

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ ВЕСЕННЕЕ МЕНЮ МБОУ "АНДРИНСКАЯ СОШ"
 ДЛЯ ВОЗРАСТНОЙ КАТЕГОРИИ (12-18ЛЕТ)

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор МБОУ "Андринская средняя общеобразовательная школа"



О.М.Федоренко

Приказ №114-од от 01.03.2024 г.

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		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 "ДРУЖБА"	230	6,92	4,60	29,75	189,21	0,90	0,09	0,19	0,03	0,00	182,78	164,25	33,45	0,57	287,93	16,20	0,00	0,01	190	2008	
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,31	3,49	15,66	112,77	0,62	0,03	0,13	0,02	0,00	131,64	109,98	29,73	0,89	236,19	10,80	0,00	0,00	382	2011	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	15	0,08	12,38	0,12	112,20	0,00	0,00	0,02	0,11	0,23	1,80	2,85	0,00	0,03	2,25	0,00	0,00	0,00	14	2011	
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	25	5,27	6,70	0,00	82,63	0,16	0,01	0,07	0,07	0,00	199,76	113,50	7,95	0,23	19,98	0,00	0,00	0,01	15	2011	
ХЛЕБ ВЫСШИЙ СОРТ ПШЕНИЧНЫЙ	60	3,84	0,70	23,05	115,24	0,00	0,08	0,04	0,00	0,00	15,66	81,00	25,38	2,11	141,00	0,00	0,00	0,00	Б/Н		
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	40	2,88	0,68	15,68	80,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	Б/Н		
Итого за прием пищи:	570	23,30	28,55	84,26	692,05	1,68	0,21	0,45	0,23	0,23	531,64	471,58	96,51	3,83	687,35	27,00	0,00	0,02			
Обед																					
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1,56	1,88	7,84	55,10	6,29	0,05	0,04	0,15	0,00	22,38	43,17	17,85	0,81	248,71	3,09	0,00	0,02	67	2011	
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	300	1,96	2,64	14,01	88,32	5,16	0,06	0,05	0,18	0,00	30,60	58,78	22,27	0,87	377,70	3,48	0,00	0,02	96	2011	
БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ	100	8,65	9,43	0,49	121,28	0,05	0,02	0,06	0,01	0,04	14,00	77,22	9,27	1,01	165,91	4,23	0,00	0,02	281	2011	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	5,15	4,45	32,93	192,53	0,00	0,06	0,02	0,02	0,07	26,09	38,94	10,37	0,89	61,04	0,72	0,01	0,01	309	2011	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	200	0,33	0,19	19,90	84,67	6,42	0,02	0,01	0,00	0,00	19,15	8,12	6,78	0,85	151,76	1,20	0,00	0,01	342.1	2011	
ХЛЕБ ВЫСШИЙ СОРТ ПШЕНИЧНЫЙ	60	3,84	0,70	23,05	115,24	0,00	0,08	0,04	0,00	0,00	15,66	81,00	25,38	2,11	141,00	0,00	0,00	0,00	Б/Н		
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	40	2,88	0,68	15,68	80,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	Б/Н		
ГРУША	100	0,40	0,30	10,30	47,00	5,00	0,02	0,03	0,00	0,00	19,00	16,00	12,00	2,00	155,00	1,00	0,00	0,01		2008	
Итого за прием пищи:	1080	24,77	20,27	124,20	784,14	22,92	0,31	0,25	0,36	0,11	146,88	323,23	103,92	8,54	1 301,1 2	13,72	0,01	0,09			
Всего за день:		48,07	48,82	208,46	1 476,19	24,60	0,52	0,70	0,59	0,34	678,52	794,81	200,43	12,37	1 988,4 7	40,72	0,01	0,11			

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов
		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	І, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ	100	10,96	11,04	0,01	142,99	0,00	0,02	0,06	0,00	0,01	5,61	91,51	10,89	1,31	198,23	4,37	0,00	0,03	268	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200	5,79	8,21	34,71	236,81	16,35	0,20	0,19	0,05	0,10	86,72	153,44	48,87	1,86	1 234,3 ₉	16,00	0,00	0,05	335	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,00	15,59	62,31	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,17	0,00	1,31	0,00	0,92	0,00	0,00	0,00	430	2008
ХЛЕБ ВЫСШИЙ СОРТ ПШЕНИЧНЫЙ	60	3,84	0,70	23,05	115,24	0,00	0,08	0,04	0,00	0,00	15,66	81,00	25,38	2,11	141,00	0,00	0,00	0,00	Б/Н	
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	40	2,88	0,68	15,68	80,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	Б/Н	
Итого за прием пищи:	600	23,47	20,63	89,04	637,35	16,35	0,30	0,29	0,05	0,11	114,16	325,95	86,45	5,28	1 574,5 ₄	20,37	0,00	0,08		
Обед																				
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ И ЧЕСНОКОМ	100	5,69	9,70	15,11	171,33	7,46	0,06	0,10	0,05	0,00	164,94	133,70	32,12	1,65	536,68	8,29	0,00	0,03	50	2011
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	300	8,73	9,73	18,50	199,79	18,74	0,10	0,08	0,19	0,00	56,48	76,19	35,32	1,61	667,68	7,08	0,00	0,04	88	2011
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	7,29	7,50	32,95	228,25	0,00	0,19	0,11	0,03	0,11	22,41	161,59	108,40	3,80	227,31	1,96	0,00	0,01	181	2008
ГУЛЯШ	100	11,68	14,32	3,63	190,44	1,84	0,04	0,08	0,02	0,00	19,14	105,15	16,43	1,66	288,26	5,42	0,00	0,03	260	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	19,36	77,41	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 ВЫСШИЙ СОРТ ПШЕНИЧНЫЙ	60	3,84	0,70	23,05	115,24	0,00	0,08	0,04	0,00	0,00	15,66	81,00	25,38	2,11	141,00	0,00	0,00	0,00	Б/Н	
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	40	2,88	0,68	15,68	80,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	Б/Н	
ЯБЛОКО	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	0,03	0,02	0,01	0,00	16,00	11,00	8,00	2,20	278,00	2,00	0,00	0,01		2008
Итого за прием пищи:	1080	40,51	43,03	138,08	1 109,46	38,04	0,50	0,43	0,30	0,11	303,09	568,63	227,45	13,03	2 140,1 ₃	24,75	0,00	0,12		
Всего за день:		63,98	63,66	227,12	1 746,81	54,39	0,80	0,72	0,35	0,22	417,25	894,58	313,90	18,31	3 714,6 ₇	45,12	0,00	0,20		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов
		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	І, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	250	9,99	15,04	31,23	301,27	16,54	0,32	0,16	0,03	0,00	26,28	163,02	51,27	2,52	1 245,5 6	13,02	0,00	0,08	259	2011
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	2,91	2,43	19,38	111,63	0,54	0,03	0,12	0,02	0,00	110,74	75,71	14,57	0,45	159,31	9,00	0,00	0,00	378	2011
ХЛЕБ ВЫСШИЙ СОРТ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,20	0,58	19,21	96,03	0,00	0,06	0,03	0,00	0,00	13,05	67,50	21,15	1,76	117,50	0,00	0,00	0,00	Б/Н	
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	40	2,88	0,68	15,68	80,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	Б/Н	
ПРЯНИКИ	30	3,01	1,41	14,21	109,80	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	3,30	15,00	2,70	0,24	21,30	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	570	21,99	20,14	99,71	698,73	17,08	0,43	0,32	0,05	0,00	153,37	321,23	89,69	4,97	1 543,6 7	22,02	0,00	0,08		
Обед																				
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МОРКОВЬЮ И ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	100	2,68	7,12	9,68	113,94	6,39	0,08	0,08	0,65	0,18	24,03	60,85	22,85	0,94	322,41	5,02	0,00	0,03	40	2011
КОПИЯ СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ ГОВЯДИНОЙ	300	11,72	6,75	22,46	197,78	5,52	0,22	0,10	0,19	0,04	44,23	132,65	43,28	2,84	650,27	7,13	0,00	0,04	99	2008
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	180	4,23	5,05	12,69	115,71	38,29	0,06	0,08	0,10	0,09	100,47	69,54	34,36	2,12	443,26	7,01	0,00	0,02	346	2008
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ (ПАРОВЫЕ)	100	8,79	15,57	23,55	331,64	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	285	2008
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,00	0,20	20,20	86,00	4,00	0,02	0,02	0,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80	240,00	2,00	0,00	0,00	442	2008
ХЛЕБ ВЫСШИЙ СОРТ ПШЕНИЧНЫЙ	60	3,84	0,70	23,05	115,24	0,00	0,08	0,04	0,00	0,00	15,66	81,00	25,38	2,11	141,00	0,00	0,00	0,00	Б/Н	
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	40	2,88	0,68	15,68	80,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	Б/Н	
Итого за прием пищи:	980	35,14	36,07	127,31	1 040,31	54,20	0,46	0,32	0,94	0,31	198,39	358,04	133,87	10,81	1 796,9 4	21,16	0,00	0,09		
Всего за день:		57,13	56,21	227,02	1 739,04	71,28	0,89	0,64	0,99	0,31	351,76	679,27	223,56	15,78	3 340,6 1	43,18	0,00	0,17		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	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	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100	14,19	5,65	4,51	126,47	2,04	0,09	0,10	0,29	0,00	43,46	206,01	52,31	0,94	457,24	134,40	0,01	0,57	231	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	3,57	5,22	22,76	152,38	0,00	0,05	0,01	0,03	0,09	22,00	28,46	7,03	0,67	42,54	0,50	0,01	0,01	309	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,00	15,59	62,31	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,17	0,00	1,31	0,00	0,92	0,00	0,00	0,00	430	2008
ХЛЕБ ВЫСШИЙ СОРТ ПШЕНИЧНЫЙ	60	3,84	0,70	23,05	115,24	0,00	0,08	0,04	0,00	0,00	15,66	81,00	25,38	2,11	141,00	0,00	0,00	0,00	Б/Н	
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	40	2,88	0,68	15,68	80,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	Б/Н	
ПЕЧЕНЬЕ	40	1,53	9,16	6,68	166,80	0,00	0,03	0,03	0,00	0,00	11,60	36,00	8,00	0,84	44,00	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	620	26,01	21,41	88,27	703,20	2,04	0,25	0,18	0,32	0,09	98,89	351,47	94,03	4,56	685,70	134,90	0,02	0,58		
Обед																				
САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)	100	2,81	6,18	7,88	98,12	3,73	0,08	0,04	0,00	0,00	16,83	52,18	17,63	0,59	92,43	0,00	0,00	0,00	12	2012
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	300	2,51	6,90	15,80	136,48	10,93	0,06	0,07	0,22	0,00	62,33	61,43	30,75	1,53	460,54	7,59	0,00	0,03	82	2011
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	220	16,87	19,07	37,12	387,55	0,53	0,07	0,10	0,18	0,00	35,71	189,78	41,78	2,31	326,38	6,79	0,01	0,07	244	2011
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,66	0,27	28,73	132,50	88,00	0,01	0,05	0,16	0,00	19,26	3,06	4,86	0,54	11,20	0,00	0,00	0,00	388	2011
ХЛЕБ ВЫСШИЙ СОРТ ПШЕНИЧНЫЙ	60	3,84	0,70	23,05	115,24	0,00	0,08	0,04	0,00	0,00	15,66	81,00	25,38	2,11	141,00	0,00	0,00	0,00	Б/Н	
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	50	3,60	0,85	19,60	100,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	Б/Н	
МАНДАРИН	100	0,80	0,20	7,49	37,96	37,96	0,06	0,03	0,01	0,00	34,97	16,98	10,99	0,10	154,85	0,00	0,00	0,15		2008
Итого за прием пищи:	1030	31,09	34,17	139,67	1 007,85	141,15	0,36	0,33	0,57	0,00	184,76	404,43	131,39	7,18	1 186,40	14,38	0,01	0,25		
Всего за день:		57,10	55,58	227,94	1 711,05	143,19	0,61	0,51	0,89	0,09	283,65	755,90	225,42	11,74	1 872,10	149,28	0,03	0,83		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	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	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	7,29	6,70	32,95	221,00	0,00	0,19	0,11	0,03	0,09	17,68	160,49	108,12	3,76	227,03	1,96	0,00	0,01	181	2008
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	100	17,37	16,28	2,49	246,47	13,10	0,20	1,50	6,02	0,08	27,45	257,78	17,11	5,51	305,61	7,70	0,03	0,18	255	2011
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,07	0,01	19,58	79,88	1,20	0,00	0,00	0,00	0,00	8,92	1,49	2,11	0,07	13,26	0,00	0,00	0,00	431	2008
ХЛЕБ ВЫСШИЙ СОРТ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,20	0,58	19,21	96,03	0,00	0,06	0,03	0,00	0,00	13,05	67,50	21,15	1,76	117,50	0,00	0,00	0,00	Б/Н	
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	40	2,88	0,68	15,68	80,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	Б/Н	
Итого за прием пищи:	570	30,81	24,25	89,91	723,38	14,30	0,45	1,64	6,05	0,17	67,10	487,26	148,49	11,10	663,40	9,66	0,03	0,19		
Обед																				
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	100	1,64	4,18	8,10	76,95	5,34	0,04	0,03	0,00	0,00	25,91	38,65	16,96	1,25	230,42	4,08	0,00	0,01	53	2011
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ	300	3,68	3,39	25,00	145,94	6,55	0,09	0,06	0,21	0,05	28,83	62,21	25,09	1,19	468,01	4,79	0,00	0,03	101	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	4,33	12,03	39,80	241,21	14,54	0,17	0,14	0,05	0,13	51,21	115,84	41,45	1,67	1 065,20	11,55	0,00	0,05	312	2011
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	100	15,68	15,55	4,22	219,50	0,34	0,06	0,10	0,20	0,00	31,68	141,30	20,51	1,96	318,20	8,35	0,00	0,05	245	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,33	0,19	28,62	119,51	6,42	0,02	0,01	0,00	0,00	19,31	8,12	6,78	0,85	152,03	1,20	0,00	0,01	394	2008
ХЛЕБ ВЫСШИЙ СОРТ ПШЕНИЧНЫЙ	60	3,84	0,70	23,05	115,24	0,00	0,08	0,04	0,00	0,00	15,66	81,00	25,38	2,11	141,00	0,00	0,00	0,00	Б/Н	
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	40	2,88	0,68	15,68	80,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	Б/Н	
Итого за прием пищи:	980	32,38	36,72	144,47	998,35	33,19	0,46	0,38	0,46	0,18	172,60	447,12	136,17	9,03	2 374,86	29,97	0,00	0,15		
Всего за день:		63,19	60,97	234,38	1 721,73	47,49	0,91	2,02	6,51	0,35	239,70	934,38	284,66	20,13	3 038,26	39,63	0,03	0,34		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	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	І, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
МАКАРОНЫ С СЫРОМ	230	10,84	15,90	39,07	344,11	0,06	0,08	0,07	0,09	0,17	167,25	129,98	14,06	1,21	90,23	0,86	0,02	0,02	210	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	6,43	6,21	32,65	213,67	1,04	0,07	0,22	0,03	0,00	213,49	169,42	33,74	0,66	329,02	18,00	0,00	0,00	432	2008
ХЛЕБ ВЫСШИЙ СОРТ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,20	0,58	19,21	96,03	0,00	0,06	0,03	0,00	0,00	13,05	67,50	21,15	1,76	117,50	0,00	0,00	0,00	Б/Н	
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	40	2,88	0,68	15,68	80,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	Б/Н	
ЯБЛОКО	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	0,03	0,02	0,01	0,00	16,00	11,00	8,00	2,20	278,00	2,00	0,00	0,01		2008
Итого за прием пищи:	620	23,75	23,77	116,41	780,81	11,10	0,24	0,34	0,13	0,17	409,79	377,90	76,95	5,83	814,75	20,86	0,02	0,03		
Обед																				
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	100	0,62	0,31	4,77	24,91	6,42	0,02	0,03	0,01	0,00	14,45	11,56	8,67	0,00	254,66	0,00	0,00	0,00	55	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	300	12,16	11,48	21,42	238,08	10,80	0,14	0,14	0,20	0,07	37,19	159,06	42,90	2,54	920,88	11,33	0,00	0,06	104	2011
МЯСО ТУШЕНОЕ С ОВОЩАМИ В СОУСЕ	250	5,78	11,86	19,11	207,07	8,36	0,17	0,09	0,24	0,09	24,36	93,67	31,19	1,43	625,32	6,99	0,00	0,04	274	2012
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	0,97	0,19	19,59	83,42	1,60	0,02	0,02	0,00	0,00	12,60	12,60	7,20	2,52	240,00	2,00	0,00	0,00	389	2011
ХЛЕБ ВЫСШИЙ СОРТ ПШЕНИЧНЫЙ	60	3,84	0,70	23,05	115,24	0,00	0,08	0,04	0,00	0,00	15,66	81,00	25,38	2,11	141,00	0,00	0,00	0,00	Б/Н	
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	40	2,88	0,68	15,68	80,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	Б/Н	
Итого за прием пищи:	950	26,25	25,22	103,62	748,72	27,18	0,43	0,32	0,45	0,16	104,26	357,89	115,34	8,60	2 181,86	20,32	0,00	0,10		
Всего за день:		50,00	48,99	220,03	1 529,53	38,28	0,67	0,66	0,58	0,33	514,05	735,79	192,29	14,43	2 996,61	41,18	0,02	0,13		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	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	І, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	250	15,98	19,92	26,91	350,86	0,74	0,06	0,10	0,30	0,00	25,37	170,97	37,03	2,14	330,18	7,05	0,00	0,06	244	2011
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,07	0,01	15,80	64,79	1,20	0,00	0,00	0,00	0,00	8,85	1,49	2,11	0,07	13,14	0,00	0,00	0,00	431	2008
ХЛЕБ ВЫСШИЙ СОРТ ПШЕНИЧНЫЙ	60	3,84	0,70	23,05	115,24	0,00	0,08	0,04	0,00	0,00	15,66	81,00	25,38	2,11	141,00	0,00	0,00	0,00	Б/Н	
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	40	2,88	0,68	15,68	80,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	Б/Н	
Итого за прием пищи:	550	22,77	21,31	81,44	610,89	1,94	0,14	0,14	0,30	0,00	49,88	253,46	64,52	4,32	484,32	7,05	0,00	0,06		
Обед																				
САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	100	0,86	5,11	2,61	61,63	5,55	0,02	0,02	0,00	0,00	23,28	28,24	13,44	0,64	140,46	0,45	0,00	0,00	21	2011
СВЕКОЛЬНИК	300	2,96	7,06	20,61	158,51	9,79	0,09	0,08	0,21	0,00	50,03	79,61	37,00	1,73	672,02	8,83	0,00	0,04	83	2011
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ 2 ВАРИАНТ	100	6,49	18,18	10,25	230,88	1,14	0,14	0,05	0,02	0,00	20,74	73,98	14,91	0,84	182,76	3,95	0,00	0,03	279	2011
ПЮРЕ ИЗ ГОРОХА С МАСЛОМ	180	11,14	7,65	23,28	206,69	0,00	0,30	0,07	0,04	0,13	49,41	102,50	41,33	3,15	365,61	2,54	0,00	0,01	199	2011
КИСЕЛЬ	200	0,00	0,00	28,21	112,83	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,55	4,32	1,93	0,00	0,87	0,00	0,00	0,00	411	2008
ХЛЕБ ВЫСШИЙ СОРТ ПШЕНИЧНЫЙ	60	3,84	0,70	23,05	115,24	0,00	0,08	0,04	0,00	0,00	15,66	81,00	25,38	2,11	141,00	0,00	0,00	0,00	Б/Н	
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	40	2,88	0,68	15,68	80,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	Б/Н	
Итого за прием пищи:	980	28,17	39,38	123,69	965,78	16,48	0,63	0,26	0,27	0,13	170,67	369,65	133,99	8,47	1 502,7 2	15,77	0,00	0,08		
Всего за день:		50,94	60,69	205,13	1 576,67	18,42	0,77	0,40	0,57	0,13	220,55	623,11	198,51	12,79	1 987,0 4	22,82	0,00	0,14		

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		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	250	8,62	12,75	29,59	268,51	15,36	0,28	0,14	0,02	0,00	27,86	151,55	48,19	2,38	1 153,2 ₉	11,42	0,00	0,07	259	2011
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,19	3,07	23,40	135,18	0,42	0,02	0,09	0,01	0,00	91,02	81,18	25,25	0,86	178,09	7,20	0,00	0,00	382	2011
ХЛЕБ ВЫСШИЙ СОРТ ПШЕНИЧНЫЙ	60	3,84	0,70	23,05	115,24	0,00	0,08	0,04	0,00	0,00	15,66	81,00	25,38	2,11	141,00	0,00	0,00	0,00	Б/Н	
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	40	2,88	0,68	15,68	80,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	Б/Н	
Итого за прием пищи:	550	18,53	17,20	91,72	598,93	15,78	0,38	0,27	0,03	0,00	134,54	313,73	98,82	5,35	1 472,3 ₈	18,62	0,00	0,07		
Обед																				
САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ	100	1,36	5,21	8,52	87,43	6,69	0,05	0,05	0,33	0,00	24,48	39,02	19,82	0,76	329,13	3,08	0,00	0,02	22	2012
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	300	4,70	6,49	10,71	122,17	16,84	0,06	0,06	0,26	0,09	56,23	53,21	26,19	1,24	378,08	5,07	0,00	0,03	88	2008
РИС ОТВАРНОЙ	180	0,01	1,92	0,02	17,41	0,00	0,00	0,00	0,01	0,04	2,23	0,77	0,12	0,02	0,41	0,00	0,00	0,00	325	2008
ГУЛЯШ	100	14,38	13,64	4,37	198,11	2,21	0,05	0,09	0,02	0,00	14,55	129,70	19,62	1,99	350,80	6,73	0,00	0,04	260	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	200	0,31	0,23	28,97	122,33	3,92	0,02	0,01	0,00	0,00	19,31	7,68	6,77	1,22	176,88	1,14	0,00	0,01	342.1	2011
ХЛЕБ ВЫСШИЙ СОРТ ПШЕНИЧНЫЙ	60	3,84	0,70	23,05	115,24	0,00	0,08	0,04	0,00	0,00	15,66	81,00	25,38	2,11	141,00	0,00	0,00	0,00	Б/Н	
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	40	2,88	0,68	15,68	80,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	Б/Н	
ГРУША	100	0,40	0,30	10,30	47,00	5,00	0,02	0,03	0,00	0,00	19,00	16,00	12,00	2,00	155,00	1,00	0,00	0,01		2008
Итого за прием пищи:	1080	27,88	29,17	101,62	789,69	34,66	0,28	0,28	0,62	0,13	151,46	327,38	109,90	9,34	1 531,3 ₀	17,02	0,00	0,11		
Всего за день:		46,41	46,37	193,34	1 388,62	50,44	0,66	0,55	0,65	0,13	286,00	641,11	208,72	14,69	3 003,6 ₈	35,64	0,00	0,18		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов		
		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	І, мкг	Se, мг	F, мг				
Завтрак																						
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100	16,93	7,41	4,53	153,36	2,17	0,10	0,12	0,30	0,03	50,04	244,59	61,08	1,07	531,96	160,98	0,02	0,68	231	2008		
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	5,74	13,18	28,76	257,66	12,79	0,16	0,20	0,07	0,18	112,97	151,12	42,55	1,48	1 014,4 ₁	16,32	0,00	0,04	335	2008		
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,00	15,68	62,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,20	0,00	1,31	0,00	0,92	0,00	0,00	0,00	430	2008		
ХЛЕБ ВЫСШИЙ СОРТ ПШЕНИЧНЫЙ	60	3,84	0,70	23,05	115,24	0,00	0,08	0,04	0,00	0,00	15,66	81,00	25,38	2,11	141,00	0,00	0,00	0,00	Б/Н			
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	40	2,88	0,68	15,68	80,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	Б/Н			
Итого за прием пищи:	580	29,39	21,97	87,70	668,96	14,96	0,34	0,36	0,37	0,21	184,87	476,71	130,32	4,66	1 688,2 ₉	177,30	0,02	0,72				
Обед																						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	100	1,41	6,09	8,28	93,46	3,88	0,01	0,03	0,00	0,00	32,30	37,66	19,21	1,22	279,36	6,79	0,00	0,02	33	2012		
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	300	7,76	9,61	12,91	171,86	10,20	0,08	0,06	0,18	0,00	37,04	55,10	24,88	1,03	439,84	4,68	0,00	0,03	99	2011		
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	10,18	8,26	46,03	298,76	0,00	0,27	0,15	0,03	0,11	22,69	224,08	150,64	5,26	316,88	2,74	0,00	0,02	181	2008		
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	100	17,43	11,81	3,58	210,76	13,05	0,21	1,48	6,01	0,02	21,92	254,60	16,69	5,52	299,94	7,42	0,03	0,18	255	2011		
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	19,36	77,41	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 ВЫСШИЙ СОРТ ПШЕНИЧНЫЙ	60	3,84	0,70	23,05	115,24	0,00	0,08	0,04	0,00	0,00	15,66	81,00	25,38	2,11	141,00	0,00	0,00	0,00	Б/Н			
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	40	2,88	0,68	15,68	80,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	Б/Н			
БАНАН	100	1,50	0,50	21,00	96,00	10,00	0,04	0,05	0,03	0,00	8,00	28,00	42,00	0,60	348,00	0,00	0,00	0,00		2008		
Итого за прием пищи:	1080	45,00	37,65	149,89	1 143,49	37,13	0,69	1,81	6,25	0,13	146,07	680,44	280,60	15,74	1 826,2 ₂	21,63	0,03	0,25				
Всего за день:		74,39	59,62	237,59	1 812,45	52,09	1,03	2,17	6,62	0,34	330,94	1 157,1 ₅	410,92	20,40	3 514,5 ₁	198,93	0,05	0,97				

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	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	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
КАША ЯЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	4,07	6,13	26,44	177,09	0,00	0,08	0,03	0,03	0,11	42,24	130,70	20,32	0,81	86,91	0,00	0,01	0,03	181	2008
КОТЛЕТА "ЗДОРОВЬЕ"	100	14,69	12,37	7,30	199,28	0,48	0,06	0,12	0,20	0,18	23,68	156,60	26,54	2,54	299,05	7,26	0,00	0,05	38	2012
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,16	0,01	14,92	61,56	1,14	0,00	0,01	0,00	0,00	13,29	5,10	4,58	0,43	24,87	0,00	0,00	0,00	377	2011
ХЛЕБ ВЫСШИЙ СОРТ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,20	0,58	19,21	96,03	0,00	0,06	0,03	0,00	0,00	13,05	67,50	21,15	1,76	117,50	0,00	0,00	0,00	Б/Н	
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	40	2,88	0,68	15,68	80,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	Б/Н	
Итого за прием пищи:	570	25,00	19,77	83,55	613,96	1,62	0,20	0,19	0,23	0,29	92,26	359,90	72,59	5,54	528,33	7,26	0,01	0,08		
Обед																				
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МОРКОВЬЮ И ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	100	3,05	7,20	12,69	128,13	7,91	0,09	0,09	0,65	0,18	25,74	70,77	26,78	1,11	430,33	5,97	0,00	0,03	40	2011
КОПИЯ СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ ГОВЯДИНОЙ	300	11,76	9,32	26,66	237,90	7,63	0,24	0,12	0,21	0,09	46,77	142,92	48,27	3,03	791,96	8,25	0,00	0,05	99	2008
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	100	31,04	27,15	0,00	380,16	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,14	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	312	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,82	6,52	25,68	177,19	12,46	0,15	0,13	0,04	0,09	53,79	102,96	36,36	1,46	917,05	10,25	0,00	0,04	312	2011
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	0,97	0,19	19,59	83,42	1,60	0,02	0,02	0,00	0,00	12,60	12,60	7,20	2,52	240,00	2,00	0,00	0,00	389	2011
ХЛЕБ ВЫСШИЙ СОРТ ПШЕНИЧНЫЙ	60	3,84	0,70	23,05	115,24	0,00	0,08	0,04	0,00	0,00	15,66	81,00	25,38	2,11	141,00	0,00	0,00	0,00	Б/Н	
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	40	2,88	0,68	15,68	80,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	Б/Н	
Итого за прием пищи:	980	57,36	51,76	123,35	1 202,04	29,60	0,58	0,40	0,90	0,36	154,56	410,39	143,99	10,23	2 520,34	26,47	0,00	0,12		
Всего за день:		82,36	71,53	206,90	1 816,00	31,22	0,78	0,59	1,13	0,65	246,82	770,29	216,58	15,77	3 048,67	33,73	0,01	0,20		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
	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	І, мкг	Se, мг	F, мг
Итого за весь период	593,57	572,44	2 187,91	16 518,09	531,40	7,64	8,96	18,88	2,89	3 569,24	7 986,39	2 474,99	156,41	28 504,62	650,23	0,15	3,27
Среднее значение за период	59,36	57,24	218,79	1 651,81	53,14	0,76	0,90	1,89	0,29	356,92	798,64	247,50	15,64	2 850,46	65,02	0,02	0,33
Содержание белков, жиров, углеводов в	14.4	31.2	54.4														

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

12-18 лет	580	1022
-----------	-----	------