

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ «ЯСПК № 1»

_____/В.В.Мажугина/
« ____ » ____ 20 ____ г.

УТВЕРЖДАЮ:



Индивидуальный предприниматель
Фартушная-Близнюк Галина Николаевна

_____/Г.Н.Фартушная-Близнюк/
« 10 » 09 2023 г.

ОСНОВНОЕ 10 – ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ

**для обеспечения горячим двухразовым питанием обучающихся
5-11 классов**

(рацион № 3)

ОСНОВНОЕ 10-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ НА ОРГАНИЗАЦИЮ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ЛЬГОТНОЙ КАТЕГОРИИ (5-11 КЛАССОВ)
РАЦИОН №3

Возрастная группа: 12 лет и старше

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества						№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г		С, мг	В1, мг	А, мг	Д, мкг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг		
Завтрак																		
КАША вязкая молочная из пшениной, овсяной, гречневой и других круп	250	9,0	5,0	66,8	349,1	1,00	0,10	0,00	0,00	0,30	190,00	207,60	46,00	0,70	322,70	17,20	173	2011
БУТЕРБРОДЫ с сыром	50	5,8	8,7	15,1	163,0	0,10	0,00	0,00	0,10	0,70	139,50	101,20	15,20	0,80	52,70	0,00	3	2011
КАКАО с молоком стуженным	200	3,6	3,7	23,8	143,8	0,20	0,00	0,00	0,00	0,10	109,70	98,50	26,90	0,90	199,20	2,70	383	2011
ХЛЕБ ржаной	60	4,0	0,5	25,4	122,4	0,00	0,10	0,00	0,00	1,30	10,80	52,20	11,40	2,40	81,60	3,40		2008
Итого за прием пищи:	560	22,40	17,90	131,10	778,30	1,30	0,20	0,00	0,10	2,40	450,00	459,50	99,50	4,80	656,20	23,30		
Обед																		
САЛАТ из свежих соленых огурцов с яблоком	100	0,8	5,1	2,6	61,7	5,60	0,00	0,00	0,00	2,10	23,30	28,20	13,40	0,70	140,50	0,50	20/21	2011
СУП картофельный с макаронными изделиями	300	3,4	3,5	24,3	141,7	7,90	0,10	0,20	0,00	1,80	26,90	70,30	26,40	1,30	571,20	5,70	103	2011
ТЕФТЕЛИ мясные 2 вариант	100	8,0	12,3	10,4	192,9	1,10	0,00	0,00	0,00	2,60	21,40	81,40	14,60	1,00	198,40	4,30	279	2011
КАША рассыпчатая гречневая	180	9,9	11,5	44,3	320,7	0,00	0,20	0,10	0,20	5,50	26,20	217,20	145,30	5,00	305,90	2,60	302,1	2011
КОМПОТ из свежих плодов	200	0,2	0,2	27,1	111,1	1,60	0,00	0,00	0,00	0,30	13,20	4,00	4,40	0,80	112,40	0,80	342,1	2011
ХЛЕБ пшеничный	60	5,1	0,5	59,0	261,2	0,00	0,10	0,00	0,00	2,00	16,80	81,00	32,40	2,40	111,00	3,40		2008
ХЛЕБ ржаной	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,00	0,10	0,00	0,00	0,90	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,20		2008
Итого за прием пищи:	980	30,00	33,50	184,70	1 170,90	16,20	0,50	0,30	0,20	15,20	135,00	516,90	244,10	12,80	1 493,80	19,50		
Всего за день:	1 540	52,40	51,40	315,80	1 949,20	17,50	0,70	0,30	0,30	17,60	585,00	976,40	343,60	17,60	2 150,00	42,80		

2 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		С, мг	В1, мг	А, мг	Д, мкг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг		
Завтрак																		
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ И КУРАГОЙ	100	1,0	5,1	8,1	83,6	4,70	0,00	1,80	0,00	2,70	39,30	41,90	28,90	0,90	175,90	3,90	61	2011
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	200	13,2	16,2	38,4	354,6	0,10	0,10	0,20	0,10	1,50	273,00	175,00	20,70	1,30	99,60	0,80	204	2011
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1,0	0,0	14,2	60,1	137,60	0,00	0,00	0,00	1,60	144,00	72,00	126,00	1,40	0,00	0,00	389	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,6	0,4	30,1	142,1	0,00	0,10	0,00	0,00	1,20	13,80	50,40	19,80	1,20	77,40	0,00	ПП-1	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	4,0	0,5	25,4	122,4	0,00	0,10	0,00	0,00	1,30	10,80	52,20	11,40	2,40	81,60	3,40		2008
Итого за прием пищи:	620	23,80	22,20	116,20	762,80	142,40	0,30	2,00	0,10	8,30	480,90	391,50	206,80	7,20	434,50	8,10		
Обед																		
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	100	1,5	6,1	8,2	93,4	3,90	0,00	0,00	0,00	2,60	32,30	37,60	19,20	1,30	279,40	6,80	52	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПКОЙ	300	3,2	3,4	23,9	139,0	7,90	0,10	0,20	0,00	1,90	28,90	95,80	29,00	1,30	577,00	5,50	101	2011
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ ИЛИ КРОЛИКА	280	29,0	37,4	50,1	651,6	2,80	0,20	0,40	0,00	6,20	36,30	308,20	61,80	3,00	441,00	10,10	291	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,50	0,00	1,80	0,00	1,20	0,00	349	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	5,1	0,5	59,0	261,2	0,00	0,10	0,00	0,00	2,00	16,80	81,00	32,40	2,40	111,00	3,40		2008

ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,00	0,10	0,00	0,00	0,90	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,20		2008
Итого за прием пищи:	980	41,40	47,80	177,60	1 304,20	14,60	0,50	0,60	0,00	13,60	130,00	557,40	151,80	9,60	1 464,00	28,00		
Всего за день:	1 600	65,20	70,00	293,80	2 067,00	157,00	0,80	2,60	0,10	21,90	610,90	948,90	358,60	16,80	1 898,50	36,10		

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	А, мг	Д, мкг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг		
Завтрак																		
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ПОМИДОРЫ)	100	1.1	0.2	3.8	24.0	25.00	0.10	0.20	0.00	0.40	14.00	26.00	20.00	1.00	290.00	2.00	71	2011
ОМЛЕТ С СЫРОМ	180	21.9	38.9	3.0	450.2	0.30	0.10	0.50	3.00	2.90	304.60	347.60	25.70	2.90	260.50	28.20	211	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	0.2	0.0	15.0	61.6	1.10	0.00	0.00	0.00	0.00	13.40	5.10	4.60	0.50	25.00	0.00	377	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.6	0.4	30.1	142.1	0.00	0.10	0.00	0.00	1.20	13.80	50.40	19.80	1.20	77.40	0.00	ПП-1	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	4.0	0.5	25.4	122.4	0.00	0.10	0.00	0.00	1.30	10.80	52.20	11.40	2.40	81.60	3.40		
Итого за прием пищи:	622	31.80	40.00	77.30	800.30	26.40	0.40	0.70	3.00	5.80	356.60	481.30	81.50	8.00	734.50	33.60		
Обед																		
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ/СОЛЕННЫЕ	100	0.8	0.1	1.7	13.0	5.00	0.00	0.00	0.00	0.00	23.00	24.00	14.00	0.60	141.00	0.00	70/71	2011
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	300	9.6	12.8	15.5	218.6	11.60	0.00	0.20	0.00	2.90	61.40	122.30	37.40	2.40	586.80	9.60	82	2011
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	100	9.1	8.3	12.1	162.3	0.40	0.00	0.00	0.00	2.90	54.30	137.70	33.10	1.10	245.30	64.10	234	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3.8	6.3	25.8	175.4	12.50	0.20	0.00	0.10	0.30	53.90	103.20	36.50	1.50	917.10	10.30	312	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0.2	0.2	27.9	115.0	2.00	0.01	0.00	0.00	0.10	7.00	4.00	4.00	1.00	0.00	0.00	394	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	5.1	0.5	59.0	261.2	0.00	0.10	0.00	0.00	2.00	16.80	81.00	32.40	2.40	111.00	3.40		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.00	0.10	0.00	0.00	0.90	7.20	34.80	7.60	1.60	54.40	2.20		2008
Итого за прием пищи:	980	31.20	28.60	159.00	1 027.10	31.50	0.41	0.20	0.10	9.10	223.60	507.00	165.00	10.60	2 055.60	89.60		
Всего за день:	1 602	63.00	68.60	236.30	1 827.40	57.90	0.81	0.90	3.10	14.90	580.20	988.30	246.50	18.60	2 790.10	123.20		

4 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		С, мг	В1, мг	А, мг	Д, мкг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг		
Завтрак																		
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	180	21,8	15,6	22,1	431,6	0,40	0,00	0,10	0,20	0,40	226,50	265,00	32,90	0,90	251,10	1,30	223	2011
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ (САХАРОМ)	200/15	0,1	0,0	14,8	59,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,90	3,70	3,90	0,40	13,60	0,00	376	2011
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47,0	10,00	0,00	0,00	0,00	0,60	16,00	11,00	8,00	2,20	278,00	2,00	338	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,6	0,4	30,1	142,1	0,00	0,10	0,00	0,00	1,20	13,80	50,40	19,80	1,20	77,40	0,00	ПП-1	
Итого за прием пищи:	555	26,90	16,40	76,80	680,00	10,40	0,10	0,10	0,20	2,20	267,20	330,10	64,60	4,70	620,10	3,30		
Обед																		
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1,5	5,1	8,9	88,4	17,20	0,00	0,00	0,00	2,20	44,50	24,70	13,20	0,80	171,90	2,40	45	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	300	13,1	11,6	22,9	249,0	6,90	0,30	0,30	0,00	5,10	50,30	148,20	46,10	3,10	694,90	7,80	102	2011
БЫТОЧКИ С СОУСОМ	100	11,7	13,4	12,5	219,4	0,10	0,00	0,00	0,00	2,20	34,10	122,60	21,50	1,70	234,10	5,70	268	2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ ПШЕНИЧНАЯ	180	6,4	9,7	37,2	261,6	0,00	0,20	0,10	0,20	0,20	32,70	135,10	32,10	2,30	131,80	0,00	171,3	2011
КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СУШЕНЫХ	200	0,1	0,1	20,9	84,3	0,60	0,00	0,00	0,00	0,10	10,80	1,50	2,90	0,30	42,90	0,30	348	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	5,1	0,5	59,0	261,2	0,00	0,10	0,00	0,00	2,00	16,80	81,00	32,40	2,40	111,00	3,40		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,00	0,10	0,00	0,00	0,90	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,20		2008
Итого за прием пищи:	980	40,50	40,80	178,40	1 245,50	24,80	0,70	0,40	0,20	12,70	196,40	547,90	155,80	12,20	1 441,00	21,80		
Всего за день:	1 535	67,40	57,20	255,20	1 925,50	35,20	0,80	0,50	0,40	14,90	463,60	878,00	220,40	16,90	2 061,10	25,10		

5 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		С, мг	В1, мг	А, мг	Д, мкг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг		
Завтрак																		
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ОГУРЦЫ)	100	0,8	0,1	2,5	14,0	10,00	0,00	0,00	0,00	0,10	23,00	42,00	14,00	1,00	141,00	3,00	71	2011
СУФЛЕ ИЗ КУР ИЛИ БРОЙЛЕРОВ-ЦЫПЛЯТ С РИСОМ	180	31,6	55,2	7,9	654,6	1,10	0,10	0,40	0,80	1,20	69,20	298,90	33,30	2,80	346,00	13,00	300	2011
ФИТО-ЧАЙ	200/15	0,1	0,0	14,8	59,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,90	3,70	3,90	0,40	13,60	0,00	376	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,6	0,4	30,1	142,1	0,00	0,10	0,00	0,00	1,20	13,80	50,40	19,80	1,20	77,40	0,00	ПП-1	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	4,0	0,5	25,4	122,4	0,00	0,10	0,00	0,00	1,30	10,80	52,20	11,40	2,40	81,60	3,40		2008
Итого за прием пищи:	615	41,10	56,20	80,70	992,40	11,10	0,30	0,40	0,80	3,80	127,70	447,20	82,40	7,80	659,60	19,40		
Обед																		
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (2 ВАРИАНТ)	100	1,6	6,0	9,5	100,1	47,10	0,00	0,40	0,00	3,00	35,20	33,60	16,90	0,80	146,70	1,60	49	2011
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	300	9,3	11,9	20,0	223,7	9,40	0,10	0,20	0,00	3,10	60,60	140,30	37,90	2,30	718,10	7,90	96	2011
ПТИЦА ИЛИ КРОЛИК ЗАПЕЧЕННЫЕ	100	17,2	19,8	2,2	256,0	0,80	0,10	0,00	0,00	1,90	30,30	144,60	18,10	1,10	241,10	5,10	293	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	180	6,4	7,6	41,0	257,7	0,00	0,10	0,10	0,10	1,50	36,00	50,20	12,40	1,20	76,30	0,90	203	2011
КОМПЛОТ ИЗ СВЕЖИХ (ИЛИ СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ) ЯГОД	200	0,2	0,1	22,5	92,5	1,80	0,00	0,00	0,00	0,10	17,40	8,10	8,50	0,20	77,90	0,60	375	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	5,1	0,5	59,0	261,2	0,00	0,10	0,00	0,00	2,00	16,80	81,00	32,40	2,40	111,00	3,40		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,00	0,10	0,00	0,00	0,90	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,20		2008
Итого за прием пищи:	980	42,40	46,30	171,20	1 272,80	59,10	0,50	0,70	0,10	12,50	203,50	492,60	133,80	9,60	1 425,50	21,70		
Всего за день:	1 595	83,50	102,50	251,90	2 265,20	70,20	0,80	1,10	0,90	16,30	331,20	939,80	216,20	17,40	2 085,10	41,10		

6 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	А, мг	Д, мкг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг		
Завтрак																		
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕННОЙ, ОВСЯНОЙ, ГРЕЧНЕВОЙ И ДРУГИХ КРУП	250	9,0	5,0	66,8	349,1	1,00	0,10	0,00	0,00	0,30	190,00	207,60	46,00	0,70	322,70	17,20	173	2011
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	40	2,4	9,2	15,5	153,4	0,00	0,00	0,10	0,20	0,20	6,90	21,40	3,90	0,30	29,10	0,00	1	2011
ДЖЕМ ФРУКТОВЫЙ	30	0,2	0,0	21,9	85,2	12,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,60	4,80	4,20	0,20	42,00	0,00	ПП-10	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ СЛАДКИМ	200	3,3	3,3	24,1	139,7	0,20	0,00	0,00	0,00	0,10	122,80	94,70	20,80	0,50	169,30	2,80	380	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	4,0	0,5	25,4	122,4	0,00	0,10	0,00	0,00	1,30	10,80	52,20	11,40	2,40	81,60	3,40		2008
Итого за прием пищи:	580	18,90	18,00	153,70	849,80	13,20	0,20	0,10	0,20	1,90	337,10	380,70	86,30	4,10	644,70	23,40		
Обед																		
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ СОСЫСОВ С ОВОЩЕЙ С КУРИЦЕЙ	100	0,8	5,1	2,6	61,7	5,60	0,00	0,00	0,00	2,10	23,30	28,20	13,40	0,70	140,50	0,50	20/21	2011
СУПОВЫЙ ГОМОЛОЖИТЕМ С МАСЛОМ ОПТИМАЛЬНЫМ	300	3,8	3,8	24,6	147,5	8,00	0,10	0,30	0,10	1,90	30,00	77,20	28,00	1,40	582,90	6,50	103	2011
КОТЛЕТЫ РУБЛЕНЫЕ ИЗ КУР, КРОЛИКА, ЗАПЕЧЕННЫЕ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	100	9,1	15,8	8,6	216,9	0,40	0,00	0,00	0,10	0,50	58,70	97,00	12,30	0,90	130,30	5,10	296	2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	180	9,9	11,5	44,3	320,7	0,00	0,20	0,10	0,20	5,50	26,20	217,20	145,30	5,00	305,90	2,60	302,1	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,2	0,2	27,1	111,1	1,60	0,00	0,00	0,00	0,30	13,20	4,00	4,40	0,80	112,40	0,80	342,1	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	5,1	0,5	59,0	261,2	0,00	0,10	0,00	0,00	2,00	16,80	81,00	32,40	2,40	111,00	3,40		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,00	0,10	0,00	0,00	0,90	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,20		2008

Итого за прием пищи:	980	31,50	37,30	183,20	1 200,70	15,60	0,50	0,40	0,40	13,20	175,40	539,40	243,40	12,80	1 437,40	21,10
Всего за день:	1 560	50,40	55,30	336,90	2 050,50	28,80	0,70	0,50	0,60	15,10	512,50	920,10	329,70	16,90	2 082,10	44,50

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	А, мг	Д, мкг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг		
Завтрак																		
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И КУРАГИ С ЙОГУРТОМ	100	1,5	0,6	10,5	54,4	3,40	0,00	1,60	0,00	0,40	57,80	55,30	27,90	0,70	161,40	3,30	64	2011
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	200	13,2	16,2	38,4	354,6	0,10	0,10	0,20	0,10	1,50	273,00	175,00	20,70	1,30	99,60	0,80	204	2011
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1,0	0,0	14,2	60,1	137,60	0,00	0,00	0,00	1,60	144,00	72,00	126,00	1,40	0,00	0,00	389	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,6	0,4	30,1	142,1	0,00	0,10	0,00	0,00	1,20	13,80	50,40	19,80	1,20	77,40	0,00	ПП-1	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	4,0	0,5	25,4	122,4	0,00	0,10	0,00	0,00	1,30	10,80	52,20	11,40	2,40	81,60	3,40		2008
Итого за прием пищи:	620	24,30	17,70	118,60	733,60	141,10	0,30	1,80	0,10	6,00	499,40	404,90	205,80	7,00	420,00	7,50		
Обед																		
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	100	1,5	6,1	8,2	93,4	3,90	0,00	0,00	0,00	2,60	32,30	37,60	19,20	1,30	279,40	6,80	52	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	300	3,2	3,4	23,9	139,0	7,90	0,10	0,20	0,00	1,90	28,90	95,80	29,00	1,30	577,00	5,50	101	2011
ПЛОВ	280	31,7	32,5	49,1	616,5	2,30	0,20	0,30	0,00	5,10	46,50	333,30	68,20	4,40	690,80	12,50	265	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,50	0,00	1,80	0,00	1,20	0,00	349	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	5,1	0,5	59,0	261,2	0,00	0,10	0,00	0,00	2,00	16,80	81,00	32,40	2,40	111,00	3,40		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,00	0,10	0,00	0,00	0,90	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,20		2008
Итого за прием пищи:	980	44,10	42,90	176,60	1 269,10	14,10	0,50	0,50	0,00	12,50	140,20	582,50	158,20	11,00	1 713,80	30,40		
Всего за день:	1 600	68,40	60,60	295,20	2 002,70	155,20	0,80	2,30	0,10	18,50	639,60	987,40	364,00	18,00	2 133,80	37,90		

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	А, мг	Д, мкг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг		
Завтрак																		
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ОГУРЦЫ)	100	0,8	0,1	2,5	14,0	10,00	0,00	0,00	0,00	0,10	23,00	42,00	14,00	1,00	141,00	3,00	71	2011
ОМЛЕТ С СЫРОМ	180	21,9	38,9	3,0	450,2	0,30	0,10	0,50	3,00	2,90	304,60	347,60	25,70	2,90	260,50	28,20	211	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	0,2	0,0	15,0	61,6	1,10	0,00	0,00	0,00	0,00	13,40	5,10	4,60	0,50	25,00	0,00	377	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,6	0,4	30,1	142,1	0,00	0,10	0,00	0,00	1,20	13,80	50,40	19,80	1,20	77,40	0,00	ПП-1	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	4,0	0,5	25,4	122,4	0,00	0,10	0,00	0,00	1,30	10,80	52,20	11,40	2,40	81,60	3,40		2008
Итого за прием пищи:	622	31,50	39,90	76,00	790,30	11,40	0,30	0,50	3,00	5,50	365,60	497,30	75,50	8,00	585,50	34,60		
Обед																		
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ/СОЛЕННЫЕ	100	0,8	0,1	1,7	13,0	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	23,00	24,00	14,00	0,60	141,00	0,00	70/71	2011
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	300	9,4	12,0	11,1	190,4	16,60	0,00	0,20	0,00	2,80	56,30	113,40	32,80	2,20	536,60	7,40	88	2011
БЫТОЧКИ РЫБНЫЕ	100	9,1	8,3	12,1	162,0	0,40	0,00	0,00	0,00	2,90	54,20	137,70	33,10	1,10	245,20	64,10	234	2011
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	180	3,4	7,6	28,0	194,3	14,10	0,20	0,10	0,10	0,40	25,70	94,30	37,90	1,60	1 004,90	8,80	125	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,2	0,2	27,9	115,0	2,00	0,01	0,00	0,00	0,10	7,00	4,00	4,00	1,00	0,00	0,00	394	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	5,1	0,5	59,0	261,2	0,00	0,10	0,00	0,00	2,00	16,80	81,00	32,40	2,40	111,00	3,40		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,00	0,10	0,00	0,00	0,90	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,20		2008
Итого за прием пищи:	980	30,60	29,10	156,80	1 017,50	38,10	0,41	0,30	0,10	9,10	190,20	489,20	161,80	10,50	2 093,10	85,90		
Всего за день:	1 602	62,10	69,00	232,80	1 807,80	49,50	0,71	0,80	3,10	14,60	555,80	986,50	237,30	18,50	2 678,60	120,50		

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	А, мг	Д, мкг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг		
Завтрак																		
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	180	21,8	15,6	22,1	431,6	0,40	0,00	0,10	0,20	0,40	226,50	265,00	32,90	0,90	251,10	1,30	223	2011
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ (САХАРОМ)	200/15	0,1	0,0	14,8	59,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,90	3,70	3,90	0,40	13,60	0,00	376	2011
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47,0	10,00	0,00	0,00	0,00	0,60	16,00	11,00	8,00	2,20	278,00	2,00	338	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,6	0,4	30,1	142,1	0,00	0,10	0,00	0,00	1,20	13,80	50,40	19,80	1,20	77,40	0,00	ПП-1	
Итого за прием пищи:	555	26,90	16,40	76,80	680,00	10,40	0,10	0,10	0,20	2,20	267,20	330,10	64,60	4,70	620,10	3,30		
Обед																		
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКАМИ	100	1,3	5,1	11,3	98,3	24,20	0,00	0,40	0,00	2,40	36,80	29,10	15,90	1,40	194,40	2,90	46	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	300	12,7	11,7	22,7	248,8	8,80	0,20	0,30	0,00	2,90	63,40	203,10	49,30	2,90	783,50	6,60	102	2011
ОЛАДЫ ИЗ ПЕЧЕНИ	100	16,9	24,3	7,2	333,6	12,00	0,20	5,80	0,20	6,40	11,30	241,60	17,40	5,40	272,60	5,70	282	2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ АРТЕК	180	5,5	9,7	35,8	252,9	0,00	0,20	0,10	0,20	0,20	52,90	176,70	27,10	1,00	117,70	0,00	171,3	2011
КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СУШЕНЫХ	200	0,1	0,1	20,9	84,3	0,60	0,00	0,00	0,00	0,10	10,80	1,50	2,90	0,30	42,90	0,30	348	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	5,1	0,5	59,0	261,2	0,00	0,10	0,00	0,00	2,00	16,80	81,00	32,40	2,40	111,00	3,40		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,00	0,10	0,00	0,00	0,90	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,20		2008
Итого за прием пищи:	980	44,20	51,80	173,90	1 360,70	45,60	0,80	6,60	0,40	14,90	199,20	767,80	152,60	15,00	1 576,50	21,10		
Всего за день:	1 535	71,10	68,20	250,70	2 040,70	56,00	0,90	6,70	0,60	17,10	466,40	1 097,90	217,20	19,70	2 196,60	24,40		

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	А, мг	Д, мкг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг			І, мкг
Завтрак																		
БЛЫНЫ НА КЕФИРЕ СО СЛАДКИМ СОУСОМ	180	11,5	32,2	48,5	552,0	2,00	0,10	0,40	0,90	2,80	102,00	146,30	19,80	1,30	228,40	14,10	444	2012
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК СУШЕНЫХ	200	0,3	0,0	36,3	146,7	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	24,10	13,90	5,30	0,60	72,10	0,00	354	2011
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	110	1,0	0,2	8,9	47,3	66,00	0,00	0,00	0,00	0,20	37,40	25,30	14,30	0,30	216,70	2,20	338	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,6	0,4	30,1	142,1	0,00	0,10	0,00	0,00	1,20	13,80	50,40	19,80	1,20	77,40	0,00	ПП-1	
Итого за прием пищи:	550	17,40	32,80	123,80	888,10	68,10	0,20	0,40	0,90	4,20	177,30	235,90	59,20	3,40	594,60	16,30		
Обед																		
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (2 ВАРИАНТ)	100	1,6	6,0	9,5	100,1	47,10	0,00	0,40	0,00	3,00	35,20	33,60	16,90	0,80	146,70	1,60	49	2011
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	300	2,7	6,3	19,8	146,5	8,00	0,10	0,20	0,00	2,90	62,00	84,10	31,90	1,50	583,00	5,30	96	2011
ПТИЦА ИЛИ КРОЛИК, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ	100	14,3	15,4	2,9	214,8	0,60	0,10	0,00	0,00	1,00	22,80	117,50	14,70	0,90	195,40	4,20	290	2011
ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,8	6,3	25,8	175,4	12,50	0,20	0,00	0,10	0,30	53,90	103,20	36,50	1,50	917,10	10,30	312	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ИЛИ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ И ЯГОД	200	0,2	0,1	22,5	92,5	1,80	0,00	0,00	0,00	0,10	17,40	8,10	8,50	0,20	77,90	0,60	375	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	5,1	0,5	59,0	261,2	0,00	0,10	0,00	0,00	2,00	16,80	81,00	32,40	2,40	111,00	3,40		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,00	0,10	0,00	0,00	0,90	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,20		2008
Итого за прием пищи:	980	30,30	35,00	156,50	1 072,10	70,00	0,60	0,60	0,10	10,20	215,30	462,30	148,50	8,90	2 085,50	27,60		
Всего за день:	1 530	47,70	67,80	280,30	1 960,20	138,10	0,80	1,00	1,00	14,40	392,60	698,20	207,70	12,30	2 680,10	43,90		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества						
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	А, мг	Д, мкг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	
Итого за весь период	15 699	631,20	670,60	2 748,90	19 896,20	765,40	7,82	16,70	10,20	165,30	5 137,80	9 421,50	2 741,20	172,70	#####	539,50	
Среднее значение за период	1570	63,12	67,06	274,89	1989,62	76,5	0,8	1,7	1,0	16,5	513,8	942,2	274,1	17,3	2275,6	54,0	
Соотношение Б/Ж/У		1	1	4													

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей
Горячее питание 5-11 класс (12 лет и старше)

Меню при его практическом использовании может корректироваться с учетом сезонности, недопоставки продуктов или по соглашению 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 N 11к СанПиН 2.3/2.4.3590-20)