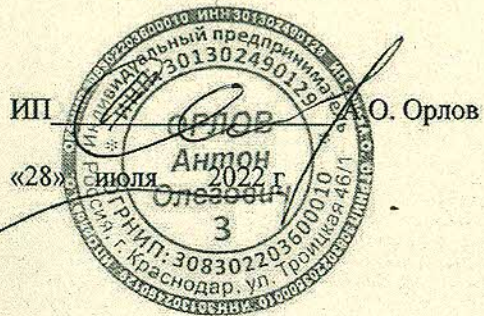


УТВЕРЖДАЮ



СОГЛАСОВАНО



Директор _____

И.П. Гордеева

«28» июля 2022 г.

10- дневное цикличное меню приготавливаемых блюд на осенне-зимний период для обучающихся от 12 лет и старше в муниципальных общеобразовательных учреждениях системы Управления образования муниципального образования Крымский район

(завтраки, обеды и полдники)

Крымск 2022 г

3 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витаминны											Минеральные вещества						№ рецеп-тур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	l, мкг	Ф, мг	Se, мг					
Завтрак																								
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35	4,6	8,6	7,6	127,5	0,03	0,11	0,09	0,45	0,08	0,06	0,06	136,05	10,20	88,55	0,46	33,30	0,00	0,01	0,00	3	2008		
КАША ВЯЖАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА	235	6,6	12,2	47,3	325,5	0,06	0,58	0,07	0,47	0,17	0,14	122,00	35,38	148,90	0,55	214,92	10,77	0,02	0,01	0,00	174	2011		
ПРЯНИКИ	30	1,8	1,4	10,5	109,8	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	3,30	2,70	15,00	0,24	21,30	0,00	0,00	0,00	0,00	2008			
ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,4	0,0	10,5	43,5	0,00	0,08	0,00	0,00	0,00	0,02	17,36	9,76	14,83	1,48	50,51	0,00	0,00	0,00	0,00	8	2021		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,06	0,00	0,00	0,78	0,00	0,02	9,20	13,20	33,80	0,80	51,60	0,00	0,00	0,00	0,00	8	2021		
Итого за прием пищи:	550	16,4	22,5	107,9	701,1	0,18	0,77	0,15	1,70	0,24	0,25	287,91	71,24	300,98	3,53	371,63	10,77	0,04	0,01	0,00	2008			
Обед																								
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ МОРОЖЬ НАРЕЗАННАЯ (МОРОЖЕНЫЕ ПАЛОЧКИ)	100	1,3	0,1	6,9	35,0	0,06	5,00	2,49	0,63	0,00	0,07	51,00	38,00	55,00	1,00	200,00	5,00	0,06	0,00	0,00	82	2022		
СУП КАРТОВЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250	10,3	3,6	18,6	148,4	0,15	9,80	0,23	1,45	0,06	0,12	48,94	54,12	179,84	1,65	854,76	80,19	0,34	0,01	0,00	106	2011		
ЗАПЕКАНКА КАРТОВЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	220	17,6	26,4	36,7	454,6	0,23	16,97	0,03	5,29	0,08	0,21	30,95	61,42	238,32	3,88	1434,95	15,75	0,10	0,00	0,00	299	2008		
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	9,7	38,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,28	1,80	0,00	0,00	0,90	0,00	0,00	0,00	10	2021			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	29,2	4,4	29,2	137,8	0,07	0,00	0,00	1,18	0,00	0,03	12,42	17,82	45,36	1,08	77,40	0,00	0,01	0,00	0,00	2008			
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	4,0	0,5	25,4	122,4	0,11	0,00	0,00	1,32	0,00	0,05	10,80	11,40	52,20	2,40	81,60	3,36	0,00	0,00	0,00	2008			
Итого за прием пищи:	890	37,6	30,9	126,5	936,9	0,42	31,77	2,75	9,86	0,14	0,47	162,39	184,56	570,72	10,02	2649,61	104,30	0,51	0,01	0,00	2008			
Полдник																								
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	100	13,7	11,0	3,9	189,0	0,16	10,18	4,65	3,51	0,02	1,14	20,25	13,56	199,87	4,30	239,58	6,05	0,14	0,02	0,00	255	2011		
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (БАНАН)	100	1,5	0,5	21,0	96,0	0,04	10,00	0,03	0,00	0,00	0,05	8,00	42,00	28,00	0,60	348,00	0,00	0,00	0,00	0,00	338	2011		
ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,4	0,0	10,5	43,5	0,00	0,08	0,00	0,00	0,00	0,02	17,36	9,76	14,83	1,48	50,51	0,00	0,00	0,00	0,00	8	2021		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	0,03	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	4,60	6,60	16,80	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00	0,00	2008			
ХЛЕБ РЖАНОЙ	15	1,0	0,1	6,4	30,6	0,03	0,00	0,00	0,33	0,00	0,01	2,70	2,85	13,05	0,60	20,40	0,84	0,00	0,00	0,00	2008			
Итого за прием пищи:	445	18,1	11,8	51,5	406,5	0,26	20,26	4,67	4,23	0,02	1,24	52,91	74,77	272,55	7,38	684,29	6,89	0,14	0,02	0,00	2008			
Всего за день:	72,1	85,2	285,8	2044,5	1,06	52,79	7,58	15,79	0,40	1,95	503,20	330,57	1444,14	20,93	3705,53	121,98	0,68	0,05	0,00	0,00	2008			

4 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витаминны											Минеральные вещества						№ рецеп-тур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	l, мкг	Ф, мг	Se, мг					
Завтрак																								
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)	100	0,8	0,1	2,5	14,0	0,03	10,00	0,01	0,10	0,00	0,04	23,00	14,00	42,00	1,00	141,00	3,00	0,02	0,00	0,00	71	2011		
КОТЛЕТА "ЗДОРОВЬЕ" С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	100	11,7	17,8	7,1	235,2	0,06	0,80	0,23	3,45	0,12	0,10	28,84	22,93	128,30	1,97	238,39	6,29	0,04	0,00	0,00	21	2022		
ПЮРЕ КАРТОВЕЛЬНОЕ	180	3,8	6,2	25,7	174,2	0,15	12,48	0,04	0,29	0,09	0,13	49,49	36,15	102,15	1,43	818,04	10,26	0,04	0,00	0,00	312	2011		
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	0,02	1,60	0,00	0,00	0,00	0,02	12,60	7,20	12,60	2,52	240,00	2,00	0,00	0,00	0,00	389	2011		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,06	0,00	0,00	0,78	0,00	0,02	9,20	13,20	33,60	0,80	51,60	0,00	0,01	0,00	0,00	2008			
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	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	2008			
Итого за прием пищи:	640	21,7	24,7	83,5	642,3	0,35	24,87	0,28	5,06	0,22	0,32	126,73	97,28	336,06	8,52	1616,22	22,67	0,10	0,00	0,00	2008			
Обед																								
ИГРА КВАЛКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	1,9	8,9	7,7	119,0	0,02	7,00	0,19	0,00	0,00	0,05	41,00	15,00	37,00	1,00	315,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2008			
РАССОЛНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	280	2,4	6,2	16,7	136,2	0,08	6,71	0,21	2,43	0,00	0,06	31,25	25,46	68,14	1,00	492,72	5,03	0,03	0,00	0,00	467	2022		
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	110	3,10	7,9	0,9	200,2	0,09	19,80	0,13	0,44	0,00	0,00	63,80	37,40	237,60	2,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	307	2008		
КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	4,4	6,2	47,3	283,6	0,04	0,00	0,04	1,25	0,00	0,00	11,10	31,91	97,11	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	181	2008		
ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,4	0,0	10,5	43,5	0,00	0,08	0,00	0,00	0,00	0,02	17,36	9,76	14,83	1,48	50,51	0,00	0,00	0,00	0,00	8	2021		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,4	0,4	29,2	137,8	0,07	0,00	0,00	1,18	0,00	0,03	12,42	17,82	45,36	1,08	77,40	0,00	0,01	0,00	0,00	8	2021		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	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	2008			
Итого за прием пищи:	950	47,2	30,0	129,2	981,9	0,38	33,59	0,57	6,18	0,00	0,19	184,13	144,95	534,83	8,06	990,03	7,27	0,04	0,00	0,00	2008			
Полдник																								
МОЛОКО В ПРОМЫШЛЕННОЙ УПАКОВКЕ	100	9,4	18,1	1,8	207,3	0,04	0,13	0,24	1,66	1,71	0,30	63,99	10,53	141,09	1,62	136,98	16,24	0,03	0,02	0,00	210	2011		
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	100	0,4	0,1	9,3	104,8	0,05	1,04	0,03	0,00	0,00	0,21	304,00	22,40	144,00	0,16	292,00	18,00	0,00	0,00	0,00	83	2022		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	0,03	10,00	0,01	0,63	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00	0,00	338	2011		
Итого за прием пищи:	420	16,9	23,4	30,9	406,4	0,16	11,17	0,28	2,68	1,71	0,54	288,59	47,53	312,89	4,38	732,78	36,24	0,05	0,02	0,00	2008			
Всего за день:	85,8	78,2	243,6	2030,6	0,88	69,64	1,13	13,92	1,93	1,04	599,44	289,75	1183,78	20,96	3339,03	66,18	0,19	0,03	0,00	0,00	2008			

5 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества						№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевода, г		Энергетическая ценность, ккал											Минеральные вещества							
						В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	Ф, мг	Se, мг					
Завтрак																								
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧУЧНОЙ КАПУСТЫ	100	1,5	6,8	9,2	104,9	0,02	15,18	0,00	2,88	0,00	0,03	37,63	12,84	27,92	0,81	163,45	2,66	0,01	0,00	45	2011			
ФРИКАДЕЛКИ ИЗ КУРИИ БРОЙЛЕРОВ-ЦЫПЛЯТ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	70,90	9,7	15,7	7,0	207,7	0,04	1,01	0,10	1,25	0,10	0,10	26,77	13,37	92,92	1,17	158,69	5,05	0,01	0,00	23	2021			
КАША РАСПЕПТАЧАЯ ГРЕЧЕВАЯ	140	7,6	9,1	34,5	280,1	0,20	0,00	0,04	4,33	0,13	0,11	16,52	112,66	168,04	3,93	237,61	2,05	0,01	0,00	171,1	2011			
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	0,02	1,60	0,00	0,00	0,00	0,02	12,60	7,20	13,60	2,52	240,00	2,00	0,00	0,00	389	2011			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,90	9,90	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00	2008	2008			
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	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:	590	23,4	32,1	93,8	757,9	0,36	17,90	0,14	9,48	0,23	0,28	104,03	159,76	344,08	9,84	965,65	12,88	0,08	0,01					
Обед																								
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОВОЩЕЙ	100	1,4	6,1	8,3	93,5	0,01	3,88	0,00	2,66	0,00	0,03	32,30	19,21	37,86	1,22	279,36	6,79	0,02	0,00	52	2011			
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОГОВИМИ	250	6,4	4,5	18,5	140,4	0,16	5,98	0,21	0,30	0,00	0,11	112,08	20,38	37,85	138,44	1,89	0,00	0,00	0,00	99	2008			
БИЧОЖИ ОСОБЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	70,40	10,7	22,0	10,9	283,2	0,10	0,79	0,14	1,72	0,10	0,07	12,37	20,83	110,81	1,97	195,53	4,14	0,03	0,00	24	2021			
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	180	6,5	7,6	41,5	280,4	0,08	0,00	0,04	1,46	0,13	0,03	28,90	12,12	49,42	1,13	76,97	0,91	0,01	0,02	203	2011			
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	9,7	38,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,28	1,80	0,00	0,00	0,90	0,00	0,00	0,00	10	2021			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,04	0,00	0,00	0,59	0,00	0,01	6,21	8,91	22,68	0,94	38,70	0,00	0,00	0,00	2008	2008			
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,05	0,00	0,00	0,66	0,00	0,02	5,40	5,70	28,10	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	2008	2008			
Итого за прием пищи:	900	29,2	40,5	116,2	946,3	0,45	10,65	0,39	7,38	0,22	0,17	143,25	106,41	395,11	7,96	632,26	13,52	0,06	0,02					
Полдник																								
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	125	11,1	10,4	14,3	200,9	0,09	0,50	0,02	3,72	0,00	0,10	59,65	39,18	171,32	1,55	308,53	81,00	0,33	0,01	234	2011			
КОРЕННЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,4	2,4	18,4	109,9	0,04	0,52	0,02	0,20	0,00	0,11	112,08	20,38	91,06	0,46	173,87	9,00	0,00	0,00	11	2021			
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АЛЕСЬСОН)	100	0,9	0,2	8,1	43,0	0,04	60,00	0,01	0,22	0,00	0,03	34,00	13,00	23,00	0,30	197,00	2,00	0,02	0,00	338	2011			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,2	12,5	59,2	0,04	0,00	0,00	0,49	0,00	0,01	5,75	8,25	21,00	0,50	32,25	0,00	0,00	0,00	2008	2008			
Итого за прием пищи:	450	17,3	13,2	53,3	413,0	0,22	61,02	0,04	4,43	0,00	0,25	211,48	80,81	306,36	2,80	711,65	92,00	0,35	0,01					
Всего за день:	70,0	85,9	263,3	2 117,1	1,03	89,46	0,58	21,29	0,45	0,70	458,77	346,99	1 035,57	20,60	2 209,56	118,41	0,49	0,05						

6 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества						№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевода, г		Энергетическая ценность, ккал											Минеральные вещества							
						В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	Ф, мг	Se, мг					
Завтрак																								
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35	4,6	8,6	7,6	127,5	0,02	0,11	0,09	0,45	0,08	0,06	136,05	10,20	88,55	0,46	33,30	0,00	0,01	0,00	3	2008			
РАЦА ВАДЕНЬЕ	40	5,0	4,5	0,3	61,3	0,03	0,00	0,10	0,81	0,89	0,15	19,92	4,35	69,55	0,91	56,35	8,05	0,02	0,01	209	2011			
КАША ВЯЖАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА	250	7,1	13,2	40,0	307,7	0,11	0,62	0,07	0,92	0,18	0,15	132,65	38,43	157,50	0,87	240,51	11,97	0,01	0,00	175	2011			
КОРЕННЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,4	2,4	18,4	109,9	0,04	0,52	0,02	0,20	0,00	0,11	112,08	20,38	91,06	0,46	173,87	9,00	0,00	0,00	11	2021			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,06	0,00	0,00	0,78	0,00	0,02	9,20	13,20	33,60	0,80	51,60	0,00	0,01	0,00	2008	2008			
Итого за прием пищи:	565	23,1	29,0	86,4	701,1	0,27	1,24	0,28	2,96	1,14	0,49	409,91	86,56	440,28	3,90	555,63	29,02	0,05	0,02					
Обед																								
НИРА КАБАКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	1,9	8,9	7,7	119,0	0,02	7,00	0,19	0,00	0,00	0,05	41,00	15,00	37,00	0,70	315,00	0,00	0,00	0,00	2008	2008			
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	2,8	2,9	20,2	118,0	0,09	6,60	0,20	1,42	0,00	0,06	24,25	23,30	57,47	1,05	476,36	4,70	0,03	0,00	103	2011			
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШЕНУ	200	19,0	21,2	20,3	348,1	0,15	10,85	0,02	3,62	0,00	0,17	23,39	44,23	206,31	3,24	1 024,87	13,19	0,08	0,00	259	2011			
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	9,7	38,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,28	1,80	0,00	0,00	0,90	0,00	0,00	0,00	10	2021			
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,03	10,00	0,01	0,63	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00	338	2011			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,4	0,4	29,2	137,8	0,07	0,00	0,00	1,18	0,00	0,03	12,42	17,82	45,36	1,08	77,40	0,00	0,01	0,00	2008	2008			
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	4,0	0,5	25,4	122,4	0,11	0,00	0,00	1,32	0,00	0,05	10,80	11,40	52,20	2,40	81,60	3,36	0,00	0,00	2008	2008			
Итого за прием пищи:	970	32,5	34,2	122,2	931,0	0,47	34,45	0,42	8,16	0,00	0,37	136,04	121,56	409,34	10,67	2 254,13	23,25	0,13	0,01					
Полдник																								
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	110	17,4	15,3	4,2	224,5	0,10	0,80	0,10	2,36	0,45	0,17	75,65	52,04	250,55	1,13	456,54	146,54	0,60	0,02	288	2012			
КОСМОПОЛОНЧНЫЙ ПРОДУКТ (КЕФИР)	220	6,4	5,5	8,8	116,6	0,09	1,54	0,06	0,15	0,00	0,37	264,00	30,80	209,00	0,22	321,20	19,80	0,04	0,00	386	2011			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,2	12,5	59,2	0,04	0,00	0,00	0,49	0,00	0,01	6,75	8,25	21,00	0,50	32,25	0,00	0,00	0,00	2008	2008			
Итого за прием пищи:	355	25,6	21,0	25,6	400,3	0,23	2,34	0,16	3,02	0,45	0,56	34,50	91,99	480,55	1,85	809,99	166,34	0,65	0,02					
Всего за день:	81,3	84,2	234,1	2 032,4	0,97	38,03	0,86	14,15	1,56	1,42	891,35	299,20	1 330,15	16,02	3 519,74	218,61	0,83	0,05						

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества						№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углево-да, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	Г, мг	Са, мг				
Завтрак																							
САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С СОЛЕНЫМИ ОГУРЦАМИ	100	1,4	5,2	8,8	88,5	0,05	5,69	0,41	2,28	0,00	0,04	21,55	20,40	41,75	0,78	324,93	3,23	0,02	0,00	22	2012		
ПТИЦА ТУШЕНАЯ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	100	14,1	19,7	3,2	245,2	0,05	1,44	0,17	1,09	0,00	0,10	14,42	16,62	120,39	1,26	145,50	4,50	0,09	0,01	10*	2022		
МАКРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	140	5,3	6,0	33,9	210,9	0,06	0,00	0,03	1,19	0,10	0,02	23,91	9,98	40,32	0,92	62,87	0,74	0,01	0,01	203	2011		
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	0,02	1,60	0,00	0,00	0,00	0,02	12,60	7,20	12,60	2,52	240,00	2,00	0,00	0,00	389	2011		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,04	0,00	0,00	0,59	0,00	0,01	6,21	8,91	22,68	0,54	38,70	0,00	0,00	0,00	2008	2008		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,7	0,2	10,6	51,0	0,05	0,00	0,00	0,55	0,00	0,02	4,50	4,75	21,75	1,00	34,00	1,40	0,00	0,00	2008	2008		
Итого за прием пищи:	595	25,6	31,5	90,7	748,0	0,26	8,73	0,61	5,70	0,10	0,21	83,19	67,86	259,49	7,02	846,00	11,87	0,12	0,03				
Обед																							
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ МОРКОВЬ НАРЕЗАННАЯ (МОРКОВНЫЕ ПАЛОЧКИ)	100	1,3	0,1	6,9	35,0	0,05	5,00	2,49	0,63	0,00	0,07	51,00	38,00	55,00	1,00	200,00	5,00	0,06	0,00	82	2022		
СУЛТ КАРТОВАЕЛЬНЫЙ С КРУПЫ И ТОМАТОМ	250	3,0	3,9	24,1	146,9	0,09	6,75	0,22	1,30	0,00	0,06	29,18	29,56	72,34	1,02	484,60	5,41	0,03	0,00	4*	2022		
КОТЕЛКА ЭДОРОВЬЕ С ОВОЩМ ТОМАТНЫМ	100	11,7	17,8	7,1	235,2	0,06	0,80	0,23	3,45	0,12	0,10	28,84	22,93	128,30	1,97	238,39	6,29	0,04	0,00	2*	2022		
КАША РАСОБЛАТАЯ ГРЕЧЕВАЯ	180	9,8	11,7	44,3	321,4	0,26	0,00	0,09	5,56	0,17	0,14	21,06	144,94	216,16	5,06	305,71	2,64	0,02	0,00	171,1	2011		
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (КОГУРЛ)	200	5,6	5,0	9,0	113,0	0,06	1,40	0,05	0,00	0,00	0,34	240,00	28,00	190,00	0,00	292,00	0,00	0,04	0,00	386	2011		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,0	0,2	19,5	91,9	0,05	0,00	0,00	0,78	0,00	0,02	8,28	11,88	30,24	0,72	51,60	0,00	0,01	0,00	2008	2008		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,09	0,00	0,00	1,10	0,00	0,00	9,00	9,50	43,50	2,00	69,00	2,80	0,00	0,00	2008	2008		
Итого за прием пищи:	920	37,7	39,2	132,1	1 045,3	0,66	13,95	3,04	12,83	0,30	0,77	387,36	284,81	735,54	11,77	1 640,29	22,13	0,19	0,01				
Полдник																							
ПРЯНИКИ	50	3,0	2,4	37,5	183,0	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	5,50	4,50	25,00	0,40	35,50	0,00	0,00	0,00	2008	2008		
МОЛОКО В ПРОМЫШЛЕННОЙ УПАКОВКЕ	200	5,6	4,9	9,3	104,8	0,05	1,04	0,03	0,00	0,00	0,21	204,00	22,40	144,00	0,16	292,00	18,00	0,00	0,00	83	2022		
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АЛЕНСКИН)	200	1,8	0,4	16,2	86,0	0,08	120,00	0,02	0,44	0,00	0,06	68,00	28,00	46,00	0,90	394,00	4,00	0,04	0,00	338	2011		
Итого за прием пищи:	450	10,4	7,6	63,0	373,8	0,17	121,04	0,05	0,44	0,00	0,28	277,50	52,90	215,00	1,16	721,50	22,00	0,04	0,00				
Всего за день:		73,7	78,2	285,8	2 167,0	1,09	143,72	3,71	18,96	0,40	1,27	748,05	405,56	1 210,03	19,95	3 207,79	56,00	0,35	0,04				

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества						№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углево-да, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	Г, мг	Са, мг				
Завтрак																							
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	160	28,6	18,7	26,1	395,7	0,07	0,31	0,08	2,16	0,09	0,31	224,78	36,25	302,99	1,18	215,70	1,44	0,04	0,04	224	2008		
МОЛОКО СТУШЕННОЕ	40	2,8	3,3	21,5	127,3	0,02	0,16	0,02	0,09	0,02	0,13	110,52	12,24	78,84	0,07	146,00	2,80	0,01	0,00				
ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,4	0,0	10,5	43,5	0,00	0,08	0,00	0,00	0,00	0,02	17,26	9,76	14,83	1,48	50,51	0,00	0,00	0,00	8	2021		
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,03	10,00	0,01	0,63	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00	338	2011		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,0	0,2	19,5	91,9	0,05	0,00	0,00	0,78	0,00	0,02	8,28	11,88	30,24	0,72	51,60	0,00	0,01	0,00	2008	2008		
Итого за прием пищи:	580	35,2	22,7	87,4	705,4	0,16	10,55	0,10	3,67	0,11	0,50	376,54	78,13	437,90	5,65	741,81	6,24	0,07	0,04				
Обед																							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕНЫМИ	100	1,4	6,1	6,6	87,5	0,02	4,36	0,00	2,74	0,00	0,03	28,43	17,57	37,20	1,01	223,97	4,46	0,01	0,00	55	2011		
СУЛТ КАРТОВАЕЛЬНЫЙ С БОЕВЫМИ	250	6,4	4,5	18,5	140,4	0,16	5,98	0,21	2,80	0,00	0,00	48,80	37,85	138,44	1,89	0,00	0,00	0,00	0,00	99	2008		
ГЕОТЕЛЫ РЫБНЫЕ ТУШЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ С ЛУКОМ	100	9,0	8,1	9,6	151,2	0,05	1,00	0,02	2,80	0,01	0,06	38,70	30,45	131,19	0,68	255,03	74,91	0,31	0,01	3*	2022		
КАРТОФЕЛЬ ЗАПЕЧЕННЫЙ	180	4,3	7,1	24,6	188,2	0,14	10,30	0,05	0,22	0,05	0,10	57,06	30,12	95,20	1,29	758,44	8,12	0,04	0,00	151	2012		
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 ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,4	0,4	29,2	137,8	0,07	0,00	0,00	1,18	0,00	0,03	12,42	17,92	45,38	1,08	77,40	0,00	0,01	0,00	2008	2008		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	4,0	0,5	25,4	122,4	0,11	0,00	0,00	1,32	0,00	0,05	10,80	11,40	52,20	2,40	81,60	3,36	0,00	0,00	2008	2008		
Итого за прием пищи:	950	29,7	26,8	141,9	940,5	0,56	23,64	0,28	8,65	0,06	0,26	202,21	147,21	507,59	8,75	1 397,44	90,84	0,37	0,01				
Полдник																							
ВУЛОЧКА ШКОЛЬНАЯ	50	4,3	1,7	30,0	152,1	0,05	0,00	0,00	0,32	0,00	0,02	9,72	6,39	33,60	0,39	52,62	0,63	0,01	0,01	428	2011		
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (КОГУРЛ)	220	6,2	5,5	9,9	124,3	0,07	1,54	0,06	0,00	0,00	0,37	284,00	30,80	209,00	0,00	321,20	0,00	0,04	0,00	386	2011		
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (БАНАН)	100	1,5	0,5	21,0	96,0	0,04	10,00	0,03	0,00	0,00	0,05	8,00	42,00	28,00	0,60	348,00	0,00	0,00	0,00	338	2011		
Итого за прием пищи:	370	12,0	7,7	60,9	372,4	0,16	11,54	0,08	0,32	0,00	0,44	281,72	79,19	270,60	0,99	721,82	0,63	0,05	0,01				
Всего за день:		76,9	57,1	290,2	2 018,3	0,89	45,72	0,47	12,64	0,18	1,20	860,87	304,53	1 216,10	15,40	2 861,07	97,71	0,50	0,06				

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества						№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углево-да, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Св, мг	Мв, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	Г, мг	Са, мг					
Завтрак																								
ИГРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	1.9	8.9	7.7	119.0	0.02	7.00	0.19	0.00	0.00	0.05	41.00	15.00	37.00	0.70	315.00	0.00	0.00	0.00	2008				
ШПИЦЕЛЬ НАТУРАЛЬНЫЙ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	70/30	13.4	21.5	8.5	279.8	0.06	0.50	0.11	2.80	0.15	0.09	14.08	23.84	138.66	2.29	240.21	5.13	0.03	0.00	48/1	2022			
РИС С ОВОЩАМИ	140	3.1	4.0	29.5	167.0	0.04	1.77	0.33	0.44	0.07	0.03	14.04	25.56	67.21	0.69	136.05	2.10	0.03	0.01	3	2021			
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1.0	0.2	19.6	83.4	0.02	1.60	0.00	0.00	0.00	0.02	12.60	7.20	12.60	2.52	240.00	2.00	0.00	0.00	399	2011			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	0.05	0.00	0.00	0.59	0.00	0.02	6.90	9.90	25.20	0.50	38.70	0.00	0.00	0.00	2008				
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	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				
Итого за прием пищи:	590	23.0	34.9	88.7	761.1	0.21	10.96	0.53	4.27	0.21	0.23	92.24	85.29	298.07	7.50	997.16	10.35	0.07	0.01	2008				
Обед																								
Полдник																								
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)	100	0.8	0.1	2.5	14.0	0.03	10.00	0.01	0.10	0.00	0.04	23.00	14.00	42.00	1.00	141.00	3.00	0.02	0.00	71	2011			
СУЛТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛУБКАМИ	250	4.0	5.4	23.0	156.6	0.07	4.60	0.23	1.34	0.15	0.07	29.67	20.65	62.44	0.97	354.87	4.73	0.02	0.01	108	2011			
РАТУ НА ПИЦЦА	230	19.7	24.9	21.6	390.3	0.17	11.46	0.54	3.81	0.00	0.21	38.68	50.11	219.39	2.80	918.17	13.17	0.15	0.02	289	2011			
КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	9.7	38.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.28	1.80	0.00	0.90	0.00	0.00	0.00	10	2021				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	65	4.8	0.4	31.6	149.3	0.08	0.00	0.00	1.27	0.00	0.03	13.46	19.31	49.14	1.17	83.85	0.00	0.01	0.00	2008				
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	4.0	0.5	25.4	122.4	0.11	0.00	0.00	1.32	0.00	0.05	10.80	11.40	52.20	2.40	81.60	3.36	0.00	0.00	2008				
Итого за прием пищи:	905	33.3	31.3	113.9	871.3	0.46	26.06	0.78	7.85	0.15	0.39	123.88	117.26	425.17	8.34	1580.39	24.28	0.20	0.03	2008				
Ужин																								
Полдник																								
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	9.4	18.1	1.8	207.3	0.04	0.13	0.24	1.66	1.71	0.30	63.99	10.53	141.09	1.62	136.98	16.24	0.03	0.02	210	2011			
МОЛОКО В ПРОМЫШЛЕННОЙ УПАКОВКЕ	200	5.6	4.9	9.3	104.8	0.05	1.04	0.03	0.00	0.00	0.21	204.00	22.40	144.00	0.16	282.00	18.00	0.00	0.00	83	2022			
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ВЯЛОКО)	100	0.4	0.4	9.8	47.0	0.03	10.00	0.01	0.63	0.00	0.02	16.00	8.00	11.00	2.20	278.00	2.00	0.01	0.00	338	2011			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.03	0.00	0.00	0.39	0.00	0.01	4.60	6.60	16.80	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00	2008				
Итого за прием пищи:	420	16.9	23.4	30.9	406.4	0.16	11.17	0.28	2.68	1.71	0.54	288.59	47.53	312.89	4.38	732.78	36.24	0.05	0.02	2008				
Всего за день:		73.3	89.7	233.5	2 038.8	0.83	48.20	1.89	14.80	2.08	1.16	504.71	250.08	1 036.13	20.32	3 310.32	70.65	0.32	0.06	9				

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества						№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углево-да, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Св, мг	Мв, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	Г, мг	Са, мг					
Завтрак																								
ЦЫПЛИЦА ТУШЕННЫЕ С МОРКОВЬЮ И ЛУКОМ	100	9.4	16.0	6.7	209.1	0.06	1.71	0.54	3.17	0.00	0.08	31.84	20.23	100.52	1.14	179.96	4.69	0.07	0.01	121	2022			
ПЛОД КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3.8	6.2	25.7	174.2	0.15	12.48	0.04	0.29	0.09	0.13	49.49	36.15	102.15	1.43	918.04	10.26	0.04	0.00	312	2011			
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4.5	3.5	150.0	150.0	0.03	0.52	0.02	0.00	0.00	0.12	115.11	39.73	114.44	1.51	255.58	9.00	0.00	0.00	12	2021			
ПЕЧЕНЬЕ	20	1.5	2.0	14.9	83.4	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	5.80	4.00	18.00	0.42	22.00	0.00	0.00	0.00	2008				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.2	0.2	14.6	68.9	0.04	0.00	0.00	0.59	0.00	0.01	6.21	8.91	22.68	0.54	38.70	0.00	0.00	0.00	2008				
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	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:	560	23.4	28.1	99.4	746.8	0.34	14.71	0.59	4.70	0.09	0.37	213.84	114.72	383.90	6.24	1 455.07	25.63	0.12	0.01	2008				
Обед																								
Полдник																								
САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1.5	6.1	9.3	99.0	0.02	15.18	0.00	2.59	0.00	0.03	37.64	12.84	27.91	0.81	163.46	2.66	0.01	0.00	45	2011			
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	2.1	5.7	13.1	115.9	0.05	10.26	0.25	2.38	0.00	0.06	51.13	27.11	51.16	1.26	395.09	6.33	0.03	0.00	82	2011			
ТЕФЕЛИ (2-Й ВАРЯНТ)	70/30	9.5	15.5	11.1	221.9	0.03	1.44	0.04	4.01	0.00	0.06	14.46	16.28	93.43	1.35	225.10	4.37	0.03	0.00	284	2008			
КАША РАСОЛЫЧАТАЯ ПШЕНИЧНАЯ	180	7.6	9.9	44.6	297.7	0.15	0.00	0.05	0.25	0.17	0.07	31.74	37.68	160.78	2.71	157.58	0.00	0.04	0.00	171.4	2011			
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1.0	0.2	19.6	83.4	0.02	1.60	0.00	0.00	0.00	0.02	12.60	7.20	12.60	2.52	240.00	2.00	0.00	0.00	389	2011			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.03	0.00	0.00	0.39	0.00	0.01	4.60	6.60	16.80	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00	2008				
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	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:	880	25.2	37.8	120.5	926.5	0.36	28.48	0.35	10.29	0.17	0.26	157.56	113.40	388.77	10.25	1 247.82	17.04	0.07	0.05	2008				
Ужин																								
Полдник																								
ШПИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	115	12.0	9.6	9.4	177.1	0.09	1.84	0.04	3.29	0.06	0.10	59.40	44.34	188.31	1.42	350.77	95.15	0.40	0.01	235	2011			
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (РЖЕНКА)	220	6.2	5.3	9.0	115.2	0.03	0.70	0.04	0.00	0.00	0.20	231.88	24.64	161.92	0.18	321.20	19.80	0.00	0.00	386	2011			
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ГРУДА)	100	0.4	0.3	10.3	47.0	0.02	5.00	0.00	0.36	0.00	0.03	19.00	12.00	16.00	2.00	155.00	1.00	0.01	0.00	338	2011			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	0.05	0.00	0.00	0.59	0.00	0.02	6.90	9.90	25.20	0.60	38.70	0.00	0.00	0.00	2008				
Итого за прием пищи:	465	20.9	15.4	43.7	410.3	0.19	7.54	0.07	4.24	0.06	0.34	317.18	90.88	391.43	4.20	865.67	115.95	0.41	0.01	2008				
Всего за день:		69.5	81.3	263.6	2 083.7	0.88	50.73	1.01	19.23	0.32	0.97	686.58	318.99	1 164.10	20.69	3 568.56	158.63	0.60	0.07	10				

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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Сu, мг	Se, мг		
Итого за весь период	770,3	789,1	2 561,8	20 608,2	9,39	707,84	19,92	170,50	10,83	12,08	7 273,92	2 972,29	8 952,20	109,89	11 147,81	0,70	4,95	0,51		
Среднее значение за период	77,0	78,9	256,2	2 060,8	0,94	70,78	1,99	17,05	1,08	1,20	727,39	297,23	895,20	10,98	1 114,00	0,07	0,49	0,05		
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	15,0	34,5	50,5																	

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ ЕЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед	Полдник
12-18 лет	580	920	428