

СОГЛАСОВАНО:



Директор МБОУ «ЯШК №1»
[Signature]
/В.В.Макугина/
09 20 26 г.

УТВЕРЖДАЮ:



Индивидуальный предприниматель
Омельченко Дарья Константиновна
« 09 » 09 20 26 г.
[Signature]
/Д.К.Омельченко /

ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) 10 – ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ

для обеспечения двухразовым горячим питанием обучающихся
5-11 классов (завтрак, обед)

(рацион № 3)

РАЦИОН №3

1 день

2 день

3 день

Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Белки, г		Жиры, г	Углевод ы, г	И-ческая ценност ь, ккал	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	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
		Пищевые вещества																			
Завтрак																					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ ИЛИ СВЕЖИЕ (ПО СЕЗОНУ)	100	0,80	0,10	1,70	13,00	5,00	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	23,00	24,00	14,00	0,60	141,00	0,00	0,00	0,00	70/71	2011
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	18,67	36,03	3,54	413,41	0,27	0,09	0,59	0,48	3,41	129,86	281,96	21,14	3,24	273,67	32,41	0,03	0,03	0,07	210	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	222	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	0,00	377	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	3,85	0,51	24,67	118,70	0,00	0,08	0,04	0,00	0,00	9,72	46,98	10,26	2,16	81,60	3,36	0,00	0,00	0,00	ПП-3	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	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	0,00	0,00	0,01	ПП-3	
Итого за прием пищи:	642	27,92	37,01	74,03	744,50	6,41	0,26	0,69	0,48	3,41	188,29	403,40	67,80	7,51	598,54	35,77	0,03	0,03	0,08		
Обед																					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ ИЛИ СВЕЖИЕ (ПО СЕЗОНУ)	100	0,80	0,10	1,70	13,00	5,00	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	23,00	24,00	14,00	0,60	141,00	0,00	0,00	0,00	70/71	2011
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	300	2,40	6,90	15,18	133,34	10,24	0,05	0,06	0,27	0,00	52,92	62,25	28,72	1,51	441,37	6,78	0,00	0,00	0,03	82	2011
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	100	8,98	8,27	12,29	159,75	0,39	0,07	0,08	0,02	0,00	53,86	138,14	33,17	1,09	246,20	64,26	0,01	0,01	0,26	234	2011
ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,82	6,33	25,70	175,53	12,46	0,15	0,13	0,04	0,09	53,79	102,96	36,36	1,46	917,05	10,25	0,00	0,00	0,04	312	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (2-ой ВАРИАНТ)	200	0,16	0,12	27,23	111,12	0,80	0,01	0,01	0,00	0,00	13,83	5,76	5,78	0,72	63,21	0,40	0,00	0,00	0,00	342,2	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	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	0,00	0,00	0,01	ПП	
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	0,00	ПП	
Итого за прием пищи:	980	23,25	22,43	128,26	812,15	28,89	0,44	0,36	0,33	0,09	217,01	413,27	143,45	8,06	1 940,63	83,93	0,01	0,01	0,34		
Всего за день:		51,17	59,44	202,29	1 556,65	35,30	0,70	1,05	0,81	3,50	405,30	816,67	211,25	15,57	2 539,17	119,70	0,04	0,04	0,42		
4 день																					
Завтрак																					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	200	23,74	19,74	26,80	384,24	0,42	0,08	0,30	0,12	0,26	216,66	267,71	33,27	1,04	228,88	4,87	0,03	0,03	0,03	223	2011
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДОМ	215	0,10	0,00	14,72	59,25	0,02	0,00	0,01	0,00	0,00	10,77	3,71	3,82	0,37	13,46	0,00	0,00	0,00	0,00	376	2011
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,39	0,39	9,51	45,59	4,00	0,02	0,02	0,00	0,00	14,40	9,90	7,20	1,98	278,00	2,00	0,00	0,00	0,01	338-3	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	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	0,00	0,00	0,01	ПП-3	
Итого за прием пищи:	575	28,67	20,49	80,23	626,91	4,44	0,17	0,36	0,12	0,26	254,25	326,68	62,11	4,47	597,74	6,87	0,03	0,03	0,05		
Обед																					
САЛАТ ИЗ БЕЛОКУЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1,51	5,08	8,91	88,33	17,20	0,02	0,04	0,04	0,00	44,58	24,71	13,25	0,81	172,04	2,37	0,00	0,01	0,01	45	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	300	6,40	6,55	22,39	176,38	7,50	0,16	0,08	0,30	0,00	55,98	150,42	41,79	2,12	656,02	4,11	0,01	0,01	0,04	102	2011
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ	100	14,57	23,16	13,48	320,35	0,00	0,07	0,09	0,04	0,14	14,29	144,17	25,27	2,42	272,01	4,85	0,00	0,00	0,04	268	2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ ПШЕННАЯ ИЛИ ПШЕНИЧНАЯ	180	7,58	9,89	44,55	297,40	0,00	0,15	0,07	0,05	0,17	36,00	161,42	37,88	2,74	157,46	0,00	0,00	0,04	0,00	171,4	2011
КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СУШЕНЫХ	200	0,00	0,00	19,36	77,41	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,58	0,00	1,83	0,00	1,21	0,00	0,00	0,00	0,00	348	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	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	0,00	0,00	0,01	ПП	
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	0,00	ПП	
Итого за прием пищи:	980	37,15	45,39	154,85	1 179,28	24,70	0,54	0,34	0,43	0,31	179,05	560,88	145,44	10,77	1 390,54	13,57	0,05	0,05	0,10		
Всего за день:		65,82	65,88	235,08	1 806,19	29,14	0,71	0,70	0,55	0,57	433,30	887,56	207,55	15,24	1 988,28	20,44	0,08	0,08	0,15		
5 день																					
Завтрак																					
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Углевод ы, г		Энергет ическая ценност ь, ккал		Витамины		Минеральные вещества		№ рецеп- туры		Сборник рецептур							
	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Энергет ическая ценност ь, ккал	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				
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ ИЛИ СВЕЖИЕ (ПО СЕЗОНУ)																					

Сырые из кур или бройлеров-цыплят с рисом	200	35,04	61,30	8,77	726,62	1,27	0,11	0,33	0,32	0,92	76,11	331,43	36,81	3,12	384,24	14,41	0,04	0,22	300-з	2011
Фито-чай	215	0,10	0,00	14,72	59,25	0,02	0,00	0,01	0,00	0,00	10,77	3,71	3,82	0,37	13,46	0,00	0,00	0,00	376	2011
Хлеб ржаной	60	3,85	0,51	24,67	118,70	0,00	0,08	0,04	0,00	0,00	9,72	46,98	10,26	2,16	81,60	3,36	0,00	0,00	ПП-з	2008
Хлеб пшеничный	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	0,00	0,01	ПП-з	
Итого за прием пищи:	635	44,23	62,27	79,06	1 055,40	6,29	0,28	0,43	0,32	0,92	132,02	451,48	82,71	7,33	697,70	17,77	0,04	0,23		

Обед																				
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (2 ВАРИАНТ)	100	1,59	6,10	9,56	100,04	47,00	0,05	0,05	0,46	0,00	35,18	33,52	16,80	0,72	146,57	1,50	0,00	0,02	49	2011
РАССОЛЫНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	300	2,66	6,27	19,70	146,61	8,04	0,10	0,07	0,24	0,00	52,86	83,97	29,82	1,43	582,26	5,28	0,00	0,04	96	2011
ПТИЦА ИЛИ КРОЛИК, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ	100	13,94	17,19	3,01	222,30	0,56	0,05	0,11	0,06	0,00	23,39	120,62	13,92	1,15	163,92	5,69	0,01	0,09	290	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	180	6,46	7,64	41,24	259,78	0,00	0,08	0,03	0,04	0,13	36,09	50,54	12,54	1,17	76,70	0,90	0,02	0,01	203	2011
КИСЕЛЬ ИЗ СОКА ПЛОДОВОГО ИЛИ ЯГОДНОГО С САХАРОМ	200	0,30	0,06	32,82	132,79	0,48	0,00	0,01	0,00	0,00	13,57	10,71	3,55	0,76	74,53	0,60	0,00	0,00	359	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	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	0,00	0,01	ПП	
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	ПП	
Итого за прием пищи:	980	32,04	37,97	152,49	1 080,93	56,08	0,42	0,33	0,80	0,13	180,71	379,52	102,05	7,91	1 175,78	16,21	0,03	0,17		
Всего за день:		76,27	100,24	231,55	2 136,33	62,37	0,70	0,76	1,12	1,05	312,73	831,00	184,76	15,24	1 873,48	33,98	0,07	0,40		

6 День																				
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет и-ческая ценность б, ккал	Витамины					Минеральные вещества						№ рецеп-туры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углевод б, 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 ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНИЧНО-ОВСЯНОЙ, ГРЕЧНЕВОЙ И ДРУГИХ КРУП	250	11,95	16,95	60,22	442,32	0,95	0,24	0,25	0,08	0,17	213,51	300,30	86,31	2,21	455,12	19,77	0,00	0,03	173-а	2011
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	40	2,38	8,54	14,37	144,06	0,00	0,04	0,03	0,07	0,15	7,41	25,93	9,18	0,56	42,30	1,08	0,00	0,00	1	2011
ДЖЕМ	30	0,17	0,03	21,21	82,64	4,80	0,00	0,00	0,00	0,00	5,94	4,32	3,78	0,14	42,00	0,00	0,00	0,00	ПП-а	2008
КОРЕЙСКИЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	200	3,29	3,30	24,14	139,68	0,16	0,03	0,13	0,02	0,02	122,81	94,73	20,79	0,39	169,25	2,80	0,00	0,01	380	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	3,85	0,51	24,67	118,70	0,00	0,08	0,04	0,00	0,00	9,72	46,98	10,26	2,16	81,60	3,36	0,00	0,00	ПП-а	2008
Итого за прием пищи:	580	21,64	29,33	144,61	927,40	5,91	0,39	0,45	0,17	0,34	359,39	472,26	130,32	5,46	750,27	27,01	0,00	0,04		

Обед																				
САЛАТ ИЗ СОЛЕНЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ СУТ КАРТОФЕЛЬНЫМИ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	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
КОТЛЕТЫ РУБЕНЫЕ ИЗ КУР, КРОЛИКА, ЗАПЕЧЕННЫЕ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	300	3,34	3,44	24,19	141,57	7,92	0,11	0,07	0,24	0,00	26,96	70,25	26,45	1,30	571,18	5,64	0,00	0,04	103	2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧЕВАЯ КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (1-ый ВАРИАНТ)	100	9,22	15,79	9,37	216,53	0,38	0,05	0,09	0,08	0,13	58,97	96,77	13,34	0,85	129,91	4,67	0,01	0,05	296	2011
	180	9,83	11,60	44,34	320,69	0,00	0,26	0,15	0,05	0,17	27,01	217,36	145,29	5,11	305,86	2,64	0,00	0,02	302.1	2011
	200	0,16	0,12	27,23	111,12	0,80	0,01	0,01	0,00	0,00	14,24	5,76	5,87	0,72	63,24	0,40	0,00	0,00	342.1	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	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	0,00	0,01	ПП	
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	ПП	
Итого за прием пищи:	980	30,50	36,77	153,90	1 070,95	14,65	0,59	0,40	0,37	0,30	170,08	498,54	229,81	11,30	1 342,45	16,04	0,01	0,12		
Всего за день:		52,14	66,10	298,51	1 998,35	20,56	0,98	0,85	0,54	0,64	529,47	970,80	360,13	16,76	2 132,72	43,05	0,01	0,16		

7 день																				
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет и-ческая ценност б, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод б, 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																				
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И КУРАГИ С ЙОГУРТОМ	100	1,42	0,57	10,45	54,35	3,44	0,05	0,08	1,65	0,00	57,76	55,30	27,88	0,66	161,35	3,30	0,00	0,04	64	2011
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	200	13,22	16,27	38,36	354,63	0,09	0,09	0,09	0,10	0,12	272,64	174,96	20,60	1,35	99,50	0,84	0,02	0,02	204-з	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 РЖАНОЙ	60	3,85	0,51	24,67	118,70	0,00	0,08	0,04	0,00	0,00	9,72	46,98	10,26	2,16	81,60	3,36	0,00	0,00	ПП-3	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	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	0,00	0,01	ПП-3	
Итого за прием пищи:	620	23,90	17,90	122,27	746,93	5,13	0,31	0,26	1,75	0,12	365,14	335,20	83,76	7,77	659,85	9,50	0,02	0,07		

Обед																					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ 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	0,02	52	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПЮЙ	300	14,54	4,10	23,16	187,79	8,41	0,18	0,12	0,32	0,00	57,71	230,32	69,09	2,27	855,27	101,06	0,02	0,48	0,48	101	2011
ПЛОВ	280	31,76	32,55	49,02	616,41	2,22	0,11	0,19	0,33	0,00	46,52	333,13	68,08	4,39	690,76	12,53	0,01	0,11	0,11	265	2011
ФИТО-ЧАЙ	215	0,10	0,00	14,72	59,25	0,02	0,00	0,01	0,00	0,00	10,77	3,71	3,82	0,37	13,46	0,00	0,00	0,00	0,00	376	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	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	0,00	0,00	0,01	ПП	
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	0,00	ПП	
Итого за прием пищи:	995	54,90	43,45	141,34	1176,32	14,53	0,44	0,41	0,65	0,00	166,92	684,98	185,62	10,93	1970,65	122,62	0,03	0,62	0,62		
Всего за день:		78,80	61,35	263,61	1925,25	19,66	0,75	0,67	2,40	0,12	532,06	1920,18	269,38	18,70	2630,50	132,12	0,06	0,69	0,69		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность б, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г		Углевод б, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕНЫЕ ИЛИ СВЕЖИЕ (ПО СЕЗОНУ)	100	0,80	0,10	1,70	13,00	5,00	0,02	0,02	0,00	0,00	23,00	24,00	14,00	0,60	141,00	0,00	0,00	0,00	70/71	2011
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	18,67	36,03	3,54	413,41	0,27	0,09	0,59	0,48	3,41	129,86	281,96	21,14	3,24	273,67	32,41	0,03	0,07	210	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	222	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 РЖАНОЙ	60	3,85	0,51	24,67	118,70	0,00	0,08	0,04	0,00	0,00	9,72	46,98	10,26	2,16	81,60	3,36	0,00	0,00	ПП-3	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	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	0,00	0,01	ПП-3	
Итого за прием пищи:	642	27,92	37,01	74,03	744,50	6,41	0,26	0,69	0,48	3,41	188,29	403,40	67,80	7,51	598,54	35,77	0,03	0,08		

Обед

ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕНЫЕ ИЛИ СВЕЖИЕ (ПО СЕЗОНУ)	100	0,80	0,10	1,70	13,00	5,00	0,02	0,02	0,00	0,00	23,00	24,00	14,00	0,60	141,00	0,00	0,00	0,00	70/71	2011
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	300	2,21	6,06	10,82	107,76	15,13	0,06	0,05	0,25	0,00	48,04	53,33	24,02	1,22	391,06	4,56	0,00	0,03	88	2011
КОТЛЕТЫ ИЛИ БЫТОЧКИ РЫБНЫЕ	100	8,98	8,27	12,29	159,75	0,39	0,07	0,08	0,02	0,00	53,85	138,14	33,17	1,09	246,20	64,26	0,01	0,26	234	2011
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	180	3,47	7,57	27,99	194,30	14,13	0,16	0,11	0,04	0,13	25,61	94,30	37,87	1,63	1004,85	8,83	0,00	0,05	125	2011
КОМОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (2-ой ВАРИАНТ)	200	0,16	0,12	27,23	111,12	0,80	0,01	0,01	0,00	0,00	13,83	5,76	5,78	0,72	63,21	0,40	0,00	0,00	342,2	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	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	0,00	0,01	ПП	
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	ПП	
Итого за прием пищи:	980	22,71	22,83	126,19	805,34	35,45	0,46	0,33	0,31	0,13	183,95	395,69	140,26	7,94	1978,12	80,29	0,01	0,35		
Всего за день:		50,63	59,84	200,22	1549,84	41,86	0,72	1,02	0,79	3,54	372,24	799,09	208,06	15,45	2576,66	116,06	0,04	0,43		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность Б ₁ , г Б ₂ , ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецеп-туры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г		Углевод Б ₁ , 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																				
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	200	23,74	19,74	26,80	384,24	0,42	0,08	0,30	0,12	0,26	216,66	267,71	33,27	1,04	228,88	4,87	0,03	0,03	223	2011
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЫЕМ, ДЖЕМОМ, МЕЛОМ, ПОВИДЛОМ	215	0,10	0,00	14,72	59,25	0,02	0,00	0,01	0,00	0,00	10,77	3,71	3,82	0,37	13,46	0,00	0,00	0,00	376	2011
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,39	0,39	9,51	45,59	4,00	0,02	0,02	0,00	0,00	14,40	9,90	7,20	1,98	278,00	2,00	0,00	0,01	338-3	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	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	0,00	0,01	ПП-3	
Итого за прием пищи:	575	28,67	20,49	80,23	626,91	4,44	0,17	0,36	0,12	0,26	254,25	326,68	62,11	4,47	597,74	6,87	0,03	0,05		
Обед																				
САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ С БЕЛОКАМИ	100	1,24	5,17	11,30	98,04	24,10	0,03	0,04	0,38	0,00	36,70	28,95	15,90	1,22	194,25	2,75	0,00	0,02	46	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	300	6,40	6,55	22,39	176,38	7,50	0,16	0,08	0,30	0,00	55,98	150,42	41,79	2,12	656,02	4,11	0,01	0,04	102	2011

ОЛАДЫ ИЗ ПЕЧЕНИ	100	16,92	24,08	7,16	332,49	12,00	0,19	1,41	5,74	0,19	11,25	241,43	17,40	5,37	272,40	5,73	0,03	0,17	282	2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ ЯЧНЕВАЯ ИЛИ ПЕРЛОВАЯ	180	5,52	9,75	35,80	252,92	0,00	0,11	0,05	0,05	0,17	52,79	176,66	26,69	1,08	117,67	0,00	0,02	0,05	171,3	2011
КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СУШЕНЫХ	200	0,00	0,00	19,36	77,41	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,58	0,00	1,83	0,00	1,21	0,00	0,00	0,00	348	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	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	0,00	0,01		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,56	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	ПП	
Итого за прием пищи:	980	37,17	46,26	142,17	1 156,65	43,60	0,63	1,64	6,47	0,36	184,92	677,62	129,23	12,47	1 373,35	14,83	0,06	0,29		
Всего за день:		65,84	66,75	222,40	1 783,56	48,04	0,80	2,00	6,59	0,62	439,17	1 004,30	191,34	16,94	1 971,09	21,70	0,09	0,34		

10 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность б, ккал	Витамины								Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г		Углевод б, 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																						
БЛИНЫ НА КЕФИРЕ СО СЛАДКИМ СОУСОМ	200	12,74	30,43	53,03	539,07	0,26	0,12	0,27	0,21	1,04	124,87	174,01	22,83	1,54	268,63	15,61	0,02	0,04	444,3	2012		
КИСЕЛЬ ИЗ СОКА ПЛОДОВОГО ИЛИ ЯГОДНОГО С САХАРОМ	200	0,30	0,06	32,82	132,79	0,48	0,00	0,01	0,00	0,00	13,67	10,71	3,55	0,76	74,53	0,60	0,00	0,00	359	2011		
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	110	0,43	0,43	10,46	50,15	4,40	0,02	0,02	0,01	0,00	15,84	10,89	7,92	2,18	305,80	2,20	0,00	0,01	338,3	2011		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	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	0,00	0,01	ПП-3			
Итого за прием пищи:	570	17,91	31,28	125,51	859,84	5,14	0,21	0,33	0,22	1,04	166,70	240,97	52,12	5,56	726,36	18,41	0,02	0,06				
Обед																						

Обед

САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (2 ВАРИАНТ)	100	1,59	6,10	9,56	100,04	47,00	0,05	0,05	0,46	0,00	35,18	33,62	16,80	0,72	146,57	1,50	0,00	0,02	49	2011	
РАССОЛЫНИ ЛЕНИНГРАДСКИЙ	300	2,66	6,27	19,70	146,61	8,04	0,10	0,07	0,24	0,00	52,86	83,97	29,82	1,43	582,26	5,28	0,00	0,04	96	2011	
КОТЛЕТЫ РУБЕНЫЕ ИЗ КУР, КРОЛИКА, ЗАПЕЧЕННЫЕ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	100	9,28	16,08	9,64	220,51	0,38	0,05	0,09	0,09	0,13	60,48	98,02	13,54	0,86	132,31	4,79	0,01	0,05	296	2011	
ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,82	6,33	25,70	175,53	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	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ (СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ) ЯГОД	200	0,29	0,12	21,49	90,21	24,00	0,01	0,01	0,01	0,00	17,09	8,91	9,93	0,35	106,12	0,30	0,00	0,00	375	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	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	0,00	0,01	ПП		
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	ПП		
Итого за прием пищи:	980	24,73	35,61	132,25	952,31	91,88	0,50	0,41	0,84	0,22	239,02	407,54	131,87	7,50	2 016,11	24,36	0,01	0,16			
Всего за день:		42,64	66,89	257,76	1 812,15	97,02	0,71	0,74	1,06	1,26	405,72	648,51	183,99	13,06	2 742,47	42,77	0,03	0,22			

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность б, ккал	Витамины										Минеральные вещества				
		Белки, г	Жиры, г	Углевод б, 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		
Итого за весь период	15 849	611,73	680,33	2 436,59	18 398,7	391,11	7,74	9,22	16,94	11,78	4 392,80	8 882,14	2 430,81	160,61	22 932,8	701,03	0,51	3,73		

• Меню при его практическом использовании может корректироваться с учетом сезонности, недопоставки продуктов или по согласованию сторон. Допускается замена одних продуктов, блюд и кулинарных изделий на другие при условии их соответствия по пищевой ценности и в соответствии с таблицей замены пищевых продуктов (Приложение Приложение N 11к СанПин 2.3/2.4.4282-26). С 01 марта сырые овощи подлежат термической обработке.

• Каши молочные варят из круп любого вида. Варят их на молоке или смеси молока и воды (Раздел IV КАШИ Сборника рецептов Под ред. М.П.Морильного и В.А.Гутельмана -М:ДеЛи принт, 2011-544с).

• Закладка соли в блюда дегустационного питания обучающихся 12 лет и старше (завтрак, обед или обед, полдник) - 3,0 грамма на одного человека в день, закладка специй - 1,2 грамма на одного человека в день. (Установленная физиологическая норма).