

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

И.О. Директора МБОУ "Андринская средняя общеобразовательная школа" _____



УТВЕРЖДАЮ:
 В.Л.Карайченцева
 Приказ № 141-од от 02.09.2024 г.

1 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	I, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	300	29,76	21,54	42,08	487,22	0,31	0,07	0,31	0,11	0,15	225,57	331,46	49,32	0,94	217,79	0,62	0,04	0,06	189	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,31	4,31	20,39	139,11	0,62	0,03	0,13	0,02	0,00	131,73	109,98	29,73	0,89	236,34	10,80	0,00	0,00	382	2011
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	80	7,69	8,89	77,91	418,12	16,00	0,12	0,06	0,08	0,15	30,70	83,90	35,30	2,02	186,50	0,00	0,05	0,01	2	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	610	43,75	35,00	153,10	1 105,64	16,93	0,27	0,52	0,21	0,30	393,40	551,44	120,05	5,05	681,43	13,10	0,09	0,07		
Обед																				
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	100	1,09	6,16	3,47	75,82	24,90	0,05	0,05	0,21	0,00	33,08	24,82	18,54	0,95	268,37	1,44	0,00	0,02	23	2011
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	300	2,66	6,27	19,70	146,61	8,04	0,10	0,07	0,18	0,00	35,83	78,05	29,84	1,21	582,24	5,28	0,00	0,03	96	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	4,83	5,37	30,82	191,07	0,00	0,06	0,02	0,03	0,09	8,31	36,15	6,48	0,82	56,25	0,68	0,01	0,01	331	2008
БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ	100	9,86	10,42	7,38	162,50	0,10	0,04	0,08	0,02	0,05	26,48	94,36	12,69	1,45	197,17	5,71	0,00	0,02	281	2011
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 В/С	50	3,75	1,45	25,70	131,00	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,50	32,50	6,50	0,50	46,00	0,00	0,00	0,00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	970	25,84	30,22	124,23	874,58	37,04	0,40	0,29	0,44	0,14	134,40	314,68	89,65	9,33	1 444,43	17,35	0,01	0,08		
Всего за день:		69,59	65,22	277,33	1 980,22	53,97	0,67	0,81	0,65	0,44	527,80	866,12	209,70	14,38	2 125,86	30,45	0,10	0,15		

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		
Завтрак																				
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	60	0,44	6,05	1,37	61,58	5,46	0,02	0,02	0,01	0,00	12,56	23,05	7,64	0,55	76,99	1,64	0,00	0,01	19	2008
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	200	22,79	23,62	33,82	438,80	0,48	0,08	0,14	0,16	0,00	35,53	234,65	45,24	2,99	430,91	9,14	0,01	0,08	244	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	3,75	1,45	25,70	131,00	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,50	32,50	6,50	0,50	46,00	0,00	0,00	0,00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	550	29,63	31,47	92,37	771,01	5,94	0,23	0,21	0,17	0,00	70,97	325,00	68,29	5,64	609,19	13,02	0,01	0,09		
Обед																				
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	100	1,41	2,09	8,28	57,50	3,88	0,01	0,03	0,00	0,00	32,30	37,58	19,21	1,22	279,36	6,79	0,00	0,02	33	2012
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	300	2,75	8,44	13,23	141,26	16,17	0,07	0,07	0,20	0,00	61,42	63,87	28,77	1,30	477,11	6,28	0,00	0,03	88	2011
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	10,14	5,85	45,89	276,40	0,00	0,27	0,14	0,02	0,06	26,86	223,89	150,64	5,27	315,82	2,73	0,00	0,02	323	2008
АЗУ	100	7,42	7,61	1,51	104,37	0,61	0,02	0,05	0,00	0,00	6,35	65,49	9,24	0,98	161,20	3,17	0,00	0,02	260	2008
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	4,50	1,74	30,84	157,20	0,00	0,07	0,02	0,00	0,00	11,40	39,00	7,80	0,60	55,20	0,00	0,00	0,00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00		2008
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	29,27	26,48	141,03	923,36	30,66	0,54	0,36	0,23	0,06	169,90	475,63	233,06	13,17	1 622,14	23,21	0,00	0,10		
Всего за день:		58,90	57,95	233,40	1 694,37	36,60	0,77	0,57	0,40	0,06	240,87	800,63	301,35	18,81	2 231,33	36,23	0,01	0,19		

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		
Завтрак																				
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	230	13,36	8,05	16,73	193,19	9,15	0,20	0,32	0,03	0,00	19,74	142,59	32,99	2,27	794,29	8,29	0,00	0,03	259	2011
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,51	1,55	12,16	69,00	0,28	0,01	0,06	0,01	0,00	59,65	39,71	8,97	0,41	86,16	4,50	0,00	0,00	378	2011
ХЛЕБ В/С	50	4,69	1,81	32,13	163,75	0,00	0,07	0,02	0,00	0,00	11,88	40,63	8,13	0,63	57,50	0,00	0,00	0,00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00		2008
ПРЯНИКИ	30	1,77	1,41	22,50	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:	550	23,98	13,17	100,48	617,32	9,43	0,37	0,44	0,04	0,00	101,77	272,73	60,39	5,15	¹ 1013,65	15,03	0,00	0,03		
Обед																				
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	100	0,98	6,15	3,68	75,28	16,70	0,05	0,04	0,08	0,00	18,49	34,26	16,18	0,95	209,55	2,37	0,00	0,01	24	2011
СВЕКОЛЬНИК	250	2,02	5,79	13,55	115,11	6,65	0,06	0,06	0,18	0,00	43,84	53,18	25,57	1,23	427,66	6,48	0,00	0,03	83	2011
РИС ОТВАРНОЙ	180	2,03	3,09	21,35	121,33	0,00	0,02	0,01	0,02	0,05	8,46	41,84	13,72	0,32	30,39	0,42	0,00	0,01	325	2008
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	100	15,30	14,60	3,82	208,00	1,72	0,05	0,10	0,19	0,00	27,68	139,70	22,47	2,14	341,48	7,03	0,00	0,05	246	2011
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,66	0,27	20,99	101,54	88,00	0,01	0,05	0,16	0,00	19,12	3,06	4,86	0,54	10,96	0,00	0,00	0,00	441	2008
ХЛЕБ В/С	60	4,50	1,74	30,84	157,20	0,00	0,07	0,02	0,00	0,00	11,40	39,00	7,80	0,60	55,20	0,00	0,00	0,00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	930	28,14	31,99	111,19	860,04	113,07	0,33	0,31	0,63	0,05	136,19	345,84	98,20	7,38	¹ 129,64	18,54	0,00	0,10		
Всего за день:		52,12	45,16	211,67	1 477,36	122,50	0,70	0,75	0,67	0,05	237,96	618,57	158,59	12,53	² 143,29	33,57	0,00	0,13		

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		
Завтрак																				
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,56	5,57	41,90	244,18	0,00	0,08	0,03	0,03	0,09	11,08	48,83	8,81	1,11	76,18	0,92	0,01	0,01	331	2008
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	3,75	1,45	25,70	131,00	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,50	32,50	6,50	0,50	46,00	0,00	0,00	0,00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	570	26,08	17,83	101,66	702,02	1,72	0,36	0,22	0,34	0,09	61,38	290,06	56,57	3,99	559,00	3,16	0,05	0,36		
Обед																				
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
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250	1,81	5,10	10,75	96,66	8,50	0,06	0,05	0,15	0,00	30,86	45,91	20,73	0,86	366,53	3,90	0,00	0,02	99	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
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
КИСЕЛЬ	200	0,00	0,00	26,28	105,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,51	4,32	1,93	0,00	0,81	0,00	0,00	0,00	411	2008
ХЛЕБ В/С	60	4,50	1,74	30,84	157,20	0,00	0,07	0,02	0,00	0,00	11,40	39,00	7,80	0,60	55,20	0,00	0,00	0,00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00		2008
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
Итого за прием пищи:	1020	29,50	38,43	123,17	963,05	57,73	0,46	0,40	0,40	0,09	212,18	421,28	120,95	7,29	2 065,64	27,58	0,00	0,23		
Всего за день:		55,58	56,26	224,83	1 665,07	59,45	0,82	0,62	0,74	0,18	273,56	711,34	177,52	11,28	2 624,64	30,74	0,05	0,59		

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	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	5,46	3,83	24,70	154,86	0,00	0,14	0,08	0,01	0,05	19,33	121,15	81,67	2,86	170,28	1,47	0,00	0,01	181	2008
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	100	12,10	11,52	4,31	194,25	10,26	0,17	1,15	4,65	0,02	36,57	211,39	15,35	4,32	262,94	7,49	0,02	0,14	255	2011
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,07	0,01	9,90	41,21	1,22	0,00	0,00	0,00	0,00	8,82	1,50	2,13	0,07	13,13	0,00	0,00	0,00	431	2008
ХЛЕБ В/С	50	3,75	1,45	25,70	131,00	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,50	32,50	6,50	0,50	46,00	0,00	0,00	0,00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	560	23,37	17,07	77,33	582,51	11,48	0,42	1,27	4,66	0,07	79,62	392,64	111,35	8,95	533,15	10,64	0,02	0,15		
Обед																				
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	100	1,14	3,07	7,28	62,61	9,96	0,02	0,03	0,24	0,00	34,61	23,64	13,77	1,08	190,44	2,74	0,00	0,01	41	2008
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ	300	2,52	3,25	17,41	109,57	6,17	0,08	0,05	0,21	0,05	26,69	51,88	22,65	0,97	428,45	4,40	0,00	0,03	101	2008
МЯСО ТУШЕНОЕ С ОВОЩАМИ В СОУСЕ	220	8,26	18,08	15,86	259,81	6,86	0,23	0,10	0,22	0,08	22,89	110,05	30,76	1,52	585,05	7,40	0,00	0,05	274	2012
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,27	0,18	9,70	43,18	4,82	0,01	0,01	0,00	0,00	16,92	6,73	6,00	0,83	138,26	1,07	0,00	0,01	394	2008
ХЛЕБ В/С	60	4,50	1,74	30,84	157,20	0,00	0,07	0,02	0,00	0,00	11,40	39,00	7,80	0,60	55,20	0,00	0,00	0,00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00		2008
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:	1020	19,74	26,97	108,35	760,95	32,81	0,50	0,27	0,67	0,13	138,71	282,10	100,58	8,60	1 606,80	18,85	0,00	0,11		
Всего за день:		43,11	44,04	185,68	1 343,46	44,29	0,92	1,54	5,33	0,20	218,33	674,74	211,93	17,55	2 139,95	29,49	0,02	0,26		

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																				
КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ	300	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	0,00	0,00	0,00	0,00	189	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
ГРЕНКИ С СЫРОМ	70	11,71	13,74	52,01	379,86	0,05	0,09	0,07	0,07	0,11	154,67	134,82	17,29	1,09	112,93	0,00	0,00	0,01	117	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	600	17,87	17,72	93,73	608,16	0,67	0,19	0,22	0,09	0,11	296,49	272,74	48,78	2,89	366,29	12,48	0,00	0,01		
Обед																				
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	100	1,09	6,16	3,47	75,82	24,90	0,05	0,05	0,21	0,00	33,08	24,82	18,54	0,95	268,37	1,44	0,00	0,02	23	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
КАША ЯЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	3,86	3,06	25,15	143,45	0,00	0,08	0,03	0,01	0,05	40,41	123,95	19,42	0,76	82,24	0,00	0,01	0,03	181	2008
КОТЛЕТА "ЗДОРОВЬЕ"	100	18,31	18,48	7,71	270,81	0,51	0,07	0,15	0,21	0,18	43,69	191,06	30,26	2,72	335,85	7,73	0,01	0,05	38	2012
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	4,50	1,74	30,84	157,20	0,00	0,07	0,02	0,00	0,00	11,40	39,00	7,80	0,60	55,20	0,00	0,00	0,00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	980	35,22	36,29	120,62	952,13	27,73	0,41	0,35	0,64	0,48	187,28	474,18	103,43	9,87	1 123,23	16,64	0,03	0,12		
Всего за день:		53,09	54,01	214,35	1 560,29	28,40	0,60	0,57	0,73	0,59	483,77	746,92	152,21	12,76	1 489,52	29,12	0,03	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																				
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
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	100	15,71	12,42	14,94	234,12	0,24	0,14	0,11	0,02	0,00	20,33	161,42	29,34	1,24	270,74	33,00	0,03	0,26	239	2008
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	3,75	1,45	25,70	131,00	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,50	32,50	6,50	0,50	46,00	0,00	0,00	0,00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	570	25,93	20,74	92,96	662,59	12,70	0,42	0,29	0,06	0,09	96,88	331,68	81,11	4,80	1 288,9 3	45,49	0,03	0,30		
Обед																				
ПЕРЕЦ СЛАДКИЙ (ПОРЦИОННО)	100	1,10	0,00	4,14	21,94	87,00	0,07	0,06	0,22	0,00	6,26	12,53	8,61	0,78	141,81	2,61	0,00	0,01	27	2012
СВЕКОЛЬНИК	250	2,25	5,85	15,60	124,63	7,38	0,06	0,06	0,17	0,00	45,30	61,79	28,66	1,35	504,58	6,62	0,00	0,03	83	2011
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	200	22,79	23,72	33,77	439,42	0,48	0,08	0,14	0,16	0,00	35,60	234,61	45,24	2,99	431,19	9,15	0,01	0,08	244	2011
КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ	200	0,44	0,10	27,16	113,74	12,00	0,02	0,01	0,00	0,00	22,29	10,35	7,31	0,14	99,71	1,00	0,00	0,01	399	2008
ХЛЕБ В/С	60	4,62	1,80	30,06	155,40	0,00	0,10	0,03	0,00	0,00	13,20	51,00	19,80	1,20	78,60	2,16	0,00	0,00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	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
Итого за прием пищи:	950	35,35	32,32	148,69	1 032,71	116,86	0,44	0,38	0,58	0,00	137,85	433,08	159,22	8,66	1 658,2 9	23,78	0,01	0,13		
Всего за день:		61,28	53,06	241,65	1 695,30	129,56	0,86	0,67	0,64	0,09	234,73	764,76	240,33	13,46	2 947,2 2	69,27	0,04	0,43		

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
Завтрак																				
ПЮРЕ ИЗ БОБОВЫХ С МАСЛОМ	180	12,23	4,85	25,57	195,01	0,00	0,33	0,07	0,02	0,08	53,03	112,08	45,27	3,46	401,47	2,79	0,00	0,01	199	2011
ТЕФТЕЛИ (2-Й ВАРИАНТ)	100/30	11,35	11,14	11,17	190,28	1,04	0,04	0,07	0,00	0,00	13,26	110,40	17,09	1,54	238,78	4,92	0,00	0,04	284	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200/50/15	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	3,75	1,45	25,70	131,00	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,50	32,50	6,50	0,50	46,00	0,00	0,00	0,00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	665	31,49	19,34	96,40	686,22	1,32	0,51	0,25	0,03	0,08	142,73	329,49	85,43	7,51	826,96	14,45	0,00	0,05		
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 КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250	8,92	10,53	8,23	163,52	4,00	0,06	0,08	0,18	0,11	25,85	99,40	22,94	1,53	417,41	6,30	0,00	0,04	111	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,30	6,42	21,50	157,47	10,35	0,12	0,11	0,04	0,09	51,41	89,18	30,90	1,23	767,09	8,93	0,00	0,03	312	2011
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
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,79	0,33	25,77	124,17	105,60	0,01	0,06	0,20	0,00	21,33	3,67	5,47	0,65	13,05	0,00	0,00	0,00	388	2011
ХЛЕБ В/С	60	4,50	1,74	30,84	157,20	0,00	0,07	0,02	0,00	0,00	11,40	39,00	7,80	0,60	55,20	0,00	0,00	0,00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00		2008
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:	1030	31,76	35,58	122,14	1 061,06	130,29	0,53	0,48	0,42	0,20	193,60	463,80	121,67	10,48	1 912,57	22,55	0,00	0,09		
Всего за день:		63,25	54,92	218,54	1 747,28	131,61	1,04	0,73	0,45	0,28	336,33	793,29	207,10	17,99	2 739,53	37,00	0,00	0,14		

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	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ	250	8,64	10,03	27,39	235,57	0,05	0,06	0,06	0,06	0,08	172,19	109,28	15,72	0,88	68,45	0,60	0,01	0,01	211	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,19	3,07	15,66	104,22	0,42	0,02	0,09	0,01	0,00	90,88	81,18	25,25	0,86	177,85	7,20	0,00	0,00	382	2011
ХЛЕБ В/С	60	4,37	1,69	29,91	152,48	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	10,26	35,10	7,02	0,54	55,20	0,00	0,00	0,00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	550	18,85	15,14	89,92	573,85	0,47	0,20	0,20	0,07	0,08	280,53	260,36	55,59	3,88	355,90	10,04	0,01	0,01		
Обед																				
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
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	2,09	2,85	13,17	87,57	9,11	0,05	0,06	0,18	0,00	48,63	50,46	25,43	1,25	383,69	6,33	0,00	0,02	82	2011
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	5,11	6,13	23,08	167,76	0,00	0,13	0,07	0,03	0,09	12,96	112,56	75,82	2,63	159,23	1,37	0,00	0,01	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
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	200	0,16	0,16	18,32	76,29	1,60	0,01	0,01	0,00	0,00	13,00	3,96	4,43	0,79	112,17	0,80	0,00	0,00	342.1	2011
ХЛЕБ В/С	60	4,80	0,60	29,46	142,80	0,00	0,10	0,04	0,00	0,00	13,80	53,40	20,40	1,20	81,60	2,16	0,00	0,00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	900	29,19	31,20	106,85	842,55	29,99	0,55	1,39	4,87	0,11	135,78	493,27	159,92	12,67	1 158,95	21,68	0,02	0,19		
Всего за день:		48,04	46,34	196,77	1 416,40	30,46	0,75	1,59	4,94	0,19	416,31	753,63	215,51	16,55	1 514,85	31,72	0,03	0,20		

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	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ	100	14,40	23,20	12,24	315,12	0,00	0,07	0,10	0,04	0,14	13,55	144,62	23,20	2,71	273,16	5,76	0,00	0,03	268	2011
КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	180	4,43	2,42	26,10	143,79	0,00	0,09	0,04	0,01	0,04	20,07	94,06	22,08	1,60	91,70	0,00	0,03	0,00	184	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	4,00	0,50	24,55	119,00	0,00	0,08	0,03	0,00	0,00	11,50	44,50	17,00	1,00	68,00	1,80	0,00	0,00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00		2008
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
Итого за прием пищи:	610	28,48	30,39	124,13	884,34	0,00	0,34	0,22	0,06	0,18	70,07	353,98	79,19	7,75	532,15	9,80	0,03	0,03		
Обед																				
САЛАТ ИЗ ОВОЩЕЙ	100	2,69	7,31	3,22	90,93	14,28	0,04	0,08	0,08	0,27	32,87	46,24	15,17	1,04	191,89	4,11	0,00	0,01	43	2011
КОПИЯ СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250/15	9,37	7,68	18,74	181,84	4,60	0,18	0,09	0,17	0,08	36,99	107,63	35,68	2,33	535,04	5,78	0,00	0,04	99	2008
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	240	20,51	26,38	20,82	403,13	10,46	0,16	0,20	0,29	0,00	35,55	221,10	45,61	2,72	860,78	12,64	0,02	0,16	309	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	30,98	123,85	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,08	0,00	1,89	0,00	1,59	0,00	0,00	0,00	402	2008
ХЛЕБ В/С	60	4,80	0,60	29,46	142,80	0,00	0,10	0,04	0,00	0,00	13,80	53,40	20,40	1,20	81,60	2,16	0,00	0,00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	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
Итого за прием пищи:	1005	41,52	42,82	141,18	1 120,13	39,34	0,59	0,49	0,57	0,35	143,49	491,17	168,35	9,49	2 073,30	26,93	0,02	0,21		
Всего за день:		70,00	73,21	265,31	2 004,47	39,34	0,93	0,71	0,63	0,53	213,56	845,15	247,54	17,24	2 605,45	36,73	0,05	0,24		

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	574,96	550,17	2 269,53	16 584,22	676,18	8,06	8,56	15,18	2,61	3 183,22	7 575,15	2 121,78	152,55	22 561,64	364,32	0,33	2,46
Среднее значение за период	57,50	55,02	226,95	1 658,42	67,62	0,81	0,86	1,52	0,26	318,32	757,52	212,18	15,26	2 256,16	36,43	0,03	0,25
Содержание белков, жиров, углеводов в	13.9	29.9	56.2														

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

12-18 лет	584	989
-----------	-----	-----