

УТВЕРЖДАЮ

Директор МКОУ «Березовская СОШ»

Е.Г. Хомченко

01.09.2023



Примерное десятидневное меню

**МКОУ «Березовская СОШ» и «Елгинская ООШ» филиала МКОУ «Березовская СОШ»
(11-18 лет)**

1 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															
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕННОЙ, ИЛИ ПШЕНИЧНОЙ, ИЛИ МАННОЙ, ИЛИ РИСОВОЙ, ИЛИ ГРЕЧНЕВОЙ, ИЛИ КУКУРУЗНОЙ КРУПЫ	250	6.1	5.7	34.3	219.9	0.20	0.80	0.00	0.90	164.10	39.70	171.40	1.00	182	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80	5.3	0.5	22.5	165.0	0.10	0.00	0.00	1.60	18.40	26.40	67.20	1.60		2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0.0	5.5	0.1	54.8	0.00	0.00	0.10	0.20	1.20	0.00	1.90	0.00	14	2011
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	1.5	3.5	0.0	37.5	0.00	0.10	0.00	0.00	132.00	5.30	75.00	0.20	15	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	1.4	0.8	18.9	89.3	0.00	0.30	0.00	0.00	61.50	12.50	48.70	0.40	379	2011
ПЕЧЕНЬЕ ИЛИ ПРЯНИК ИЛИ ВАФЛЯ	30	4.3	5.3	63.5	281.1	0.00	0.00	0.00	0.00	16.80	11.70	52.80	1.30		2008
Итого за прием пищи:	585	18.6	21.3	139.3	847.6	0.30	1.20	0.10	2.70	394.00	95.60	417.00	4.50		
Обед															
ПОМИДОР ИЛИ ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ИЛИ(СОЛЕННЫЙ) В НАРЕЗКЕ	50	2.0	0.3	5.4	33.6	0.00	18.00	0.10	0.30	36.10	33.40	57.70	1.80		2008
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	9.1	3.8	16.5	126.1	0.10	6.20	0.30	2.30	31.20	25.50	56.80	1.10	87	2012
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
ГУЛЯШ	120	4.6	10.9	3.4	144.6	0.00	1.30	0.00	2.80	20.30	13.50	89.50	1.40	260	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0.1	15.0	60.0	0.00	0.00	0.00	0.00	5.00	4.00	8.00	1.00	430	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80	5.3	0.5	22.5	165.0	0.10	0.00	0.00	1.60	18.40	26.40	67.20	1.60		2008
Итого за прием пищи:	880	27.8	21.4	100.4	758.5	0.20	25.50	0.40	7.00	111.00	102.80	279.20	6.90		
Всего за день:		46.4	42.7	239.7	1 606.1	0.50	26.70	0.50	9.70	505.00	198.40	696.20	11.40		

2 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
		1.2	4.2													
Завтрак																
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	100	1.2	4.2	6.8	59.0	0.00	3.20	0.00	2.60	26.60	15.80	31.10	1.00	52	2011	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6.6	5.8	37.6	229.2	0.07	0.00	0.04	0.96	13.20	8.40	43.20	0.96	331	2008	
ПТИЦА ЗАПЕЧЕНАЯ	110	19.0	20.8	0.0	266.0	0.10	1.00	0.10	2.70	14.90	19.00	160.10	1.30	307	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80	5.3	0.5	22.5	165.0	0.10	0.00	0.00	1.60	18.40	26.40	67.20	1.60		2008	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	19.4	77.4	0.00	0.00	0.00	0.00	8.50	1.80	0.00	0.00	349	2011	
Итого за прием пищи:	670	32.1	31.3	86.3	796.6	0.27	4.20	0.14	7.86	81.60	71.40	301.60	4.86			
Обед																
БОРЩ С КАПУСТОЙ, КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ	250	6.8	10.8	12.9	168.2	0.00	8.00	0.20	2.30	50.70	28.50	96.50	1.80	76	2008	
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	180	4.3	4.0	45.3	237.0	0.10	0.00	0.00	0.40	10.60	29.60	66.20	0.50	305	2011	
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	100	15.8	7.2	9.5	162.8	0.10	0.20	0.00	3.00	61.10	50.70	212.60	1.40	234	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80	5.3	0.5	22.5	165.0	0.10	0.00	0.00	1.60	18.40	26.40	67.20	1.60		2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0.1	15.0	60.0	0.00	0.00	0.00	0.00	5.00	4.00	8.00	1.00	430	2008	
ФРУКТ СВЕЖИЙ	100	4.0	1.6	56.5	269.7	0.10	87.00	0.00	1.40	108.60	84.70	92.70	5.20		2008	
Итого за прием пищи:	910	36.4	24.2	161.7	1 062.7	0.40	95.20	0.20	8.70	254.40	223.90	563.20	11.50			
Всего за день:		68.5	55.5	248.0	1 859.3	0.67	99.40	0.34	16.56	336.00	295.30	864.80	16.36			

3 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			
														В1, мг		
Завтрак																
ПОМИДОР ИЛИ ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ИЛИ СОЛЕННЫЙ В НАРЕЗКЕ	60	1.2	0.1	2.7	17.8	0.00	9.90	0.00	0.00	24.40	22.40	33.00	1.10		2008	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	4.1	4.7	27.1	172.3	0.20	12.60	0.00	0.30	75.70	38.50	124.40	1.50		2008	
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ	100	8.1	14.2	11.1	238.8	0.00	0.40	0.00	3.20	16.80	28.20	160.10	2.70		2008	
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	50	0.9	4.9	3.6	61.0	0.01	1.00	0.15	0.10	4.00	5.00	10.00	0.20		2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80	5.3	0.5	22.5	165.0	0.10	0.00	0.00	1.60	18.40	26.40	67.20	1.60		2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0.1	15.0	60.0	0.00	0.00	0.00	0.00	5.00	4.00	8.00	1.00		2008	
Итого за прием пищи:	670	19.8	24.5	82.0	714.9	0.31	23.90	0.15	5.20	144.30	124.50	402.70	8.10			
Обед																
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ И МЯСОМ ПТИЦЫ	250	6.9	9.0	23.1	204.3	0.10	4.80	0.20	1.60	39.40	25.00	99.10	1.40		2011	
КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	7.9	6.5	46.0	273.2	0.16	0.00	0.04	1.38	33.12	41.40	178.02	2.76		2008	
ПТИЦА ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	120	16.8	20.0	3.6	263.0	0.10	0.60	0.10	1.20	27.30	15.20	130.00	1.10		2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.3	0.3	14.1	103.2	0.10	0.00	0.00	1.00	11.50	16.50	42.00	1.00		2008	
КИСЕЛЬ	200	0.0	0.0	28.2	112.8	0.00	0.00	0.00	0.00	11.60	1.90	4.30	0.00		2008	
Итого за прием пищи:	800	36.9	35.8	115.0	966.5	0.46	5.40	0.34	5.18	122.92	100.00	453.42	6.26			
Всего за день:		56.7	60.3	197.0	1 671.4	0.77	29.30	0.49	10.38	267.22	224.50	856.12	14.36			

4 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	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак															
РИС ОТВАРНОЙ	180	4,4	5,0	46,7	252,4	0,10	0,00	0,10	0,50	34,40	33,50	91,50	0,60	304	2011
РЫБА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАНЕ С ОВОЩАМИ	120	16,9	7,4	2,6	134,8	0,10	1,00	0,40	2,90	56,50	55,90	223,30	0,90	231	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80	5,3	0,5	22,5	165,0	0,10	0,00	0,00	1,60	18,40	26,40	67,20	1,60	2008	2008
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1,0	0,0	25,4	110,0	0,00	8,00	0,50	0,00	40,00	20,00	36,00	0,40	389	2011
ФРУКТ СВЕЖИИ	100	4,0	1,6	56,5	269,7	0,10	87,00	0,00	1,40	108,60	84,70	92,70	5,20	2008	2008
Итого за прием пищи:	680	31,6	14,5	153,7	931,9	0,40	96,00	1,00	6,40	257,90	220,50	510,70	8,70		
Обед															
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ-ОТВАРНОЙ	100	1,5	4,2	8,2	65,9	0,00	3,90	0,00	2,60	32,30	19,20	37,60	1,30	52	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	250	11,6	9,7	21,3	208,1	0,30	4,60	0,20	5,10	43,20	41,60	135,50	2,80	9973	2008
ГОВЯДИНА, ТУШЕННАЯ С КАПУСТОЙ	200	8,3	17,2	95,2	252,5	0,05	24,67	0,08	5,65	86,16	40,31	148,65	2,63	262	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80	5,3	0,5	22,5	165,0	0,10	0,00	0,00	1,60	18,40	26,40	67,20	1,60	2008	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	15,0	60,0	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	4,00	8,00	1,00	430	2008
Итого за прием пищи:	830	26,9	31,7	162,2	751,5	0,45	33,17	0,28	14,95	185,06	131,51	396,95	9,33		
Всего за день:		58,5	46,2	315,9	1 683,4	0,85	129,17	1,28	21,35	442,96	352,01	907,65	18,03		

5 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															
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1.1	5.3	4.6	71.4	0.00	4.20	0.10	0.00	24.60	9.00	22.20	0.40	2008	
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	180	4.2	4.2	17.8	118.9	0.10	38.40	0.10	2.60	100.00	34.70	69.10	2.20	2008	346
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	100	16.6	19.9	25.5	339.2	0.10	1.20	0.10	3.30	49.70	33.20	178.40	2.40	2008	314
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80	5.3	0.5	22.5	165.0	0.10	0.00	0.00	1.60	18.40	26.40	67.20	1.60	2008	
КИСЕЛЬ	200	0.0	0.0	28.2	112.8	0.00	0.00	0.00	0.00	11.60	1.90	4.30	0.00	2008	411
Итого за прием пищи:	620	27.2	29.9	98.6	807.3	0.30	43.80	0.30	7.50	204.30	105.20	341.20	6.60		
Обед															
ПОМИДОР ИЛИ ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ИЛИ(СОЛЕННЫЙ) В НАРЕЗКЕ	60	2.4	0.3	6.8	40.1	0.00	21.50	0.10	0.30	43.40	40.10	69.20	2.10	2008	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	250	7.8	7.1	20.2	177.5	0.10	6.60	0.20	0.60	28.10	34.50	119.00	1.80	2008	98
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	220	12.4	16.1	24.3	280.0	0.30	12.10	0.20	5.00	29.80	43.50	162.00	2.20	2008	309
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80	5.3	0.5	22.5	165.0	0.10	0.00	0.00	1.60	16.40	26.40	67.20	1.60	2008	
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	0.0	0.0	19.4	77.4	0.00	0.00	0.00	0.00	8.50	1.80	0.00	0.00	2011	349
Итого за прием пищи:	810	27.9	24.0	93.0	740.0	0.50	40.20	0.50	7.50	128.20	146.30	417.40	7.70		
Всего за день:		55.1	53.9	191.6	1 547.3	0.80	84.00	0.80	15.00	332.50	251.50	758.60	14.30		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	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															
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕННОЙ, ИЛИ ПШЕНИЧНОЙ, ИЛИ МАКНОЙ, ИЛИ РИСОВОЙ, ИЛИ ГРЕЧНЕВОЙ, ИЛИ КУКУРУЗНОЙ КРУПЫ	250	6.1	5.7	34.3	219.9	0.20	0.80	0.00	0.90	164.10	39.70	171.40	1.00	182	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80	5.3	0.5	22.5	165.0	0.10	0.00	0.00	1.60	18.40	26.40	67.20	1.60		2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3.5	4.5	0.0	54.5	0.01	0.00	0.05	0.10	132.00	5.50	75.00	0.15	14	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	2.0	1.4	17.3	90.7	0.00	0.30	0.00	0.00	60.40	21.90	59.60	0.90	433	2008
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4.9	4.5	0.3	61.3	0.00	0.00	0.10	0.80	18.80	3.60	61.80	0.80	209	2011
ПЕЧЕНЬЕ, ИЛИ ПРЯНИК ИЛИ ВАФЛЯ	30	3.1	3.9	41.9	199.0	0.00	0.00	0.00	0.00	13.00	8.70	36.70	1.10		2008
Итого за прием пищи:	615	24.9	20.5	116.3	790.4	0.31	1.10	0.15	3.40	406.70	106.00	471.70	5.55		
Обед															
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	250	7.4	11.0	16.4	185.9	0.10	6.50	0.20	2.50	35.70	30.00	116.10	1.50	91	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6.6	5.8	37.6	229.2	0.07	0.00	0.04	0.96	13.20	8.40	43.20	0.96	331	2008
ШНИЦЕЛЬ РУБЛЕННЫЙ ИЗ ГОВЯДИНЫ ЗАПЕЧЕННЫЙ	100	7.7	13.3	15.7	232.9	0.00	0.50	0.00	3.00	15.60	24.00	144.20	2.40	282	2012
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	30	0.5	2.9	2.2	36.6	0.01	0.60	0.09	0.06	2.40	3.00	6.00	0.12	364	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80	5.3	0.5	22.5	165.0	0.10	0.00	0.00	1.60	18.40	26.40	67.20	1.60		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0.1	15.0	60.0	0.00	0.00	0.00	0.00	5.00	4.00	8.00	1.00	430	2008
Итого за прием пищи:	840	27.7	33.6	109.3	909.6	0.28	7.60	0.33	8.12	90.30	95.80	384.70	7.58		
Всего за день:		52.6	54.1	225.6	1 700.0	0.59	8.70	0.48	11.52	497.00	201.80	856.40	13.13		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества				№ рецептур	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			
														0.00		
Завтрак																
ПОМИДОР ИЛИ ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ИЛИ(СОЛЕНЫЙ) В НАРЕЗКЕ	60	2.4	0.3	6.6	40.1	0.00	21.50	0.10	0.30	43.40	40.10	69.20	2.10		2008	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ 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	
ГУЛЯШ	120	5.5	12.2	3.5	165.7	0.00	1.40	0.00	2.80	21.20	15.50	105.10	1.60	260	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80	5.3	0.5	22.5	165.0	0.10	0.00	0.00	1.60	18.40	26.40	67.20	1.60		2008	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	19.4	77.4	0.00	0.00	0.00	0.00	8.50	1.80	0.00	0.00	349	2011	
Итого за прием пищи:	640	17.5	18.5	97.2	695.4	0.14	22.90	0.14	5.06	104.70	115.00	335.10	6.02			
Обед																
СУП-ПАЩА ДОМАШНЯЯ	250	6.9	7.9	14.3	149.8	0.00	0.60	0.00	2.20	30.30	11.60	64.20	0.90	113	2011	
ПЛОВ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	220	13.2	18.9	51.2	400.5	0.10	1.70	0.30	6.80	23.60	45.50	169.20	1.60	311	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80	5.3	0.5	22.5	165.0	0.10	0.00	0.00	1.60	18.40	26.40	67.20	1.60		2008	
КИСЕЛЬ	200	0.1	0.1	27.9	113.0	0.01	2.00	0.00	0.10	5.00	2.00	8.00	0.40	411	2008	
ФРУКТ СВЕЖИИ	100	4.0	1.6	56.5	269.7	0.10	87.00	0.00	1.40	108.60	84.70	92.70	5.20		2008	
Итого за прием пищи:	850	29.5	29.0	172.4	1 098.0	0.31	91.30	0.30	12.10	185.90	170.20	401.30	9.70			
Всего за день:		47.0	47.5	269.6	1 793.4	0.45	114.20	0.44	17.16	290.60	285.20	736.40	15.72			

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг			Fe, мг
Завтрак															
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С РИСОМ	200	23.6	16.1	32.9	381.7	0.30	0.10	0.50	201.00	35.70	269.10	0.80	236	2012	
БУЛОЧКА	80	2.9	1.7	29.3	112.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	К/к	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0.1	15.0	60.0	0.00	0.00	0.00	5.00	4.00	8.00	1.00	430	2008	
ФРУКТ СВЕЖИЙ	100	4.0	1.6	56.5	269.7	0.10	0.00	1.40	108.60	84.70	92.70	5.20		2008	
Итого за прием пищи:	580	30.7	19.5	133.7	824.2	0.10	0.10	1.90	314.60	124.40	369.90	7.00			
Обед															
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬИЙ ОТВАРНОЙ	60	1.2	0.1	2.4	15.1	0.00	0.00	0.50	7.00	7.40	21.80	0.30	И/к	2008	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	5.0	6.9	8.6	107.4	0.00	0.20	2.20	42.30	23.30	72.00	1.50	84	2008	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	4.1	4.7	27.1	172.3	0.20	0.00	0.30	75.70	38.50	124.40	1.50	335	2008	
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	120	16.0	9.7	4.9	171.6	0.14	0.38	3.12	26.40	33.60	169.20	0.84	231	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80	5.3	0.5	22.5	165.0	0.10	0.00	1.60	18.40	26.40	67.20	1.60		2008	
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1.0	0.0	25.4	110.0	0.00	0.50	0.00	40.00	20.00	36.00	0.40	389	2011	
Итого за прием пищи:	890	32.6	21.9	90.9	741.4	0.44	1.08	7.72	209.80	149.20	490.60	6.14			
Всего за день:		63.3	41.4	224.6	1 565.6	0.54	1.18	9.62	524.40	273.60	860.40	13.14			

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															
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1.6	5.1	6.9	80.2	0.03	28.06	0.03	4.51	45.09	21.04	37.07	1.10	35	2008
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ (ПТИЦЕЙ)	200	7.1	11.9	25.0	246.5	0.20	11.50	0.20	3.40	20.70	42.00	162.00	2.70	299	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80	5.3	0.5	22.5	165.0	0.10	0.00	0.10	1.60	18.40	26.40	67.20	1.60		2008
КИСЕЛЬ	200	0.1	0.1	27.9	113.0	0.01	2.00	0.00	0.10	5.00	2.00	8.00	0.40	411	2008
Итого за прием пищи:	580	14.1	17.6	82.3	604.7	0.34	41.56	0.03	9.61	89.19	91.44	274.27	5.80		
Обед															
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	100	1.5	4.2	8.2	65.9	0.00	3.90	0.00	2.60	32.30	19.20	37.60	1.30	52	2011
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ	250	6.0	4.9	18.3	139.9	0.10	5.10	0.20	1.70	32.50	23.60	76.90	1.40	112	2011
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	180	4.2	4.2	17.8	118.9	0.10	38.40	0.10	2.60	100.00	34.70	69.10	2.20	346	2008
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	100	16.0	19.5	15.9	294.8	0.10	1.20	0.10	2.70	23.20	27.50	153.60	2.30	314	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80	5.3	0.5	22.5	165.0	0.10	0.00	0.00	1.60	18.40	26.40	67.20	1.60		2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	23.3	92.9	0.00	0.00	0.00	0.00	9.10	1.90	0.00	0.00	402	2008
Итого за прием пищи:	910	33.0	33.3	106.0	877.4	0.40	48.60	0.40	11.20	215.50	133.30	404.40	8.80		
Всего за день:		47.1	50.9	188.3	1 482.1	0.74	90.16	0.43	20.81	304.69	224.74	678.67	14.60		

10 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		
СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ	60	5.2	6.7	0.7	73.3	0.00	1.00	0.00	2.70	26.60	13.20	86.00	0.40	76	2011
ПЛОВ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	220	13.2	18.9	51.2	400.5	0.10	1.70	0.30	6.80	23.60	45.50	169.20	1.60	311	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80	5.3	0.5	22.5	165.0	0.10	0.00	0.00	1.60	18.40	26.40	67.20	1.60		2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	19.4	77.4	0.00	0.00	0.00	0.00	8.50	1.80	0.00	0.00	349	2011
Итого за прием пищи:	560	23.7	26.1	93.8	716.2	0.20	2.70	0.30	11.10	77.10	86.90	322.40	3.60		
Обед															
ПОМИДОР ИЛИ ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ИЛИ(СОЛЕНЫЙ) В НАРЕЗКЕ	60	2.4	0.3	6.6	40.1	0.00	21.50	0.10	0.30	43.40	40.10	69.20	2.10		2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ И КРУПОЙ	250	2.5	2.4	21.1	112.1	0.10	8.80	0.20	1.50	24.30	29.80	69.90	1.10	97	2008
КАША ПЕРЛОВАЯ 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
ТЕФТЕЛИ (2-Й ВАРИАНТ)	100	10.6	11.6	7.6	177.4	0.04	2.23	0.00	3.35	10.04	13.38	97.46	1.12	284	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80	5.3	0.5	22.5	165.0	0.10	0.00	0.00	1.60	18.40	26.40	67.20	1.60		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0.1	15.0	60.0	0.00	0.00	0.00	0.00	5.00	4.00	8.00	1.00	430	2008
Итого за прием пищи:	870	25.3	20.4	118.0	801.8	0.28	32.53	0.34	7.11	114.34	144.88	399.36	7.64		
Всего за день:		49.0	46.5	211.8	1 518.0	0.48	35.23	0.64	18.21	191.44	231.78	721.76	11.24		

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	544,1	498,9	2312,0	16426,5	6,39	741,96	6,58	150,31	3 691,8 1	2 538,8 3	7 937,0 0	142,28
Среднее значение за период	54,4	49,9	231,2	1 642,7	0,64	74,20	0,66	15,03	369,18	253,88	793,70	14,23
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13,3	27,3	59,4									

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
ЗАВТРАК 11-18	620	859