

УТВЕРЖДАЮ

Директор МКОУ «Березовская СОШ»

Е.Г.Хомченко

16.08.2021



Примерное десятидневное меню

МКОУ «Березовская СОШ» и «Елгинская ООШ» филила 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 ОВСЯНОЙ, ИЛИ ЯЧНЕВОЙ, ИЛИ ПЕРЛОВОЙ КРУПЫ	210	7,4	11,6	38,0	284,8	0,20	0,50	0,10	1,20	115,70	41,70	157,40	1,20	182	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80	6,1	0,5	40,1	189,5	0,10	0,00	0,00	1,60	18,40	26,40	67,20	1,60	2008	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	15	0,1	12,4	0,1	112,2	0,00	0,00	0,10	0,30	1,80	0,00	2,90	0,00	14	2011
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	30	7,0	8,9	0,0	109,2	0,00	0,20	0,10	0,10	264,00	10,50	150,00	0,30	15	2011
КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,9	2,5	24,8	134,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	433	2008
ПЕЧЕНЬЕ	30	2,3	2,9	22,3	125,1	0,00	0,00	0,00	0,00	8,70	6,00	27,00	0,60		2008
Итого за прием пищи:	565	25,8	38,8	125,3	954,8	0,30	0,70	0,30	3,20	408,60	84,60	404,50	3,70		
Обед															
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,4	0,0	1,2	7,0	0,00	5,00	0,00	0,00	11,50	7,00	20,90	0,50		2008
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	250	7,4	12,5	16,4	207,7	0,10	6,50	0,20	2,50	35,70	30,00	116,10	1,50	91	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,6	4,6	37,7	206,0	0,03	0,00	0,03	0,30	11,00	26,00	78,00	0,60	323	2008
ШНИЦЕЛЬ РУБЛЕННЫЙ ИЗ ГОВЯДИНЫ ЗАПЕЧЕННЫЙ	80	13,5	14,0	12,7	229,8	0,00	0,10	0,00	0,40	30,20	21,60	137,00	1,90	282	2012
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	364	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80	6,1	0,5	40,1	189,5	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
КОЛЬЦО ПЕСОЧНОЕ	48	8,1	8,2	24,3	231,8	0,00	0,00	0,10	0,50	9,90	4,30	28,10	0,40	К/К	К/К
Итого за прием пищи:	908	40,2	44,8	151,0	1192,8	0,24	12,60	0,48	5,40	125,70	124,30	465,30	7,70		
Всего за день:		66,0	83,6	276,3	2147,6	0,54	13,30	0,78	8,60	534,30	208,90	869,80	11,40		

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	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг			Р, мг
Завтрак														
Икра свекольная	50	2,1	4,1	5,1	65,0	0,02	0,01	1,85	22,50	13,50	28,00	0,90	56	2008
Пюре картофельное	150	3,1	5,4	20,3	141,0	0,14	0,04	0,20	47,00	29,00	85,00	1,10	335	2008
Птица отварная	110	28,8	24,7	0,4	339,7	0,10	0,10	0,50	21,30	27,60	230,40	1,90	307	2008
Хлеб пшеничный	80	6,1	0,5	40,1	189,5	0,10	0,00	1,60	18,40	26,40	67,20	1,60	2008	2008
Компот из смеси сухофруктов	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,00	0,00	0,00	8,50	1,80	0,00	0,00	349	2011
Мандарин	90	0,7	0,2	6,7	34,2	0,10	0,00	0,20	31,50	9,90	15,30	0,10	2008	2008
Итого за прием пищи:	680	40,8	34,9	92,0	846,8	0,46	0,15	4,35	149,20	108,20	425,90	5,60		
Обед														
Помидор свежий	50	0,6	0,1	1,9	12,0	0,00	0,10	0,20	7,00	10,00	13,10	0,50	2008	2008
Борщ с капустой, картофелем и сметаной	250	6,8	12,3	12,9	190,6	0,00	0,20	2,30	50,70	28,50	96,50	1,80	76	2008
Рис припущенный	150	3,6	4,7	37,7	207,7	0,00	0,00	0,30	8,80	24,70	71,70	0,50	305	2011
Рыба(минтай) запеченная в сметанном соусе	120	8,3	3,3	1,8	67,8	0,10	0,40	0,80	25,60	27,30	115,60	0,40	252/318	2012
Хлеб пшеничный	80	6,1	0,5	40,1	189,5	0,10	0,00	1,60	18,40	26,40	67,20	1,60	2008	2008
Компот из смеси сухофруктов	200	0,0	0,0	23,3	92,9	0,00	0,00	0,00	9,10	1,90	0,00	0,00	402	2008
Вафли	30	0,8	1,0	0,0	20,0	0,00	0,00	0,00	4,80	3,00	10,80	0,50	2008	2008
Яблоко	120	0,5	0,5	11,8	56,4	0,00	0,00	0,80	19,20	9,60	13,20	2,60	2008	2008
Итого за прием пищи:	1000	26,7	22,4	129,5	836,9	0,20	0,40	6,00	143,60	131,40	388,10	7,90		
Всего за день:		67,5	57,3	221,5	1 683,7	0,66	0,55	10,35	292,80	239,60	814,00	13,50		

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		
		1,4	3,1														3,9	0,10
КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50	1,4	3,1	3,9	49,0	0,00	0,00	0,00	1,90	0,00	0,00	1,90	8,40	8,80	26,00	0,30	12	2012
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,5	4,8	31,3	191,0	0,03	0,06	0,00	0,00	0,03	0,80	0,80	11,00	7,00	36,00	0,80	331	2008
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ	80	13,1	14,0	12,9	228,7	0,00	0,00	0,60	0,60	0,00	2,60	15,50	24,00	132,60	2,20	272	2008	2008
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	50	0,9	4,9	3,6	61,0	0,01	0,00	1,00	0,15	0,10	0,10	4,00	5,00	10,00	0,20	364	2008	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	15,0	60,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	4,00	8,00	1,00	430	2008	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80	6,1	0,5	40,1	189,5	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	1,60	18,40	26,40	67,20	1,60	2008	2008	2008
ГРУША	120	0,5	0,4	12,4	56,4	0,00	0,00	6,00	0,40	0,40	0,40	22,80	14,40	19,20	2,40	2008	2008	2008
Итого за прием пищи:	730	27,7	27,8	119,2	835,6	0,27	0,18	7,40	9,50	0,18	7,40	85,10	89,60	299,00	8,50			

Обед

ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,4	0,0	1,2	7,0	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	11,50	7,00	20,90	0,50	2008	2008	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ И МЯСОМ ПТИЦЫ	250	8,9	10,3	23,1	219,9	0,10	0,20	4,80	0,20	1,60	1,60	39,90	25,50	104,60	1,50	108	2011	2011
КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	5,7	4,7	33,3	198,0	0,11	0,00	0,00	0,03	1,00	1,00	24,00	30,00	129,00	2,00	181	2006	2006
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ КУР, ЗАПЕЧЕННЫЕ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	80	13,8	22,2	8,5	289,6	0,02	0,50	0,12	0,46	0,46	0,46	68,30	18,06	141,54	1,28	316	2008	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80	6,1	0,5	40,1	189,5	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	1,60	18,40	26,40	67,20	1,60	2008	2008	2008
КИСЕЛЬ	200	0,0	0,0	28,2	112,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,60	1,90	4,30	0,00	411	2008	2008
ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	101	3,7	2,5	4,9	87,0	0,00	0,70	0,00	0,00	0,00	0,00	121,20	14,10	96,00	0,00	2008	2008	2008
Итого за прием пищи:	891	38,6	40,2	139,3	1 103,8	0,33	0,35	11,00	0,35	4,66	4,66	294,90	122,96	563,54	6,86			
Всего за день:		66,3	68,0	258,5	1 939,4	0,60	0,53	12,06	20,50	0,53	12,06	380,00	212,56	862,54	15,38			

4 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															
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	40	0,6	0,1	2,1	13,5	14,10	0,10	0,20	7,90	11,20	14,60	0,60		2008	
РИС ОТВАРНОЙ	150	3,7	5,9	38,9	223,4	0,00	0,00	0,30	28,40	27,80	76,10	0,60	304	2011	
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	6,1	0,5	40,1	189,5	0,10	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	11,60	1,90	4,30	0,00	411	2008	
ПРЯНИКИ	40	2,4	1,9	30,0	146,4	0,00	0,00	0,00	4,40	3,60	20,00	0,30		2008	
ЯБЛОКО	120	0,5	0,5	11,8	56,4	0,00	0,00	0,80	19,20	9,60	13,20	2,60		2008	
Итого за прием пищи:	750	29,3	18,6	166,0	913,6	0,24	0,48	6,02	116,30	114,10	364,60	6,54			
Обед															
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	50	2,1	4,0	5,0	64,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	56	2008	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	250	11,6	11,6	21,3	236,1	0,30	0,20	5,10	43,20	41,60	135,50	2,80	99/73	2008	
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	100	10,1	11,1	6,2	168,0	0,04	0,00	2,60	38,00	22,00	95,00	2,00	306	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80	6,1	0,5	40,1	189,5	0,10	0,00	1,60	18,40	26,40	67,20	1,60		2008	
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,0	0,2	19,2	92,0	0,00	0,00	0,00	14,00	8,00	14,00	2,80	442	2008	
БАНАН	120	1,8	0,6	25,2	115,2	0,00	0,00	0,00	9,60	50,40	33,60	0,70		2008	
Итого за прием пищи:	800	32,7	28,0	117,0	866,6	0,44	0,20	9,30	123,20	148,40	345,30	9,90			
Всего за день:		62,0	46,7	273,0	1 779,1	0,68	0,68	15,32	239,50	262,50	709,90	16,44			

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			
		Белки, г	Жиры, г														
Завтрак																	
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,4	0,0	1,2	7,0	0,00	5,00	0,00	0,00	11,50	7,00	20,90	0,50			2008	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,6	4,6	37,7	206,0	0,03	0,00	0,03	0,30	11,00	26,00	78,00	0,60	323		2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80	6,1	0,5	40,1	189,5	0,10	0,00	0,00	1,60	18,40	26,40	67,20	1,60			2008	
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	100	13,6	10,8	3,5	189,1	0,10	10,20	4,60	3,40	20,30	13,50	199,90	4,30	255		2011	
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	
АПЕЛЬСИН	150	1,4	0,3	12,2	64,5	0,10	90,00	0,00	0,30	51,00	19,50	34,50	0,50			2008	
Итого за прием пищи:	730	26,1	16,2	120,1	766,1	0,33	113,20	5,13	5,60	152,20	112,40	436,50	7,90				
Обед																	
СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ	70	6,4	10,1	2,3	125,2	0,00	3,10	0,00	3,30	36,70	17,90	110,80	0,70	76		2011	
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ СО СМЕТАНОЙ	210	4,2	5,7	10,5	113,2	0,00	6,50	0,20	1,80	29,70	17,10	39,20	0,70	94		2008	
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	175	15,4	17,5	15,3	280,7	0,20	7,70	0,20	2,90	24,90	34,30	158,40	1,70	309		2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80	6,1	0,5	40,1	189,5	0,10	0,00	0,00	1,60	18,40	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	7,70	1,60	0,00	0,00	401		2008	
АПЕЛЬСИН	120	1,1	0,2	9,7	51,6	0,00	72,00	0,00	0,30	40,80	15,60	27,60	0,40			2008	
Итого за прием пищи:	855	33,2	34,0	97,3	837,6	0,30	89,30	0,40	9,90	158,20	112,90	403,20	5,10				
Всего за день:		59,3	60,2	217,4	1 603,7	0,63	202,50	5,53	15,50	310,40	225,30	839,70	13,00				

6 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
Икра кабачковая консервированная	50	1,0	4,5	3,9	59,5	0,00	0,10	0,00	20,50	7,50	18,50	0,40	2008		
Картофель отварной	150	2,9	0,6	22,8	108,1	0,01	0,00	0,12	17,25	32,20	78,20	1,15	2008		
Котлеты руленные из птицы	80	13,6	18,4	20,5	301,2	0,00	0,10	2,70	40,40	27,70	152,50	1,90	2008		
Соус томатный №364	50	0,9	4,9	3,6	61,0	0,01	0,15	0,10	4,00	5,00	10,00	0,20	2008		
Хлеб пшеничный	80	6,1	0,5	40,1	189,5	0,10	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	8,50	1,80	0,00	0,00	2011		
Банан	120	1,8	0,6	25,2	115,2	0,00	0,00	0,00	9,60	50,40	33,60	0,70	2008		
Итого за прием пищи:	730	26,3	29,5	135,5	911,9	0,12	0,35	4,52	118,65	151,00	360,00	5,95			
Обед															
Горошек зеленый	50	1,6	0,1	3,2	19,4	0,10	0,00	0,60	9,00	9,50	27,90	0,40	2012		
Суп с рыбными консервами	250	9,1	5,3	16,5	148,5	0,10	0,30	2,30	31,20	25,50	56,80	1,10	2008		
Макаронные изделия отварные	150	5,5	4,8	31,3	191,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2008		
Гуляш	100	14,9	17,1	3,1	226,3	0,00	0,00	2,60	20,50	19,40	132,70	2,10	2011		
Хлеб пшеничный	80	6,1	0,5	40,1	189,5	0,10	0,00	1,60	18,40	26,40	67,20	1,60	2008		
Чай с сахаром	185/15	0,2	0,1	15,0	60,0	0,00	0,00	0,00	5,00	4,00	8,00	1,00	2008		
Печенье	30	2,3	2,9	22,3	125,1	0,00	0,00	0,00	8,70	6,00	27,00	0,60	2008		
Итого за прием пищи:	860	39,7	30,8	131,5	959,8	0,30	0,30	7,10	92,80	90,80	319,60	6,80			
Всего за день:		66,0	60,3	267,0	1 871,7	0,42	0,65	11,62	211,45	241,80	679,60	12,75			

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	Мg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	50	2,1	4,1	5,1	65,0	0,02	0,00	0,01	1,85	22,50	13,50	28,00	0,90	56	2008
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,5	5,1	15,1	121,6	0,10	31,90	0,10	2,20	83,50	28,70	57,50	1,70	346	2008
ТЕФТЕЛИ (1-й ВАРИАНТ)	80	11,0	16,0	15,9	250,0	0,00	1,10	0,00	4,20	15,60	18,40	107,50	1,90	283	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80	6,1	0,5	40,1	189,5	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
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	120	0,5	0,5	11,8	56,4	0,00	12,00	0,00	0,80	19,20	9,60	13,20	2,60	338	2011
Итого за прием пищи:	680	23,4	26,3	103,0	742,5	0,22	45,00	0,11	10,65	164,20	100,60	281,40	9,70		
Обед															
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50	1,0	4,5	3,9	59,5	0,00	3,50	0,10	0,00	20,50	7,50	18,50	0,40		2008
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	6,9	12,4	9,4	177,6	0,00	12,90	0,20	2,20	60,90	28,00	97,20	1,80	88	2011
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	150	3,6	4,7	37,7	207,7	0,00	0,00	0,00	0,30	8,80	24,70	71,70	0,50	305	2011
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	100	11,1	8,4	12,3	173,2	0,10	0,20	0,00	2,90	58,90	40,20	167,90	1,20	234	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80	6,1	0,5	40,1	189,5	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
ГРУША	120	0,5	0,4	12,4	56,4	0,00	6,00	0,00	0,40	22,80	14,40	19,20	2,40		2008
Итого за прием пищи:	950	29,3	31,0	143,7	976,9	0,21	24,60	0,30	7,50	195,30	143,20	449,70	8,30		
Всего за день:		52,7	57,3	246,7	1 719,4	0,43	69,60	0,41	18,15	359,50	243,80	731,10	18,00		

8 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			
														Витамин		
Завтрак																
СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ	70	6,4	10,1	2,3	125,2	3,10	0,00	3,30	36,70	17,90	110,80	0,70	76	2011		
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	150	17,9	13,7	27,7	306,0	11,00	0,22	4,40	37,00	37,00	188,00	12,00	311	2008		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80	6,1	0,5	40,1	189,5	0,00	0,10	1,60	18,40	28,40	67,20	1,60		2008		
КИСЕЛЬ	200	0,1	0,1	27,9	113,0	2,00	0,01	0,10	5,00	2,00	8,00	0,40	411	2008		
МАНДАРИН	100	0,8	0,0	7,5	38,0	37,96	0,00	0,20	34,97	10,99	16,98	0,10		2008		
Итого за прием пищи:	600	31,3	24,4	105,5	771,7	54,06	0,22	9,60	132,07	94,29	390,98	14,80				
Обед																
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,4	0,0	1,2	7,0	5,00	0,00	0,00	11,50	7,00	20,90	0,50		2008		
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	200/5	2,3	4,2	20,6	0,0	5,40	0,20	0,60	26,80	25,80	102,80	1,50	91	2008		
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,6	4,6	37,7	206,0	0,00	0,03	0,30	11,00	26,00	78,00	0,60	323	2008		
ПЕЧЕНЬ ЗАПЕЧЕНАЯ	80	15,1	14,8	7,3	240,2	11,10	0,10	5,40	12,80	17,00	218,40	4,90	290	2008		
СОУС СМЕТАННЫЙ №371	50	0,7	2,0	3,2	34,0	0,00	0,01	0,10	12,00	2,00	11,00	0,07	371	2008		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80	6,1	0,5	40,1	189,5	0,00	0,10	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	8,50	1,80	0,00	0,00	349	2011		
ЯБЛОКО	120	0,5	0,5	11,8	56,4	12,00	0,00	0,80	19,20	9,60	13,20	2,60		2008		
Итого за прием пищи:	935	28,7	26,6	141,3	810,5	33,50	5,24	8,80	120,20	115,60	511,50	11,77				
Всего за день:		60,0	61,0	246,8	1 582,2	87,56	5,46	18,40	252,27	209,89	902,48	26,57				

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕНКОЙ	100	13,9	12,0	31,0	289,6	0,00	0,30	0,00	0,40	193,80	25,80	194,20	0,60	2011
БУЛОЧКА	50	1,8	1,1	18,3	70,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,3	2,4	26,7	142,2	0,00	0,50	0,00	0,00	111,50	19,10	87,90	0,50	2011
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	120	0,5	0,5	11,8	53,3	0,00	4,80	0,00	0,72	17,28	8,64	11,88	2,40	2011
Итого за прием пищи:	470	19,5	16,0	87,8	555,6	0,00	5,60	0,00	1,12	322,58	53,54	293,98	3,50	
Обед														
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	50	0,6	0,1	1,9	12,0	0,00	12,60	0,00	0,20	7,00	10,00	13,10	0,50	2008
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ	250	6,6	6,2	18,3	155,2	0,10	5,10	0,20	1,70	32,60	24,00	80,30	1,50	2011
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,5	5,1	15,1	121,6	0,10	31,90	0,10	2,20	83,50	28,70	57,50	1,70	2008
ТЕФТЕЛИ (2-й ВАРИАНТ)	80	10,8	15,8	11,3	230,1	0,01	1,12	0,08	2,56	11,72	17,74	103,59	1,51	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80	6,1	0,5	40,1	189,5	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
ПРЯНИКИ	30	1,8	1,4	22,5	109,8	0,00	0,00	0,00	0,00	3,30	2,70	15,00	0,20	2008
Итого за прием пищи:	840	29,6	29,2	124,2	878,2	0,31	50,72	0,48	8,25	161,52	113,54	344,69	8,01	
Всего за день:		49,1	45,2	212,0	1 433,8	0,31	56,32	0,48	9,37	484,10	167,08	638,67	11,51	

10 день

Примем 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															
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0.4	0.0	1.2	7.0	0.00	0.00	0.00	11.50	7.00	20.90	0.50	2008	2008	
КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	3.9	4.5	27.6	166.0	0.04	0.03	0.50	20.00	17.00	134.00	1.00	181	2008	
ГУЛЯШ	100	14.9	17.1	3.1	226.3	0.00	1.20	2.60	20.50	19.40	132.70	2.10	260	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80	6.1	0.5	40.1	189.5	0.10	0.00	1.60	18.40	26.40	67.20	1.60		2008	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/15/7	0.3	0.1	15.2	62.0	0.00	3.00	0.00	8.00	5.00	10.00	1.00	431	2008	
ВАФЛИ	50	1.4	1.7	38.7	177.0	0.00	0.00	0.00	8.00	5.00	18.00	0.80		2008	
Итого за прием пищи:	617	27.0	23.9	125.9	827.8	0.14	9.20	4.70	85.40	79.80	382.80	7.00			
Обед															
КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50	1.4	3.1	3.9	49.0	0.10	1.90	0.00	8.40	8.80	26.00	0.30	12	2012	
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	250	2.3	5.3	14.3	114.0	0.00	0.40	0.00	26.70	7.00	25.80	0.60	113	2011	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3.2	5.3	21.4	146.3	0.20	10.40	0.00	44.70	30.30	85.80	1.20	312	2011	
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	100	18.3	15.7	0.3	216.7	0.10	1.00	0.30	13.80	17.80	147.30	1.20	307	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80	6.1	0.5	40.1	189.5	0.10	0.00	1.60	18.40	26.40	67.20	1.60		2008	
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1.0	0.2	19.2	0.0	0.00	4.00	0.00	14.00	8.00	14.00	2.80	442	2008	
МАНДАРИН	100	0.8	0.2	7.5	38.0	0.10	38.00	0.00	35.00	11.00	17.00	0.10		2008	
Итого за прием пищи:	930	33.1	30.3	106.7	753.6	0.60	55.70	0.10	161.00	109.30	383.10	7.80			
Всего за день:		60.1	54.2	232.6	1 581.3	0.74	64.90	0.13	247.40	189.10	765.90	14.80			

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	608,9	573,6	2 451,7	17 341,9	5,64	701,18	15,20	130,37	3 311,72	2 200,53	7 813,69	153,35
Среднее значение за период	60,9	57,4	245,2	1 734,2	0,56	70,12	1,52	13,04	331,17	220,05	781,37	15,34
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14,0	29,8	56,2									

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
ЗАВТРАК	655	897