	218.65	5.98	4.98	0.05	0.09	80.77	69.80	395.53	9.65	347.38	4.25	0.00	0.00		
Обед																					
Огурец свежий	70	0.6	0.1	1.7	9.8	0.02	6.98	0.01	0.07	0.00	0.03	16.04	9.77	29.30	0.70	98.35	2.09	0.01	0.00	76	2008
Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной	250/5	9.2	11.3	13.0	193.6	0.06	8.37	0.24	0.54	0.08	0.10	49.55	30.81	109.42	2.02	478.52	8.92	0.05	0.00	259	2008
Гуляш из куриного филе	50/20	15.0	20.5	5.6	266.1	0.05	1.54	0.08	1.99	0.00	0.11	16.23	16.93	130.89	1.42	202.42	5.37	0.10	0.02	323	2008
Каша гречневая рассыпчатая	150	3.6	4.6	37.7	206.0	0.03	0.00	0.03	0.30	0.00	0.00	11.00	26.00	78.00	0.60	0.00	0.00	0.00	0.00	342	2011
Компот из свежих плодов	200	0.5	0.2	27.3	115.8	0.02	4.00	0.01	0.38	0.00	0.02	33.13	15.28	14.76	0.97	215.21	1.60	0.01	0.00	2008	2008
Хлеб в/с	50	2.3	0.9	15.0	60.0	0.12	0.00	0.00	1.65	0.00	0.04	14.00	27.00	67.50	2.00	92.50	2.80	0.01	0.00	2008	2008
Хлеб ржаной	30	0.4	0.1	4.4	19.3	0.05	0.00	0.00	0.65	0.00	0.02	5.40	5.70	26.10	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00	2008	2008
Яблоко свежее	150	0.6	0.6	14.7	70.5	0.05	15.00	0.01	0.95	0.00	0.03	24.00	12.00	16.50	3.30	417.00	3.00	0.02	0.00	2008	2008
Итого за прием пищи:	975	32.2	38.3	119.4	941.0	0.39	35.89	0.38	6.53	0.08	0.34	169.35	143.48	472.46	12.21	1544.80	25.46	0.18	0.02		
Всего за день:		52.5	60.7	204.6	1562.8	0.76	254.54	6.36	11.52	0.12	0.44	250.11	213.28	868.00	21.85	1892.18	29.71	0.19	0.02		

9 день

Прочие пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины													Минеральные вещества									№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод чл, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг										
Завтрак																													
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	60	1.7	3.0	3.6	48.6	0.05	2.64	0.01	1.95	0.00	0.02	11.58	11.23	32.37	0.37	61.23	0.00	0.00	0.00	2011									
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	220	26.3	25.4	22.8	424.9	0.18	11.96	0.05	1.02	0.09	0.22	27.14	55.35	275.35	4.25	1.251, 77	16.17	0.10	0.00	2011									
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0.2	0.1	15.0	60.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.00	4.00	8.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2008									
ХЛЕБ ВС	40	0.6	0.1	5.9	25.7	0.07	0.00	0.00	0.88	0.00	0.03	7.20	7.60	34.80	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00	2008									
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	0.3	0.0	2.9	12.8	0.04	0.00	0.00	0.44	0.00	0.02	3.60	3.80	17.40	0.80	27.20	1.12	0.00	0.00	2008									
ПЕЧЕНЬЕ	30	2.3	2.9	22.3	125.1	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02	8.70	6.00	27.00	0.63	33.00	0.00	0.00	0.00	2008									
Итого за прием пищи:	570	31.4	31.5	72.6	697.1	0.36	14.60	0.06	4.30	0.09	0.31	63.22	87.98	394.93	8.65	1.427, 60	19.53	0.10	0.00										
Обед																													
САЛАТ "ШКОЛЬНЫЕ ГОДЫ"	70	1.1	7.1	3.1	80.5	0.03	18.20	0.03	3.29	0.00	0.00	18.20	14.00	25.90	0.56	0.00	0.00	0.00	0.00	2008									
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	250	12.9	10.7	18.7	223.6	0.19	4.60	0.22	2.29	0.08	0.11	38.76	39.53	137.87	2.76	599.39	7.20	0.05	0.00	2008									
СОСИСКА ОТВАРНАЯ	90	9.6	20.8	0.3	228.8	0.13	0.00	0.00	0.00	0.00	0.11	28.22	16.13	128.22	1.45	197.12	0.00	0.00	0.00	2008									
СОУС СМЕТАННЫЙ №371	50	0.7	2.0	3.2	34.0	0.01	0.00	0.01	0.10	0.00	0.00	12.00	2.00	11.00	0.07	0.00	0.00	0.00	0.00	2008									
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5.5	4.6	34.9	203.5	0.07	0.00	0.02	1.18	0.08	0.02	9.23	7.34	40.69	0.93	63.48	0.77	0.01	0.01	2008									
КИСЕЛЬ	200	0.1	0.1	27.9	113.0	0.01	2.00	0.00	0.10	0.00	0.00	5.00	2.00	8.00	0.40	0.00	0.00	0.00	0.00	411									
ХЛЕБ ВС	50	2.3	0.9	15.0	60.0	0.12	0.00	0.00	1.65	0.00	0.04	14.00	27.00	67.50	2.00	92.50	2.80	0.01	0.00	2008									
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	0.4	0.1	4.4	19.3	0.05	0.00	0.00	0.66	0.00	0.02	5.40	5.70	26.10	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00	2008									
Итого за прием пищи:	890	32.5	46.3	107.6	960.7	0.60	24.80	0.28	9.27	0.15	0.31	130.82	113.70	445.28	9.37	993.29	12.45	0.06	0.02										
Всего за день:		63.9	77.8	180.2	1.657.8	0.96	39.40	0.34	13.57	0.24	0.62	194.04	201.68	840.21	18.02	2.420, 89	31.97	0.17	0.02										

Прием и пища, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витаминный состав										Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг								
Завтрак																											
САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ С КУКУРУЗОЙ	60	1.0	3.0	5.4	52.6	0.01	8.83	0.00	1.35	0.00	0.02	21.87	7.85	16.06	0.46	93.55	1.44	0.00	0.00	45	2011						
КОТЛЕТА МЯСНАЯ	60	9.5	10.2	8.1	162.0	0.08	0.00	0.00	0.19	0.00	0.06	7.94	15.34	93.75	1.43	178.44	3.37	0.03	0.00	474	1997						
СОУС ТОМАТНЫЙ №348	30	0.3	1.5	1.9	23.2	0.00	0.33	0.05	0.05	0.03	0.00	4.44	3.09	5.61	0.13	36.92	0.13	0.00	0.00	348	2011						
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8.5	6.2	38.3	242.4	0.22	0.00	0.02	4.70	0.08	0.12	22.56	125.53	186.83	4.39	263.43	2.28	0.01	0.00	323	2008						
КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.6	0.1	31.7	131.0	0.02	0.00	0.01	0.50	0.00	0.00	21.00	16.00	23.00	0.70	0.00	0.00	0.00	0.00	402	2008						
ХЛЕБ В/С	40	0.6	0.1	5.9	25.7	0.07	0.00	0.00	0.88	0.00	0.03	7.20	7.60	34.80	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00		2008						
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	0.3	0.0	2.9	12.8	0.04	0.00	0.00	0.44	0.00	0.02	3.60	3.80	17.40	0.80	27.20	1.12	0.00	0.00		2008						
АЛЕНЬСКИ	150	1.4	0.3	12.2	64.5	0.06	90.00	0.02	0.33	0.00	0.05	51.00	19.50	34.50	0.45	295.50	3.00	0.03	0.00		2008						
Итого за прием пищи:	710	22.0	21.5	106.3	714.3	0.51	99.36	0.10	8.44	0.10	0.30	139.60	198.70	411.95	9.96	949.44	13.57	0.08	0.00								
Обед																											
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С МОРСКОЙ КАПУСТЫ	70	1.0	4.1	5.2	61.5	0.01	2.48	0.00	1.85	0.00	0.02	23.07	24.51	27.51	1.94	253.49	4.23	0.04	0.00	33	2011						
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	250/5	9.2	11.2	11.0	184.1	0.08	8.53	0.23	0.58	0.08	0.10	36.88	28.49	109.63	1.74	503.59	7.23	0.04	0.00	95	2008						
РЫБА (ФИЛЕ) ПРИПУЩЕННАЯ	70	15.7	5.0	0.0	106.4	0.11	0.00	0.01	0.28	0.00	0.00	11.20	16.80	114.80	0.42	0.00	0.00	0.00	0.00	229	2008						
СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ И ЛУКОМ №333	30	0.5	1.6	2.4	29.8	0.01	0.36	0.01	0.03	0.01	0.01	9.27	2.08	9.11	0.11	26.91	0.94	0.00	0.00	333	2011						
КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3.6	4.6	37.7	206.0	0.03	0.00	0.03	0.30	0.00	0.00	11.00	26.00	78.00	0.60	0.00	0.00	0.00	0.00	323	2008						
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0.7	0.3	24.4	103.0	0.01	200.00	0.16	0.00	0.00	0.00	13.00	3.00	3.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	441	2008						
ХЛЕБ В/С	50	2.3	0.9	15.0	60.0	0.12	0.00	0.00	1.65	0.00	0.04	14.00	27.00	67.50	2.00	92.50	2.80	0.01	0.00		2008						
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	0.4	0.1	4.4	19.3	0.05	0.00	0.00	0.66	0.00	0.02	5.40	5.70	26.10	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00		2008						
Итого за прием пищи:	855	33.4	27.8	100.1	770.1	0.42	21.36	0.44	5.35	0.08	0.19	123.82	133.58	435.65	9.01	917.29	16.88	0.09	0.00								
Всего за день:		55.4	49.3	206.4	1484.3	0.93	310.72	0.54	13.76	0.19	0.49	263.42	332.28	847.60	18.97	1866.73	30.45	0.17	0.01								

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	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг		
Итого за весь период	548,7	593,3	1913,8	15158,7	7,92	1333,01	16,41	119,14	1,67	6,26	3420,42	2183,03	8338,46	178,51	19940,08	302,43	1,56	0,16		
Среднее значение за период	54,9	59,3	191,4	1515,9	0,79	133,30	1,64	11,91	0,17	0,63	342,04	218,30	833,85	17,85	1994,01	30,24	0,16	0,02		
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14,5	35,2	50,3																	

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
7-11 лет	640	893