

УТВЕРЖДАЮ
 Директор МБОУ «Красноуральская СОШ»
 В.С. Габленц
 Приказ от « 1 » 03 2023 г. № 25



Примерное меню рационального питания для обучающихся МБОУ «Красноуральская СОШ»
 Составлено по сборнику рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под редакцией Тутельян В.А., Могильный М.П.,
 Санкт-Петербург, 2011 г
 Возрастная категория 12 - 18 лет
 Сезон ВЕСЕННЕ - ЛЕТНИЙ

Режим питания: Завтрак: понедельник-пятница 09.20-10.40
 Обед: понедельник-пятница 13.20 – 15.20

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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	200	5.9	8.0	26.7	202.6	0.08	1.29	0.05	0.65	0.00	0.00	136.75	19.35	113.53	1.29	0.00	0.00	0.00	0.00	189	2008
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ (БАТОН)	30	3.5	6.0	8.9	94.2	0.02	0.06	0.35	0.11	0.05	0.04	3.52	5.67	57.60	0.29	25.56	0.00	0.00	0.00	3	2011
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5.1	4.6	0.3	63.0	0.03	0.00	0.10	0.20	0.00	0.00	22.00	5.00	77.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	209	2011
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.8	3.0	14.4	96.1	0.03	0.52	0.02	0.00	0.00	0.12	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	382	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.03	0.00	0.00	0.39	0.00	0.01	4.60	6.60	16.80	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00	ПР	
ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	1.3	0.4	18.7	85.3	0.04	8.89	0.02	0.00	0.00	0.04	7.11	37.34	24.89	0.53	309.37	0.00	0.00	0.00	338	2011
Итого за прием пищи:	590	21.1	22.1	79.0	588.6	0.23	10.76	0.54	1.35	0.05	0.21	173.98	73.96	289.82	3.51	360.73	0.00	0.00	0.00		
Обед																					
ОВОЩИ СВЕЖИЕ В НАРЕЗКЕ	100	1.3	0.0	4.9	26.1	0.10	251.25	0.31	0.67	0.00	0.08	8.04	11.06	16.08	1.01	163.82	3.02	0.01	0.00	70	2011
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2.7	4.3	16.8	117.0	0.09	8.00	0.20	0.20	0.00	0.00	25.00	26.00	73.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	96	2011
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	100	13.1	5.3	5.9	123.9	0.09	0.84	0.46	0.66	0.34	0.13	44.41	44.19	189.28	1.12	367.49	106.95	0.45	0.01	256	2011
СОУС СМЕТАННЫЙ	30	0.4	3.4	0.5	40.9	0.00	0.02	0.03	0.03	0.02	0.01	12.40	1.14	7.57	0.03	16.65	1.35	0.00	0.00	367	2011
РИС ОТВАРНОЙ	200	4.9	7.9	51.3	295.9	0.05	0.00	0.04	0.52	0.14	0.04	6.06	32.13	97.76	0.66	72.75	1.00	0.04	0.01	304	2011
КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ	200	0.5	0.1	34.0	141.0	0.02	12.00	0.00	0.10	0.00	0.00	18.00	7.00	12.00	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	346	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	0.04	0.00	0.00	0.44	0.00	0.02	3.60	3.80	17.40	0.80	27.20	1.12	0.00	0.00	ПР	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.3	20.1	94.7	0.06	0.00	0.00	0.78	0.00	0.02	9.20	13.20	33.60	0.80	51.60	0.00	0.01	0.00	ПР	
Итого за прием пищи:	940	27.3	21.4	142.0	880.4	0.45	272.11	1.04	3.40	0.50	0.30	126.71	138.52	446.69	5.62	699.51	113.44	0.51	0.02		
Всего за день:		48.4	43.5	221.0	1469.0	0.68	282.87	1.58	4.75	0.55	0.51	300.69	212.48	736.51	9.13	1060.24	113.44	0.51	0.02		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							№ рецеп- туры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг			Se, мг
Завтрак																					
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ	100	18.6	14.2	17.0	249.3	0.10	15.96	0.14	3.60	0.00	0.00	81.84	37.92	163.68	2.00	0.00	0.00	0.00	0.00	314	2008
СОУС ТОМАТНЫЙ	30	0.3	1.8	2.1	25.7	0.00	0.60	0.04	0.79	0.00	0.01	3.84	2.50	4.22	0.11	32.49	0.40	0.00	0.00	364	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	7.6	6.5	46.5	274.7	0.14	0.00	0.03	0.15	0.10	0.06	41.16	30.62	78.15	1.42	126.51	0.00	0.02	0.02	202	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.3	0.0	15.2	62.1	0.00	0.07	0.00	0.00	0.00	0.02	16.15	8.57	12.61	1.25	43.23	0.00	0.00	0.00	376	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.1	0.05	0.00	0.00	0.59	0.00	0.02	6.90	9.90	25.20	0.60	38.70	0.00	0.00	0.00	ПР	
Итого за прием пищи:	560	29.1	22.6	95.8	682.9	0.29	16.63	0.21	5.13	0.10	0.11	149.89	89.51	283.86	5.38	240.93	0.40	0.02	0.02		
Обед																					
САЛАТ "СВЕКОЛКА"	100	2.4	15.0	6.7	171.3	0.05	3.38	0.00	6.15	0.00	0.04	36.23	31.48	75.89	1.16	280.64	5.78	0.07	0.00	50	2008
БОРЩ СИБИРСКИЙ	250	8.2	5.8	10.4	127.0	0.05	10.00	0.20	0.30	0.00	0.00	47.00	29.00	101.00	1.90	0.00	0.00	0.00	0.00	80	2008
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	24.1	23.1	21.4	389.9	0.18	11.57	0.04	1.02	0.08	0.23	24.69	50.66	250.22	3.90	1 156.8 5	15.53	0.10	0.00	259	2011
КИСЕЛЬ	200	0.1	0.1	27.9	78.0	0.01	2.00	0.00	0.10	0.00	0.00	5.00	2.00	8.00	0.40	0.00	0.00	0.00	0.00	411	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	0.04	0.00	0.00	0.44	0.00	0.02	3.60	3.80	17.40	0.80	27.20	1.12	0.00	0.00	ПР	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.3	20.1	94.7	0.06	0.00	0.00	0.78	0.00	0.02	9.20	13.20	33.60	0.80	51.60	0.00	0.01	0.00	ПР	
Итого за прием пищи:	810	39.2	44.5	95.0	901.7	0.39	26.95	0.24	8.79	0.08	0.31	125.7	130.1	486.1	8.96	1 515.4	22.43	0.18	0.00		
Всего за день:		68.3	67.1	190.8	1584.6	0.68	43.58	0.45	13.92	0.18	0.42	275.59	219.61	769.96	14.34	1756.33	22.83	0.20	0.02		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецеп- туры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	200	31.0	25.6	49.0	366.8	0.08	0.63	105.43	2.85	0.12	0.60	402.00	34.93	448.23	1.08	393.43	2.32	0.05	0.05	219	2008
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	30	2.2	2.6	16.7	98.4	0.02	0.30	0.02	0.07	0.02	0.11	92.10	10.20	65.70	0.06	109.50	2.10	0.01	0.00	ПР	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1.5	1.3	22.4	107.0	0.02	1.00	0.01	0.00	0.00	0.00	61.00	7.00	45.00	1.00	0.00	0.00	0.00	432	2008	
ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0.4	0.4	8.7	41.8	0.03	8.89	0.01	0.56	0.00	0.02	14.22	7.11	9.78	1.96	247.14	1.78	0.01	0.00	338	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.03	0.00	0.00	0.39	0.00	0.01	4.60	6.60	16.80	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00	ПР	
Итого за прием пищи:	550	36.6	30.0	106.8	661.4	0.18	10.82	105.47	3.87	0.14	0.74	573.92	65.84	585.51	4.50	780.37	6.20	0.07	0.05		
Обед																					
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	100	0.8	0.1	1.7	26.0	0.02	5.00	0.00	0.00	0.00	0.02	23.00	14.00	24.00	0.60	141.00	0.00	0.00	0.00	70	2008
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	9.1	3.4	16.5	133.2	0.08	7.32	0.36	0.32	0.06	0.08	28.69	26.40	57.51	0.94	464.17	4.61	0.03	0.00	87	2011
ПТИЦА ИЛИ КРОЛИК ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ	100	19.3	23.4	0.0	287.0	0.06	0.79	0.08	1.90	0.00	0.14	16.67	17.91	162.23	1.58	211.92	6.55	0.13	0.02	290	2011
ГОРОХ ОТВАРНОЙ	180	2.9	4.7	23.5	148.0	0.15	21.00	0.04	0.20	0.00	0.00	21.00	30.00	79.00	1.20	0.00	0.00	0.00	0.00	197	2011
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1.0	0.2	19.6	83.4	0.02	1.60	0.00	0.00	0.00	0.02	12.60	7.20	12.60	2.52	240.00	2.00	0.00	0.00	389	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	0.04	0.00	0.00	0.44	0.00	0.02	3.60	3.80	17.40	0.80	27.20	1.12	0.00	0.00	ПР	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.3	20.1	94.7	0.06	0.00	0.00	0.78	0.00	0.02	9.20	13.20	33.60	0.80	51.60	0.00	0.01	0.00	ПР	
Итого за прием пищи:	890	54.0	33.9	106.9	960.5	0.33	14.71	0.44	11.44	0.16	0.40	163.9	151.41	485.04	12.74	1 771.9	18.68	0.17	0.02		
Всего за день:		90.6	63.9	213.7	1621.9	0.51	25.53	105.91	15.31	0.30	1.14	737.82	217.25	1070.55	17.24	2552.27	24.88	0.24	0.07		

4 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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С	100	10.1	5.4	3.2	102.7	0.08	1.59	0.57	2.48	0.00	0.08	39.15	42.50	153.38	0.84	354.65	93.75	0.41	0.01	229	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ/КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	200	4.2	7.0	28.4	326.7	0.16	13.81	0.05	0.33	0.11	0.15	46.60	38.66	111.65	1.57	1 013.59	11.23	0.05	0.00	128	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0.4	0.0	15.4	63.7	0.00	0.84	0.00	0.00	0.00	0.02	23.62	10.37	13.56	1.30	51.47	0.00	0.00	0.00	377	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.03	0.00	0.00	0.39	0.00	0.01	4.60	6.60	16.80	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00	ПП	
ЙОГУРТ	135	3.8	3.4	6.1	76.3	0.04	0.95	0.03	0.00	0.00	0.23	162.00	18.90	128.25	0.00	197.10	0.00	0.03	0.00	ПП	
Итого за прием пищи:	655	19.9	15.9	63.1	616.8	0.31	17.19	0.65	3.20	0.11	0.49	275.97	117.03	423.64	4.11	1 642.61	104.98	0.49	0.01		
Обед																					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	100	0.9	6.0	3.6	73.0	0.04	6.68	0.06	2.77	0.00	0.03	16.65	14.56	30.83	0.86	209.55	2.37	0.01	0.00	24	2011
СУП С ВЕРМИШЕЛЬЮ	250	1.7	2.8	13.3	85.2	0.09	6.60	0.20	1.21	0.00	0.05	21.22	21.79	49.37	0.86	464.03	4.55	0.03	0.00	103	2011
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	100	15.0	13.7	1.8	193.7	0.03	0.01	0.01	0.46	0.00	0.09	13.86	15.28	127.04	1.79	274.48	6.54	0.04	0.00	245	2011
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200	4.8	6.1	50.1	274.0	0.04	0.00	0.04	0.40	0.00	0.00	14.63	34.58	103.74	0.80	0.00	0.00	0.00	0.00	323	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0.2	0.2	23.2	95.7	0.01	1.60	0.00	0.25	0.00	0.01	19.81	5.92	3.96	0.79	112.82	0.80	0.00	0.00	342	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	0.04	0.00	0.00	0.44	0.00	0.02	3.60	3.80	17.40	0.80	27.20	1.12	0.00	0.00	ПП	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.3	20.1	94.7	0.06	0.00	0.00	0.78	0.00	0.02	9.20	13.20	33.60	0.80	51.60	0.00	0.01	0.00	ПП	
Итого за прием пищи:	910	27.0	29.1	120.6	857.1	0.31	14.89	0.31	6.31	0.00	0.22	98.97	109.13	365.94	6.70	1 139.68	15.38	0.09	0.00		
Всего за день:		46.9	45.0	183.7	1 473.9	0.62	32.08	0.96	9.51	0.11	0.71	374.94	226.16	789.58	10.81	2782.29	120.36	0.58	0.01		

5 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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг			F, мг	Se, мг	
Завтрак																						
ОВОЩИ СВЕЖИЕ В НАРЕЗКЕ	100	1.1	0.2	3.8	24.1	0.06	25.13	0.17	0.39	0.00	0.04	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	70	2011
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	200	24.7	24.3	50.5	518.9	0.10	0.49	0.22	3.83	0.00	0.16	20.14	54.74	266.97	3.16	460.33	9.62	0.10	0.01	0.01	244	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.3	0.0	15.2	62.1	0.00	0.07	0.00	0.00	0.00	0.02	16.1	8.57	12.61	1.25	43.23	0.00	0.00	0.00	0.00	376	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.03	0.00	0.00	0.39	0.00	0.01	4.60	6.60	16.80	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00	0.00	ПР	
СОК ФРУКТОВЫЙ (ИНДУПАК)	200	1.0	0.2	19.6	83.4	0.02	1.60	0.00	0.00	0.00	0.02	12.60	7.20	12.60	2.52	240.00	2.00	0.00	0.00	0.00	ПР	
Итого за прием пищи:	720	28.7	24.8	99.2	736.0	0.21	27.29	0.39	4.61	0.00	0.25	53.49	77.11	308.98	7.33	769.36	11.62	0.10	0.01			
Обед																						
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100	1.6	5.1	8.2	87.6	0.03	25.30	0.00	2.12	0.00	0.02	42.08	14.36	31.01	0.59	260.65	2.73	0.01	0.00	0.00	47	2011
СУП ВЕГЕТАРИАНСКИЙ	250	1.7	5.7	10.3	104.5	0.07	7.46	0.32	0.36	0.08	0.07	34.4	22.21	46.11	0.84	393.4	4.48	0.04	0.00	0.00	78	2011
КНЕЛИ КУРИНЫЕ	100	22.2	11.2	6.3	214.8	0.10	2.50	0.10	0.50	0.00	0.00	54.9	24.98	179.82	2.50	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	319	2008
СОУС ТОМАТНЫЙ	30	0.5	3.0	2.2	36.7	0.01	0.60	0.09	0.06	0.00	0.00	2.41	3.01	6.01	0.12	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	364	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	7.6	6.5	46.5	274.7	0.14	0.00	0.03	0.15	0.10	0.06	41.16	30.62	78.15	1.42	126.51	0.00	0.02	0.02	0.02	202	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	200	0.2	0.1	22.4	92.5	0.01	1.80	0.01	0.10	0.00	0.01	17.3	8.58	8.10	0.14	77.92	0.60	0.00	0.00	0.00	375	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	0.04	0.00	0.00	0.44	0.00	0.02	3.60	3.80	17.40	0.80	27.20	1.12	0.00	0.00	0.00	ПР	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.3	20.1	94.7	0.06	0.00	0.00	0.78	0.00	0.02	9.20	13.20	33.60	0.80	51.60	0.00	0.01	0.00	0.00	ПР	
Итого за прием пищи:	940	38.2	32.1	124.5	946.3	0.46	37.66	0.55	4.51	0.18	0.20	205.2	124.54	383.5	7.21	937.3	8.93	0.08	0.02			
Всего за день:		66.9	56.9	223.7	1 682.3	0.67	64.95	0.94	9.12	0.18	0.45	258.69	201.65	692.48	14.54	1706.66	20.55	0.18	0.03			

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп- туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	200	5.0	8.1	27.9	205.1	0.05	1.29	0.05	0.65	0.00	0.00	138.04	29.67	136.75	1.29	0.00	0.00	0.00	0.00	189	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (БАТОН)	30	1.6	8.8	10.4	127.2	0.02	0.00	0.07	0.22	0.15	0.02	5.00	2.60	14.90	0.22	19.90	0.00	0.00	0.00	1	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.8	3.0	24.4	141.0	0.03	0.52	0.02	0.00	0.00	0.12	111.43	27.49	95.58	0.87	207.29	9.00	0.00	0.00	382	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.03	0.00	0.00	0.39	0.00	0.01	4.60	6.60	16.80	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00	ПР	
ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0.8	0.2	7.2	38.2	0.04	53.34	0.01	0.20	0.00	0.03	30.23	11.56	20.45	0.27	175.13	1.78	0.02	0.00	338	2011
Итого за прием пищи:	550	12.7	20.3	79.9	558.9	0.17	55.15	0.15	1.46	0.15	0.18	289.30	77.92	284.48	3.05	428.12	10.78	0.02	0.00		
Обед																					
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МОРКОВЬЮ И ЗЕЛЕНЬЮ	100	2.6	7.1	9.6	113.2	0.08	4.60	0.50	3.07	0.18	0.09	21.96	21.19	57.94	0.90	320.41	4.97	0.02	0.00	40	2011
БОРЩ	250	1.8	5.0	10.2	93.4	0.05	9.00	0.27	2.36	0.00	0.05	44.31	22.96	39.94	1.13	279.51	5.31	0.02	0.00	81	2011
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (2 ВАРИАНТ)	100	13.1	16.2	12.1	246.0	0.06	0.75	0.04	0.60	0.12	0.07	12.96	18.54	123.60	1.70	258.42	5.36	0.04	0.00	279	2011
СОУС ТОМАТНЫЙ	30	0.5	3.0	2.2	36.7	0.01	0.60	0.09	0.06	0.00	0.00	2.41	3.01	6.01	0.12	0.00	0.00	0.00	0.00	364	2008
КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200	8.7	7.2	50.9	302.8	0.17	0.00	0.04	1.53	0.00	0.00	36.71	45.89	197.31	3.06	0.00	0.00	0.00	0.00	181	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	15.5	61.9	0.00	0.00	0.01	0.00	0.00	0.00	8.52	1.83	0.00	0.00	1.09	0.00	0.01	0.00	349	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	0.04	0.00	0.00	0.44	0.00	0.02	3.60	3.80	17.40	0.80	27.20	1.12	0.00	0.00	ПР	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.3	20.1	94.7	0.06	0.00	0.00	0.78	0.00	0.02	9.20	13.20	33.60	0.80	51.60	0.00	0.01	0.00	ПР	
Итого за прием пищи:	940	31.1	39	129.1	989.5	0.47	15.4	0.91	8.3	0.20	0.25	139.6	130.4	475.8	8.51	938.2	16.81	0.10	0.00		
Всего за день:		43.8	59.3	209.0	1 548.4	0.64	70.55	1.06	9.76	0.35	0.43	428.9	208.32	760.28	11.56	1366.32	27.59	0.12	0.00		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							№ рецеп- туры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг			Se, мг
Завтрак																					
КАША МОЛОЧНАЯ (ГЕРКУЛЕС)	200	7.6	11.9	43.3	294.5	0.16	0.87	49.82	0.00	0.00	0.15	136.29	64.38	213.62	1.60	265.31	0.00	0.00	0.00	173	2011
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5.1	4.6	0.3	63.0	0.03	0.00	0.10	0.20	0.00	0.00	22.00	5.00	77.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	209	2011
ЙОГУРТ	135	3.8	3.4	6.1	76.3	0.04	0.95	0.03	0.00	0.00	0.23	162.00	18.90	128.25	0.00	197.10	0.00	0.03	0.00	ПР	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.3	0.0	15.2	62.1	0.00	0.07	0.00	0.00	0.00	0.02	16.15	8.57	12.61	1.25	43.23	0.00	0.00	0.00	376	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.03	0.00	0.00	0.39	0.00	0.01	4.60	6.60	16.80	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00	ПР	
Итого за прием пищи:	595	18.3	20.0	74.9	543.3	0.26	1.89	49.95	0.59	0.00	0.41	341.04	103.45	448.28	4.25	531.44	0.00	0.03	0.00		
Обед																					
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	100	0.8	0.1	1.7	26.0	0.02	5.00	0.00	0.00	0.00	0.02	23.00	14.00	24.00	0.60	141.00	0.00	0.00	0.00	70	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	5.7	5.4	18.9	147.2	0.19	4.65	0.25	4.07	0.00	0.07	36.14	33.31	78.28	1.92	473.23	4.45	0.04	0.00	102	2011
ПТИЦА ТУШЕНАЯ	100	23.5	24.5	1.8	324.8	0.07	0.95	0.10	0.26	0.00	0.18	26.51	22.26	199.75	1.93	264.96	8.57	0.15	0.03	290	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6.9	5.8	41.9	247.0	0.12	0.00	0.02	0.13	0.09	0.05	37.04	27.56	70.33	1.28	113.85	0.00	0.01	0.02	202	2011
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	0.0	0.0	19.4	77.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	9.27	1.98	0.00	0.00	1.26	0.00	0.00	0.00	348	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	0.04	0.00	0.00	0.44	0.00	0.02	3.60	3.80	17.40	0.80	27.20	1.12	0.00	0.00	ПР	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.3	20.1	94.7	0.06	0.00	0.00	0.78	0.00	0.02	9.20	13.20	33.60	0.80	51.60	0.00	0.01	0.00	ПР	
Итого за прием пищи:	890	41.3	36.3	112.3	957.9	0.50	10.6	0.37	5.68	0.09	0.36	144.76	116.1	423.36	7.33	1073	14.14	0.21	0.05		
Всего за день:		59.6	56.3	187.2	1501.2	0.76	12.49	50.32	6.27	0.09	0.77	485.8	219.55	871.64	11.58	1604.44	14.14	0.24	0.05		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецеп- туры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ	100	15.3	1.3	1.6	79.7	0.09	0.99	0.02	0.36	0.09	0.11	44.38	49.66	221.00	0.98	435.48	142.40	0.60	0.02	240	2011
СОУС СМЕТАННЫЙ	30	0.4	1.1	1.8	22.4	0.00	0.01	0.01	0.00	0.00	0.01	7.43	1.06	5.52	0.05	11.08	0.71	0.00	0.00	330	2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ)	200	11.7	7.1	53.6	325.8	0.31	1.26	0.49	6.36	0.08	0.18	33.25	174.51	267.09	6.15	428.61	4.78	0.04	0.01	166	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0.4	0.0	15.4	63.7	0.00	0.84	0.00	0.00	0.00	0.02	23.62	10.37	13.56	1.30	51.47	0.00	0.00	0.00	377	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.03	0.00	0.00	0.39	0.00	0.01	4.60	6.60	16.80	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00	ПР	
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0.4	0.4	9.8	47.0	0.03	10.00	0.01	0.63	0.00	0.02	16.00	8.00	11.00	2.20	278.00	2.00	0.01	0.00	338	2011
Итого за прием пищи:	650	29.7	10.1	92.3	586.0	0.46	13.10	0.53	7.74	0.17	0.35	129.28	250.20	534.97	11.08	1 230.4 4	149.89	0.65	0.03		
Обед																					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	100	0.9	6.0	3.6	73.0	0.04	6.68	0.06	2.77	0.00	0.03	16.65	14.56	30.83	0.86	209.55	2.37	0.01	0.00	24	2011
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	1.9	5.1	9.1	90.3	0.07	12.50	0.26	2.29	0.00	0.05	41.38	21.88	42.64	0.98	327.88	4.16	0.03	0.00	88	2011
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ	200	23.2	24.0	33.8	443.5	0.09	0.48	0.22	3.71	0.00	0.15	18.45	44.25	235.52	2.95	436.94	9.28	0.09	0.01	244	2011
НАПИТОК ИЗ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ	200	0.3	0.1	25.1	103.9	0.01	20.70	0.01	0.19	0.00	0.01	17.04	9.05	7.69	0.31	91.88	0.26	0.00	0.00	437	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	0.04	0.00	0.00	0.44	0.00	0.02	3.60	3.80	17.40	0.80	27.20	1.12	0.00	0.00	ПР	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.3	20.1	94.7	0.06	0.00	0.00	0.78	0.00	0.02	9.20	13.20	33.60	0.80	51.60	0.00	0.01	0.00	ПР	
Итого за прием пищи:	810	30.6	35.5	100.1	846.2	0.31	40.36	0.55	10.18	0.00	0.28	106.32	106.74	367.68	6.70	1 145.0 5	17.19	0.14	0.01		
Всего за день:		60.3	45.6	192.4	1432.2	0.77	53.46	1.08	17.92	0.17	0.63	235.6	356.94	902.65	17.78	2375.4 9	167.08	0.79	0.04		

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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	200	31.0	25.6	49.0	366.8	0.08	0.63	105.43	2.85	0.12	0.60	402.00	34.93	448.23	1.08	393.43	2.32	0.05	0.05	219	2008
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	30	0.6	1.5	4.0	31.9	0.01	0.08	0.01	0.03	0.02	0.01	16.33	2.02	12.10	0.03	23.94	1.37	0.00	0.00	327	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3.3	2.4	26.6	142.2	0.05	0.52	0.02	0.00	0.00	0.12	111.41	19.03	87.89	0.40	169.61	9.00	0.00	0.00	379	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.03	0.00	0.00	0.39	0.00	0.01	4.60	6.60	16.80	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00	ПР	
СОК ФРУКТОВЫЙ (ИНД.УПАК.)	200	1.0	0.2	19.6	83.4	0.02	1.60	0.00	0.00	0.00	0.02	12.60	7.20	12.60	2.52	240.00	2.00	0.00	0.00	389	2011
Итого за прием пищи:	650	37.4	29.8	109.2	671.7	0.19	2.83	105.46	3.27	0.14	0.54	546.94	69.78	577.62	4.43	852.78	14.69	0.05	0.05		
Обед																					
ИКРА МОРКОВНАЯ	100	2.5	5.0	12.9	109.2	0.08	7.21	1.67	2.91	0.00	0.09	46.30	41.82	65.13	1.44	429.55	6.98	0.04	0.00	75	2011
СУП ПОЛЕВОЙ	250	2.9	3.0	20.2	119.4	0.12	6.60	0.20	1.47	0.00	0.05	23.65	29.26	70.34	1.13	485.13	5.00	0.03	0.00	101	2011
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	100	25.5	25.7	0.2	333.7	0.08	1.16	0.10	0.30	0.00	0.19	21.60	23.72	215.46	2.10	284.79	8.73	0.17	0.03	288	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ/КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	200	4.2	7.0	28.5	194.2	0.17	13.84	0.05	0.32	0.11	0.15	46.70	38.76	111.92	1.57	1 016.1 3	11.25	0.05	0.00	128	2011
КОМПЮТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0.2	0.2	23.2	95.7	0.01	1.60	0.00	0.25	0.00	0.01	19.81	5.92	3.96	0.79	112.82	0.80	0.00	0.00	342	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	0.04	0.00	0.00	0.44	0.00	0.02	3.60	3.80	17.40	0.80	27.20	1.12	0.00	0.00	ПР	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.3	20.1	94.7	0.06	0.00	0.00	0.78	0.00	0.02	9.20	13.20	33.60	0.80	51.60	0.00	0.01	0.00	ПР	
Итого за прием пищи:	910	39.7	41.4	113.6	987.7	0.56	30.41	2.02	6.47	0.11	0.53	170.8	156.5	517.8	8.63	2 407	33.31	0.30	0.03		
Всего за день:		77.1	71.2	222.8	1659.4	0.75	33.24	107.48	9.74	0.25	1.07	717.74	226.28	1 095.42	13.06	3259.78	48.00	0.35	0.08		

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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
ОВОЩИ СВЕЖИЕ В НАРЕЗКЕ	100	0.8	0.1	2.5	14.1	0.03	10.05	0.01	0.10	0.00	0.04	23.12	14.07	42.21	1.01	141.71	3.02	0.02	0.00	70	2011
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ	100	22.6	22.0	9.3	225.2	0.08	0.00	0.00	2.26	0.00	0.13	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	268	2011
СОУС ТОМАТНЫЙ	30	0.5	3.0	2.2	36.7	0.01	0.60	0.09	0.06	0.00	0.00	2.41	3.01	6.01	0.12	0.00	0.00	0.00	0.00	364	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ	200	7.6	6.5	46.5	274.7	0.14	0.00	0.03	0.15	0.10	0.06	41.16	30.62	78.15	1.42	126.51	0.00	0.02	0.02	202	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.3	0.0	15.2	62.1	0.00	0.07	0.00	0.00	0.00	0.02	16.15	8.57	12.61	1.25	43.23	0.00	0.00	0.00	376	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.03	0.00	0.00	0.39	0.00	0.01	4.60	6.60	16.80	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00	ПР	
Итого за прием пищи:	650	33.4	31.6	85.7	660.2	0.29	10.72	0.13	2.96	0.10	0.26	87.44	62.87	155.78	4.20	337.25	3.02	0.04	0.02		
Обед																					
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1.3	6.0	8.2	92.7	0.04	4.10	0.30	2.70	0.00	0.04	24.13	18.68	40.48	0.87	284.05	3.85	0.02	0.00	67	2011
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	200	0.7	4.0	5.7	61.8	0.03	2.86	0.00	1.73	0.00	0.02	14.11	9.38	21.12	0.37	195.23	1.83	0.01	0.00	113	2011
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ	100	13.6	5.8	9.9	146.2	0.09	0.28	0.04	0.31	0.08	0.12	56.01	41.98	191.00	0.73	368.35	114.75	0.48	0.01	234	2011
СОУС СМЕТАННЫЙ	30	0.4	1.1	1.8	22.4	0.00	0.01	0.01	0.00	0.00	0.01	7.43	1.06	5.52	0.05	11.08	0.71	0.00	0.00	330	2011
РИС ОТВАРНОЙ	200	4.9	7.9	51.3	295.9	0.05	0.00	0.04	0.52	0.14	0.04	6.06	32.13	97.76	0.66	72.75	1.00	0.04	0.01	304	2011
КИСЕЛЬ	200	0.1	0.1	27.9	113.0	0.01	2.00	0.00	0.10	0.00	0.00	5.00	2.00	8.00	0.40	0.00	0.00	0.00	0.00	411	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	0.04	0.00	0.00	0.44	0.00	0.02	3.60	3.80	17.40	0.80	27.20	1.12	0.00	0.00	ПР	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.3	20.1	94.7	0.06	0.00	0.00	0.78	0.00	0.02	9.20	13.20	33.60	0.80	51.60	0.00	0.01	0.00	ПР	
Итого за прием пищи:	890	25.4	25.4	133.4	867.7	0.32	9.25	0.39	6.58	0.22	0.27	125.54	122.23	414.88	4.68	1 010.26	123.26	0.56	0.02		
Всего за день:		58.8	57.0	219.1	1527.9	0.61	19.97	0.52	9.54	0.32	0.53	212.98	185.10	570.66	8.88	1 347.51	126.28	0.60	0.04		

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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг
Итого за весь период	620,7	565,8	2063,4	15500,8	6.69	638.72	270.30	105.84	2.50	6.66	4028.75	2 273.34	8259.73	128.92	19811.33	685.15	3.81	0.36
Среднее значение за период	62.07	56.58	206.34	1550.08	0.66	63.87	27.03	10.58	0.25	0.66	402.87	227.33	825.97	12.89	1981.13	68.51	0.38	0.04
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	4.00	3.65	13.31															

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
12- 18 ЛЕТ	617	893

