

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

УТВЕРЖДАЮ:  
 Директор МБОУ "Андринская средняя общеобразовательная школа"



И.М.Федоренко

Приказ №817-од от 30.11.2023 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			
<b>Завтрак</b>																					
ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С ТВОРОГОМ	250	13,70	10,99	11,64	202,87	0,14	0,03	0,18	0,08	0,33	107,23	152,51	19,23	0,59	107,56	3,15	0,02	0,03	188	2012	
КАКАО С МОЛОКОМ	200	5,44	5,55	22,21	162,39	0,83	0,04	0,17	0,03	0,00	172,53	138,78	34,21	0,92	294,74	14,40	0,00	0,00	382	2011	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	0,01	0,07	0,15	1,20	1,90	0,00	0,02	1,50	0,00	0,00	0,00	14	2011	
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	30	3,96	4,52	0,00	138,77	0,21	0,02	0,09	0,09	0,00	264,00	150,00	10,50	0,30	26,40	0,00	0,00	0,02	15	2011	
ХЛЕБ В/С	50	3,70	0,30	24,34	114,86	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	10,35	37,80	14,85	0,90	64,50	0,00	0,03	0,01			
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,57	0,34	16,45	79,14	0,00	0,05	0,03	0,00	0,00	6,48	31,32	6,84	1,44	54,40	2,24	0,00	0,00			
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>580</b>	<b>29,42</b>	<b>29,95</b>	<b>74,72</b>	<b>772,83</b>	<b>1,18</b>	<b>0,20</b>	<b>0,50</b>	<b>0,27</b>	<b>0,48</b>	<b>561,79</b>	<b>512,31</b>	<b>85,63</b>	<b>4,17</b>	<b>549,10</b>	<b>19,79</b>	<b>0,05</b>	<b>0,06</b>			
<b>Обед</b>																					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	100	0,99	6,17	3,88	76,96	19,40	0,05	0,03	0,12	0,00	14,42	26,96	16,36	0,86	233,30	1,86	0,00	0,00	23	2011	
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	300	2,93	6,32	21,91	157,06	9,16	0,11	0,07	0,18	0,00	37,09	85,35	32,74	1,34	661,76	5,98	0,00	0,04	96	2011	
БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ	100	9,78	8,92	6,96	147,13	0,11	0,04	0,08	0,01	0,02	27,50	92,99	13,94	1,23	195,22	5,13	0,01	0,02	281	2011	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	5,72	6,03	36,57	223,69	0,00	0,07	0,02	0,03	0,10	38,37	45,33	12,05	1,07	68,23	0,80	0,01	0,01	309	2011	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	200	0,16	0,16	23,16	95,64	1,60	0,01	0,01	0,00	0,00	13,09	3,96	4,43	0,79	112,32	0,80	0,00	0,00	342.1	2011	
ХЛЕБ В/С	60	4,44	0,36	29,20	137,83	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	12,42	45,36	17,82	1,08	77,40	0,00	0,03	0,01			
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,57	0,34	16,45	79,14	0,00	0,05	0,03	0,00	0,00	6,48	31,32	6,84	1,44	54,40	2,24	0,00	0,00			
ЙОГУРТ	100	5,00	3,20	8,50	87,00	0,60	0,03	0,15	0,03	0,00	119,00	96,00	14,00	0,10	140,00	9,00	0,00	0,02		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1100</b>	<b>31,59</b>	<b>31,50</b>	<b>146,63</b>	<b>1 004,45</b>	<b>30,87</b>	<b>0,43</b>	<b>0,42</b>	<b>0,37</b>	<b>0,12</b>	<b>268,37</b>	<b>427,27</b>	<b>118,18</b>	<b>7,91</b>	<b>1 542,63</b>	<b>25,81</b>	<b>0,05</b>	<b>0,10</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>61,01</b>	<b>61,45</b>	<b>221,35</b>	<b>1 777,28</b>	<b>32,05</b>	<b>0,63</b>	<b>0,92</b>	<b>0,64</b>	<b>0,60</b>	<b>830,16</b>	<b>939,58</b>	<b>203,81</b>	<b>12,08</b>	<b>2 091,73</b>	<b>45,60</b>	<b>0,10</b>	<b>0,16</b>			

**2 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	
<b>Завтрак</b>																					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	100	0,73	10,08	2,28	102,64	9,10	0,03	0,04	0,01	0,00	20,93	38,42	12,74	0,91	128,31	2,73	0,00	0,02	19	2008	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200	4,46	2,37	31,38	165,23	15,39	0,18	0,14	0,01	0,02	44,50	118,92	42,47	1,74	1 122,3 <sub>1</sub>	11,94	0,00	0,05	335	2008	
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ	100	13,10	10,81	4,89	169,04	0,05	0,04	0,09	0,00	0,00	18,12	115,30	15,86	1,63	245,80	5,75	0,00	0,04	268	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,00	14,52	58,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,18	0,00	1,31	0,00	0,89	0,00	0,00	0,00	430	2008	
ХЛЕБ В/С	50	3,70	0,30	24,34	114,86	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	10,35	37,80	14,85	0,90	64,50	0,00	0,03	0,01			
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,57	0,34	16,45	79,14	0,00	0,05	0,03	0,00	0,00	6,48	31,32	6,84	1,44	54,40	2,24	0,00	0,00			
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>690</b>	<b>24,56</b>	<b>23,90</b>	<b>93,86</b>	<b>688,96</b>	24,54	0,36	0,32	0,02	0,02	106,56	341,76	94,07	6,62	1 616,2 <sub>1</sub>	22,66	0,03	0,12			
<b>Обед</b>																					
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ И ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	100	2,02	2,01	12,02	74,90	8,38	0,08	0,05	0,00	0,00	15,64	51,89	20,78	0,88	424,77	3,33	0,00	0,02	42	2011	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	300	2,49	7,79	11,15	125,94	14,95	0,06	0,06	0,20	0,00	58,73	55,19	25,65	1,16	400,58	5,91	0,00	0,03	88	2011	
КАША ЯЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	2,91	5,98	18,90	140,96	0,00	0,06	0,03	0,03	0,11	29,69	93,15	14,73	0,56	62,40	0,00	0,01	0,02	181	2008	
ГУЛЯШ	100	14,81	17,13	2,61	224,17	1,84	0,04	0,10	0,02	0,00	12,01	129,75	18,94	1,98	345,70	6,72	0,00	0,04	260	2011	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	14,52	58,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,37	0,00	1,80	0,00	1,05	0,00	0,00	0,00	349	2011	
ХЛЕБ В/С	60	4,44	0,36	29,20	137,83	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	12,42	45,36	17,82	1,08	77,40	0,00	0,03	0,01			
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,57	0,34	16,45	79,14	0,00	0,05	0,03	0,00	0,00	6,48	31,32	6,84	1,44	54,40	2,24	0,00	0,00			
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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1080</b>	<b>29,64</b>	<b>34,01</b>	<b>114,65</b>	<b>887,99</b>	35,17	0,39	0,32	0,26	0,11	159,34	417,66	114,56	9,30	1 644,3 <sub>0</sub>	20,20	0,04	0,13			
<b>Всего за день:</b>		<b>54,20</b>	<b>57,91</b>	<b>208,51</b>	<b>1 576,95</b>	59,71	0,75	0,64	0,28	0,13	265,90	759,42	208,63	15,92	3 260,5 <sub>1</sub>	42,86	0,07	0,25			

### 3 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		
<b>Завтрак</b>																				
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	230	10,69	18,52	24,36	307,86	13,01	0,32	0,15	0,03	0,00	22,71	154,87	44,28	2,27	1 030,9 <sub>8</sub>	11,57	0,00	0,07	259	2011
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,51	1,55	17,00	88,35	0,28	0,01	0,06	0,01	0,00	59,74	39,71	8,97	0,41	86,31	4,50	0,00	0,00	378	2011
ХЛЕБ В/С	50	3,70	0,30	24,34	114,86	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	10,35	37,80	14,85	0,90	64,50	0,00	0,03	0,01		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,57	0,34	16,45	79,14	0,00	0,05	0,03	0,00	0,00	6,48	31,32	6,84	1,44	54,40	2,24	0,00	0,00		
ПРЯНИКИ	40	2,36	1,88	30,00	146,40	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	4,40	20,00	3,60	0,32	28,40	0,00	0,00	0,00		2008
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>660</b>	<b>22,33</b>	<b>23,09</b>	<b>133,15</b>	<b>832,61</b>	23,29	0,51	0,32	0,07	0,00	111,68	311,70	120,54	5,94	1 612,5 <sub>9</sub>	18,31	0,03	0,08		
<b>Обед</b>																				
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	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	52	2011
КОПИЯ СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ ГОВЯДИНОЙ	300/15	6,85	3,04	22,47	145,03	5,52	0,21	0,08	0,19	0,05	42,23	92,14	38,53	2,26	562,34	5,18	0,00	0,03	99	2008
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	180	3,96	3,10	11,04	90,52	38,29	0,06	0,08	0,09	0,05	99,84	67,32	34,01	2,09	439,97	6,98	0,00	0,02	346	2008
ЯЗЫК ОТВАРНОЙ С СОУСОМ	100	16,89	13,21	1,78	193,94	0,24	0,09	0,24	0,04	0,01	30,43	204,29	19,40	3,44	303,96	1,82	0,01	0,00	242	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 В/С	60	4,44	0,36	29,20	137,83	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	12,42	45,36	17,82	1,08	77,40	0,00	0,03	0,01		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,57	0,34	16,45	79,14	0,00	0,05	0,03	0,00	0,00	6,48	31,32	6,84	1,44	54,40	2,24	0,00	0,00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>995</b>	<b>36,12</b>	<b>26,14</b>	<b>117,43</b>	<b>852,75</b>	47,93	0,49	0,49	0,32	0,11	235,25	482,41	137,74	11,53	1 718,3 <sub>0</sub>	23,01	0,04	0,08		
<b>Всего за день:</b>		<b>58,45</b>	<b>49,23</b>	<b>250,58</b>	<b>1 685,36</b>	71,22	1,00	0,81	0,39	0,11	346,93	794,11	258,28	17,47	3 330,8 <sub>9</sub>	41,32	0,07	0,16		

**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	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг		
<b>Завтрак</b>																				
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,42	1,72	41,11	205,76	0,00	0,08	0,02	0,01	0,02	29,10	48,06	12,18	1,12	75,29	0,90	0,02	0,01	309	2011
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100	13,12	10,46	2,58	187,21	1,72	0,15	0,14	0,31	0,00	27,45	173,93	32,35	0,78	381,53	0,00	0,04	0,35	231	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,00	14,52	58,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,15	0,00	1,31	0,00	0,89	0,00	0,00	0,00	430	2008
ХЛЕБ В/С	50	3,70	0,30	24,34	114,86	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	10,35	37,80	14,85	0,90	64,50	0,00	0,03	0,01		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,57	0,34	16,45	79,14	0,00	0,05	0,03	0,00	0,00	6,48	31,32	6,84	1,44	54,40	2,24	0,00	0,00		
ПЕЧЕНЬЕ	40	3,00	3,92	29,76	166,80	0,00	0,03	0,02	0,01	0,00	11,60	36,00	8,00	0,84	44,00	0,00	0,00	0,00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>610</b>	<b>28,81</b>	<b>16,74</b>	<b>128,76</b>	<b>811,82</b>	<b>1,72</b>	<b>0,37</b>	<b>0,23</b>	<b>0,33</b>	<b>0,02</b>	<b>91,13</b>	<b>327,11</b>	<b>75,53</b>	<b>5,08</b>	<b>620,61</b>	<b>3,14</b>	<b>0,09</b>	<b>0,37</b>		
<b>Обед</b>																				
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
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	300	2,17	6,12	12,91	115,99	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
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	200	17,81	19,95	26,12	355,12	0,48	0,06	0,11	0,16	0,00	21,77	182,45	35,62	2,30	343,29	7,30	0,00	0,06	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
МАНДАРИНЫ	100	1,16	0,27	10,65	55,22	27,33	0,05	0,04	0,01	0,00	43,81	25,19	15,17	0,25	246,69	1,34	0,00	0,11	341	2011
ХЛЕБ В/С	60	4,44	0,36	29,20	137,83	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	12,42	45,36	17,82	1,08	77,40	0,00	0,03	0,01		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,57	0,34	16,45	79,14	0,00	0,05	0,03	0,00	0,00	6,48	31,32	6,84	1,44	54,40	2,24	0,00	0,00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1000</b>	<b>29,67</b>	<b>32,42</b>	<b>126,67</b>	<b>937,43</b>	<b>131,56</b>	<b>0,34</b>	<b>0,34</b>	<b>0,51</b>	<b>0,00</b>	<b>164,06</b>	<b>370,72</b>	<b>118,63</b>	<b>7,28</b>	<b>1 313,28</b>	<b>16,01</b>	<b>0,03</b>	<b>0,21</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>58,48</b>	<b>49,16</b>	<b>255,43</b>	<b>1 749,25</b>	<b>133,28</b>	<b>0,71</b>	<b>0,57</b>	<b>0,84</b>	<b>0,02</b>	<b>255,19</b>	<b>697,83</b>	<b>194,16</b>	<b>12,36</b>	<b>1 933,89</b>	<b>19,15</b>	<b>0,12</b>	<b>0,58</b>		

**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	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг		
<b>Завтрак</b>																				
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	7,29	6,70	32,95	221,00	0,00	0,19	0,11	0,03	0,09	22,31	161,44	108,40	3,80	227,16	1,96	0,00	0,01	181	2008
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	100	17,93	6,57	3,22	164,37	13,22	0,21	1,51	6,01	0,02	48,06	272,91	19,35	5,49	337,21	9,64	0,03	0,18	255	2011
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,07	0,01	15,90	65,21	1,22	0,00	0,00	0,00	0,00	8,94	1,50	2,13	0,07	13,31	0,00	0,00	0,00	431	2008
ХЛЕБ В/С	50	3,70	0,30	24,34	114,86	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	10,35	37,80	14,85	0,90	64,50	0,00	0,03	0,01		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,57	0,34	16,45	79,14	0,00	0,05	0,03	0,00	0,00	6,48	31,32	6,84	1,44	54,40	2,24	0,00	0,00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>570</b>	<b>31,56</b>	<b>13,92</b>	<b>92,86</b>	<b>644,58</b>	14,44	0,51	1,67	6,04	0,11	96,14	504,97	151,57	11,70	696,58	13,84	0,06	0,20		
<b>Обед</b>																				
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	100	1,44	5,04	8,56	87,04	13,07	0,03	0,03	0,24	0,00	42,36	28,71	16,50	1,34	236,17	3,34	0,00	0,02	41	2008
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ	300	6,62	6,75	17,68	158,46	6,17	0,09	0,08	0,21	0,05	28,47	86,03	26,67	1,46	502,29	6,03	0,00	0,04	101	2008
МЯСО ТУШЕНОЕ С ОВОЩАМИ	220	8,60	18,15	18,67	273,06	8,28	0,24	0,11	0,22	0,08	32,77	121,00	34,92	1,75	686,10	8,29	0,00	0,06	274	2012
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,27	0,18	19,38	81,88	4,82	0,01	0,01	0,00	0,00	17,10	6,73	6,00	0,83	138,56	1,07	0,00	0,01	394	2008
ХЛЕБ В/С	60	4,44	0,36	29,20	137,83	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	12,42	45,36	17,82	1,08	77,40	0,00	0,03	0,01		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,57	0,34	16,45	79,14	0,00	0,05	0,03	0,00	0,00	6,48	31,32	6,84	1,44	54,40	2,24	0,00	0,00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>920</b>	<b>23,94</b>	<b>30,82</b>	<b>109,94</b>	<b>817,41</b>	32,34	0,49	0,29	0,67	0,13	139,60	319,15	108,75	7,90	1 694,9 2	20,97	0,03	0,14		
<b>Всего за день:</b>		<b>55,50</b>	<b>44,74</b>	<b>202,80</b>	<b>1 461,99</b>	46,78	1,00	1,96	6,71	0,24	235,74	824,12	260,32	19,60	2 391,5 0	34,81	0,09	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	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг		
<b>Завтрак</b>																				
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	100	0,90	6,15	3,40	74,52	18,33	0,05	0,03	0,12	0,00	12,40	23,17	15,45	0,79	223,33	1,69	0,00	0,00	23	2011
МАКАРОНЫ С СЫРОМ	230	12,41	12,95	46,21	352,58	0,06	0,09	0,08	0,08	0,10	184,29	145,90	16,16	1,41	104,30	1,01	0,02	0,02	210	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	4,17	3,72	29,00	167,11	0,62	0,05	0,13	0,02	0,00	136,42	111,82	25,79	0,60	212,56	10,80	0,00	0,00	432	2008
ХЛЕБ В/С	50	3,70	0,30	24,34	114,86	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	10,35	37,80	14,85	0,90	64,50	0,00	0,03	0,01		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,57	0,34	16,45	79,14	0,00	0,05	0,03	0,00	0,00	6,48	31,32	6,84	1,44	54,40	2,24	0,00	0,00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>620</b>	<b>23,75</b>	<b>23,46</b>	<b>119,40</b>	<b>788,21</b>	19,01	0,30	0,29	0,22	0,10	349,94	350,01	79,09	5,14	659,09	15,74	0,05	0,03		
<b>Обед</b>																				
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1,33	6,16	7,36	90,78	5,10	0,04	0,03	0,15	0,00	20,79	38,30	16,18	0,75	241,58	3,09	0,00	0,02	67	2011
СУП С КЛЕЦКАМИ	300	3,84	6,31	16,90	139,85	0,72	0,05	0,05	0,21	0,25	38,90	47,95	12,61	0,72	87,17	3,23	0,01	0,02	118,2	2011
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	100	15,49	14,46	3,97	207,86	0,34	0,05	0,10	0,19	0,00	34,48	139,38	20,52	2,01	310,25	7,68	0,00	0,04	245	2011
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 ФРУКТОВЫЕ	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 В/С	60	4,44	0,36	29,20	137,83	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	12,42	45,36	17,82	1,08	77,40	0,00	0,03	0,01		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,57	0,34	16,45	79,14	0,00	0,05	0,03	0,00	0,00	6,48	31,32	6,84	1,44	54,40	2,24	0,00	0,00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>980</b>	<b>32,46</b>	<b>34,34</b>	<b>119,15</b>	<b>916,07</b>	20,22	0,43	0,39	0,59	0,34	179,46	417,87	117,53	9,98	1 927,85	28,49	0,04	0,13		
<b>Всего за день:</b>		<b>56,21</b>	<b>57,80</b>	<b>238,55</b>	<b>1 704,28</b>	39,23	0,73	0,68	0,81	0,44	529,40	767,88	196,62	15,12	2 586,94	44,23	0,09	0,16		

## 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		
<b>Завтрак</b>																				
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	100	0,73	5,04	2,64	59,38	6,20	0,02	0,02	0,02	0,00	13,69	14,70	6,62	0,39	94,97	1,35	0,00	0,00	55	2008
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	220	14,44	16,99	36,91	358,25	0,53	0,06	0,09	0,18	0,00	22,74	166,79	38,57	1,92	282,07	5,83	0,01	0,06	244	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,06	0,00	1,31	0,00	0,74	0,00	0,00	0,00	430	2008
ХЛЕБ В/С	50	3,70	0,30	24,34	114,86	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	10,35	37,80	14,85	0,90	64,50	0,00	0,03	0,01		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,57	0,34	16,45	79,14	0,00	0,05	0,03	0,00	0,00	6,48	31,32	6,84	1,44	54,40	2,24	0,00	0,00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>610</b>	<b>21,44</b>	<b>22,67</b>	<b>90,02</b>	<b>650,33</b>	<b>6,73</b>	<b>0,19</b>	<b>0,16</b>	<b>0,20</b>	<b>0,00</b>	<b>59,32</b>	<b>250,61</b>	<b>68,19</b>	<b>4,65</b>	<b>496,68</b>	<b>9,42</b>	<b>0,04</b>	<b>0,07</b>		
<b>Обед</b>																				
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	100	0,73	10,08	2,28	102,64	9,10	0,03	0,04	0,01	0,00	20,93	38,42	12,74	0,91	128,31	2,73	0,00	0,02	19	2008
СВЕКОЛЬНИК	300	5,59	13,59	19,05	221,85	9,12	0,15	0,10	0,22	0,00	54,04	98,79	38,04	1,90	671,83	10,10	0,00	0,05	83	2011
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ (ПАРОВЫЕ)	100	12,94	16,07	9,54	234,47	0,35	0,05	0,08	0,02	0,00	24,96	123,03	18,09	1,58	255,15	6,77	0,00	0,04	285	2008
ПЮРЕ ИЗ ГОРОХА С МАСЛОМ	180	13,33	3,01	27,87	192,01	0,00	0,36	0,08	0,01	0,04	56,76	121,83	49,21	3,77	437,44	3,04	0,00	0,02	199	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	14,52	58,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,37	0,00	1,80	0,00	1,05	0,00	0,00	0,00	349	2011
ХЛЕБ В/С	60	4,44	0,36	29,20	137,83	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	12,42	45,36	17,82	1,08	77,40	0,00	0,03	0,01		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,57	0,34	16,45	79,14	0,00	0,05	0,03	0,00	0,00	6,48	31,32	6,84	1,44	54,40	2,24	0,00	0,00		
БАНАН	100	1,50	0,50	46,00	112,00	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1080</b>	<b>41,10</b>	<b>43,95</b>	<b>164,91</b>	<b>1 137,99</b>	<b>28,57</b>	<b>0,75</b>	<b>0,41</b>	<b>0,29</b>	<b>0,04</b>	<b>191,96</b>	<b>486,75</b>	<b>186,54</b>	<b>11,28</b>	<b>1 973,58</b>	<b>24,88</b>	<b>0,03</b>	<b>0,14</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>62,54</b>	<b>66,62</b>	<b>254,93</b>	<b>1 788,32</b>	<b>35,30</b>	<b>0,94</b>	<b>0,57</b>	<b>0,49</b>	<b>0,04</b>	<b>251,28</b>	<b>737,36</b>	<b>254,73</b>	<b>15,93</b>	<b>2 470,26</b>	<b>34,30</b>	<b>0,07</b>	<b>0,21</b>		

**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	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг		
<b>Завтрак</b>																				
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	250	11,62	23,48	25,32	360,11	13,55	0,34	0,16	0,03	0,00	26,24	166,33	46,93	2,44	1 081,6 <sub>4</sub>	12,28	0,00	0,08	259	2011
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,31	4,31	25,23	158,46	0,62	0,03	0,13	0,02	0,00	131,82	109,98	29,73	0,89	236,49	10,80	0,00	0,00	382	2011
ХЛЕБ В/С	50	3,70	0,30	24,34	114,86	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	10,35	37,80	14,85	0,90	64,50	0,00	0,03	0,01		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,57	0,34	16,45	79,14	0,00	0,05	0,03	0,00	0,00	6,48	31,32	6,84	1,44	54,40	2,24	0,00	0,00		
БУЛОЧКА С ПОВИДЛОМ ОБСЫПНАЯ	50	3,44	4,41	29,78	172,46	0,01	0,04	0,02	0,02	0,08	8,03	28,55	5,35	0,36	49,31	0,50	0,01	0,01	425	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>590</b>	<b>25,64</b>	<b>32,84</b>	<b>121,12</b>	<b>885,03</b>	14,18	0,52	0,36	0,07	0,08	182,92	373,98	103,70	6,03	1 486,3 <sub>4</sub>	25,82	0,04	0,10		
<b>Обед</b>																				
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ	100	5,43	10,44	7,08	145,01	3,45	0,02	0,08	0,06	0,00	187,80	123,22	22,80	1,23	255,06	5,81	0,00	0,02	31	2012
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	300	9,73	11,00	2,04	146,05	0,84	0,03	0,08	0,21	0,09	26,37	93,05	17,27	1,39	219,28	5,07	0,00	0,03	111	2008
СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ	100	9,56	11,73	0,44	253,17	0,00	0,14	0,12	0,00	0,00	31,50	143,10	18,00	1,62	220,00	0,00	0,00	0,00	254	2008
РИС ОТВАРНОЙ	180	4,05	3,46	42,67	217,99	0,00	0,04	0,02	0,02	0,05	6,63	81,14	26,85	0,56	59,99	0,83	0,01	0,03	325	2008
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 В/С	60	4,44	0,36	29,20	137,83	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	12,42	45,36	17,82	1,08	77,40	0,00	0,03	0,01		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,57	0,34	16,45	79,14	0,00	0,05	0,03	0,00	0,00	6,48	31,32	6,84	1,44	54,40	2,24	0,00	0,00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>980</b>	<b>36,11</b>	<b>37,52</b>	<b>126,50</b>	<b>1 098,70</b>	10,71	0,37	0,37	0,29	0,14	290,51	525,31	116,36	8,17	1 038,1 <sub>6</sub>	15,15	0,04	0,10		
<b>Всего за день:</b>		<b>61,75</b>	<b>70,36</b>	<b>247,62</b>	<b>1 983,73</b>	24,89	0,89	0,73	0,36	0,22	473,43	899,29	220,06	14,20	2 524,5 <sub>0</sub>	40,97	0,08	0,20		



**9 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		
<b>Завтрак</b>																				
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,55	5,99	25,21	169,43	12,39	0,14	0,12	0,03	0,09	34,02	94,92	33,95	1,41	901,38	9,41	0,00	0,04	335	2008
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
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,18	0,01	14,98	62,22	1,46	0,00	0,01	0,00	0,00	14,01	5,49	4,79	0,45	28,13	0,00	0,00	0,00	377	2011
ХЛЕБ В/С	50	3,70	0,30	24,34	114,86	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	10,35	37,80	14,85	0,90	64,50	0,00	0,03	0,01		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,57	0,34	16,45	79,14	0,00	0,05	0,03	0,00	0,00	6,48	31,32	6,84	1,44	54,40	2,24	0,00	0,00		
ВАФЛИ	30	0,84	0,99	23,19	106,20	0,00	0,01	0,01	0,00	0,00	4,80	10,80	3,00	0,45	42,00	0,00	0,00	0,00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>600</b>	<b>25,03</b>	<b>13,28</b>	<b>108,68</b>	<b>658,32</b>	15,89	0,35	0,29	0,32	0,09	113,12	386,34	115,74	5,59	1 547,65	146,05	0,04	0,62		
<b>Обед</b>																				
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	100	1,06	10,17	4,35	115,22	19,77	0,05	0,03	0,12	0,00	16,20	30,38	17,03	0,91	241,25	2,03	0,00	0,01	22	2008
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	300	2,46	6,89	15,51	134,99	10,51	0,05	0,06	0,22	0,00	56,82	58,65	29,92	1,47	450,17	7,59	0,00	0,03	82	2011
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	10,21	13,70	46,08	348,10	0,00	0,27	0,15	0,06	0,21	22,06	224,84	150,56	5,26	317,86	2,74	0,00	0,02	181	2008
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	100	13,65	11,03	3,58	183,91	10,18	0,16	1,14	4,65	0,02	19,26	199,67	13,50	4,29	239,55	6,05	0,02	0,14	255	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 В/С	60	4,44	0,36	29,20	137,83	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	12,42	45,36	17,82	1,08	77,40	0,00	0,03	0,01		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,57	0,34	16,45	79,14	0,00	0,05	0,03	0,00	0,00	6,48	31,32	6,84	1,44	54,40	2,24	0,00	0,00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>980</b>	<b>35,36</b>	<b>42,68</b>	<b>134,76</b>	<b>1 082,61</b>	42,06	0,67	1,46	5,05	0,23	145,84	602,82	242,87	16,97	1 620,63	22,65	0,05	0,21		
<b>Всего за день:</b>		<b>60,39</b>	<b>55,96</b>	<b>243,44</b>	<b>1 740,93</b>	57,95	1,02	1,75	5,37	0,32	258,96	989,16	358,61	22,56	3 168,28	168,70	0,09	0,83		

**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	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг		
<b>Завтрак</b>																				
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1,51	5,08	9,27	89,80	14,68	0,02	0,03	0,25	0,00	39,63	27,59	15,23	0,81	165,96	2,86	0,00	0,01	45	2011
КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	180	3,88	2,36	22,84	127,99	0,00	0,08	0,03	0,01	0,04	18,29	82,43	19,41	1,40	80,31	0,00	0,02	0,00	184	2008
БИФШТЕКС РУБЛЕННЫЙ	100	15,28	15,10	0,09	197,08	0,01	0,03	0,09	0,00	0,00	9,82	128,68	15,16	1,84	278,10	6,26	0,00	0,04	266	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 В/С	50	3,70	0,30	24,34	114,86	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	10,35	37,80	14,85	0,90	64,50	0,00	0,03	0,01		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,57	0,34	16,45	79,14	0,00	0,05	0,03	0,00	0,00	6,48	31,32	6,84	1,44	54,40	2,24	0,00	0,00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>670</b>	<b>26,94</b>	<b>23,18</b>	<b>88,58</b>	<b>671,18</b>	14,69	0,24	0,20	0,26	0,04	90,74	307,82	72,80	6,39	644,19	11,36	0,05	0,06		
<b>Обед</b>																				
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	100	0,73	5,04	2,64	59,38	6,20	0,02	0,02	0,02	0,00	13,69	14,70	6,62	0,39	94,97	1,35	0,00	0,00	55	2008
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	300	3,47	5,80	17,31	135,44	0,72	0,04	0,05	0,23	0,22	19,36	41,17	9,34	0,60	82,23	2,50	0,01	0,01	106	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	200	0,16	0,16	27,04	111,12	1,60	0,01	0,01	0,00	0,00	13,16	3,96	4,43	0,79	112,44	0,80	0,00	0,00	342.1	2011
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	20,75	28,22	35,59	479,34	1,83	0,09	0,15	0,24	0,00	25,48	219,67	42,59	2,06	299,21	7,59	0,03	0,14	311	2008
ХЛЕБ В/С	60	4,44	0,36	29,20	137,83	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	12,42	45,36	17,82	1,08	77,40	0,00	0,03	0,01		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,57	0,34	16,45	79,14	0,00	0,05	0,03	0,00	0,00	6,48	31,32	6,84	1,44	54,40	2,24	0,00	0,00		
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1000</b>	<b>32,52</b>	<b>40,22</b>	<b>138,53</b>	<b>1 049,25</b>	15,35	0,30	0,32	0,49	0,22	109,59	372,18	99,64	8,36	875,65	15,48	0,07	0,17		
<b>Всего за день:</b>		<b>59,46</b>	<b>63,40</b>	<b>227,11</b>	<b>1 720,43</b>	30,04	0,54	0,52	0,75	0,26	200,33	680,00	172,44	14,75	1 519,8 <sub>4</sub>	26,84	0,12	0,23		

**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	587,99	576,63	2 350,32	17 188,52	530,45	8,21	9,15	16,64	2,38	3 647,32	8 088,75	2 327,66	159,99	25 278,34	498,78	0,90	3,12
Среднее значение за период	58,80	57,66	235,03	1 718,85	53,05	0,82	0,92	1,66	0,24	364,73	808,88	232,77	16,00	2 527,83	49,88	0,09	0,31
Содержание белков, жиров, углеводов в	13.7	30.2	56.1														

**СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)**

12-18 лет	620	1012
-----------	-----	------