

**СОГЛАСОВАНО:**



Директор МБОУ «ЯСШ № 6»

С.С. Гапко/

20 26 г.

**УТВЕРЖДАЮ:**



Индивидуальный предприниматель

Омельченко Дарья Константиновна

/Д.К. Омельченко/

20 26 г.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ПРОСТОЙ  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ  
Система «СберДок»  
Документ подписан простой электронной подписью  
Уполномоченное лицо – руководитель образовательного учреждения  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ «ЮТОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 6»  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРЬКОВСКОЙ ОБЛАСТИ  
РЕСПУБЛИКИ КРАЙ  
Датасоздание: 07.10.2025, 11:41  
Действителен до: 31.12.2026, 11:41  
Ключ подписи: 37FF4925BAE816B6AC3B91A95ADA32

## ОСНОВНОЕ (ПРИМЕРНОЕ) – 10 ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ

для обеспечения двухразовым горячим питанием обучающихся  
льготных категорий  
5-11 классов (обед, полдник 2 смена)

(рацион № 5)



3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность ккал	Витамины				Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептов			
		Белки, г	Жиры, г		Углевод 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
<b>Обед</b>																				
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ ИЛИ СВЕЖИЕ (ПО СЕЗОНУ)	100	1,80	0,10	3,00	30,00	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	70/71	2011
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	300	2,40	6,90	15,18	133,34	0,05	0,06	0,27	0,00	52,92	62,25	28,72	1,51	44,137	6,78	0,00	0,03	0,00	82	2011
КОТЛЕТЫ ИЛИ ВИТОЧКИ РЫБНЫЕ	100	8,98	8,27	12,29	159,75	0,39	0,07	0,08	0,02	53,85	138,14	33,17	1,09	246,20	64,26	0,01	0,26	0,01	234	2011
ПИРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,82	6,33	25,70	175,53	12,46	0,15	0,13	0,04	53,79	102,96	36,36	1,46	917,05	10,25	0,00	0,04	0,01	312	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (2-ОИ ВАРЯИНТ)	200	0,16	0,12	27,23	111,12	0,80	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	12,42	45,36	17,82	1,08	77,40	0,00	0,00	0,01	0,00	ПП	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00	0,07	0,03	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00	0,00	ПП	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>980</b>	<b>24,25</b>	<b>22,43</b>	<b>129,56</b>	<b>822,15</b>	<b>0,44</b>	<b>0,36</b>	<b>0,33</b>	<b>0,09</b>	<b>242,01</b>	<b>420,27</b>	<b>145,45</b>	<b>8,06</b>	<b>2 099,63</b>	<b>86,93</b>	<b>0,01</b>	<b>0,35</b>	<b>0,01</b>		

Полдник

ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ ИЛИ СВЕЖИЕ (ПО СЕЗОНУ)	100	1,10	0,00	2,40	10,00	0,04	0,03	0,00	0,00	14,00	26,00	20,00	1,00	290,00	0,00	0,00	0,00	0,00	70/71	2011
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	18,67	36,03	3,54	413,41	0,27	0,09	0,48	3,41	129,86	281,96	21,14	3,24	273,67	32,41	0,03	0,07	0,00	210	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	222	0,16	0,01	14,92	61,56	1,14	0,00	0,01	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	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	12,42	45,36	17,82	1,08	77,40	0,00	0,00	0,01	0,00	ПП-3	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>642</b>	<b>28,22</b>	<b>36,91</b>	<b>74,73</b>	<b>745,50</b>	<b>11,41</b>	<b>0,28</b>	<b>0,48</b>	<b>3,41</b>	<b>179,29</b>	<b>405,40</b>	<b>73,80</b>	<b>7,91</b>	<b>747,54</b>	<b>35,77</b>	<b>0,03</b>	<b>0,08</b>	<b>0,03</b>		
<b>Всего за день:</b>	<b>52,47</b>	<b>59,34</b>	<b>204,29</b>	<b>1 567,65</b>	<b>65,30</b>	<b>0,72</b>	<b>1,06</b>	<b>0,81</b>	<b>3,50</b>	<b>421,30</b>	<b>825,67</b>	<b>219,25</b>	<b>15,97</b>	<b>2 847,17</b>	<b>122,70</b>	<b>0,04</b>	<b>0,43</b>	<b>0,04</b>		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность ккал	Витамины				Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептов			
		Белки, г	Жиры, г		Углевод 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
<b>Обед</b>																				
САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧНОЙ КАПУСТЫ	100	1,51	5,08	8,91	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	55,98	150,42	41,79	2,12	656,02	4,11	0,01	0,04	0,01	102	2011
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ	100	14,57	23,16	13,48	320,35	0,00	0,07	0,09	0,04	14,29	144,17	25,27	2,42	272,01	4,85	0,00	0,04	0,00	268	2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ ПШЕННАЯ ИЛИ ПШЕНИЧНАЯ	180	7,58	9,89	44,55	297,40	0,00	0,15	0,07	0,05	36,00	161,42	37,88	2,74	157,46	0,00	0,04	0,00	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	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	12,42	45,36	17,82	1,08	77,40	0,00	0,00	0,01	0,00	ПП	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00	0,07	0,03	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00	0,00	ПП	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>980</b>	<b>37,15</b>	<b>45,39</b>	<b>154,85</b>	<b>24,70</b>	<b>0,54</b>	<b>0,34</b>	<b>0,43</b>	<b>0,31</b>	<b>179,05</b>	<b>560,88</b>	<b>145,44</b>	<b>10,77</b>	<b>1 390,54</b>	<b>13,57</b>	<b>0,05</b>	<b>0,10</b>	<b>0,05</b>		

Полдник

ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	200	23,74	19,74	26,80	384,24	0,42	0,08	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, ПОВИДЛОМ	215	0,10	0,00	14,72	59,25	0,02	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	14,40	9,90	7,20	1,98	278,00	2,00	0,00	0,01	0,01	338-3	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,44	0,36	29,20	137,83	0,00	0,07	0,03	0,00	12,42	45,36	17,82	1,08	77,40	0,00	0,00	0,01	0,01	ПП-3	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>575</b>	<b>28,67</b>	<b>20,49</b>	<b>80,23</b>	<b>626,91</b>	<b>4,44</b>	<b>0,17</b>	<b>0,36</b>	<b>0,12</b>	<b>254,25</b>	<b>326,68</b>	<b>62,11</b>	<b>4,47</b>	<b>597,74</b>	<b>6,87</b>	<b>0,03</b>	<b>0,05</b>	<b>0,05</b>		
<b>Всего за день:</b>	<b>65,82</b>	<b>65,88</b>	<b>235,08</b>	<b>1 806,19</b>	<b>29,14</b>	<b>0,71</b>	<b>0,70</b>	<b>0,55</b>	<b>0,57</b>	<b>433,30</b>	<b>887,56</b>	<b>207,55</b>	<b>15,24</b>	<b>1 988,28</b>	<b>20,44</b>	<b>0,08</b>	<b>0,15</b>	<b>0,08</b>		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептов
--------------------------------	--------------	------------------	--	-------------------------	----------	--	--	--	----------------------	--	--	--	--	--	--	------------	------------------

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	
																					Витамин
<b>Обед</b>																					
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	
РАСОЛЫНИК 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 ЯГДНОГО 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	162,49	1080,93	56,08	0,42	0,33	0,8	0,13	180,71	379,52	102,05	7,91	1175,78	16,21	0,03	0,17			

<b>Полдник</b>																					
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	23,00	24,00	14,00	0,60	141,00	0,00	0,00	0,00	70/71	2011	
СУФЛЕ 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	300-3	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-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:	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			
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 ценност ь, ккал	Витамины		Минеральные вещества										№ рецеп- туры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, 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	
<b>Обед</b>																				
САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	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
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	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
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ КУР., КРОЛИКА, ЗАПЕЧЕННЫЕ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	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
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	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
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (1-ый ВАРИАНТ)	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	163,90	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		

<b>Полдник</b>																				
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕННОЙ, 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	173-3	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-3	2008
КОФЕЙНЫЙ 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-3	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	790,27	27,01	0,00	0,04		
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

Масса порции	Пищевые вещества	Энергет и-ческая ценност ь, ккал	Витамины	Минеральные вещества	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
--------------	------------------	----------------------------------	----------	----------------------	------------------	------------------

Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	и-чская 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	
																					Витамины
<b>Обед</b>																					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ 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	52	2011	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПНОЙ	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	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	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	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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>995</b>	<b>54,90</b>	<b>43,45</b>	<b>141,34</b>	<b>1 176,32</b>	<b>14,53</b>	<b>0,44</b>	<b>0,41</b>	<b>0,65</b>	<b>0,00</b>	<b>166,92</b>	<b>684,98</b>	<b>185,62</b>	<b>10,93</b>	<b>1 970,65</b>	<b>122,62</b>	<b>0,03</b>	<b>0,62</b>			

**Полдник**

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	0,00	204-3	2011
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	0,97	0,19	19,59	83,42	1,60	0,02	0,00	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	0,00	ПП-3	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>620</b>	<b>23,90</b>	<b>17,90</b>	<b>122,27</b>	<b>748,93</b>	<b>5,13</b>	<b>0,31</b>	<b>0,26</b>	<b>1,75</b>	<b>0,12</b>	<b>365,14</b>	<b>335,20</b>	<b>83,76</b>	<b>7,77</b>	<b>659,85</b>	<b>9,50</b>	<b>0,02</b>	<b>0,07</b>		
<b>Всего за день:</b>	<b>78,80</b>	<b>61,35</b>	<b>263,61</b>	<b>1 925,25</b>	<b>19,66</b>	<b>0,75</b>	<b>0,67</b>	<b>2,40</b>	<b>0,12</b>	<b>532,06</b>	<b>1 020,18</b>	<b>269,38</b>	<b>18,70</b>	<b>2 630,50</b>	<b>132,12</b>	<b>0,05</b>	<b>0,69</b>			

**8 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Углевод ы, г	Энергет и-чская ценност ь, ккал	Витамины		Минеральные вещества		№ рецеп- туры	Сборник рецептур									
		Белки, г	Жиры, г			В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг			Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг	
<b>Обед</b>																				
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ ИЛИ СВЕЖИЕ (ПО СЕЗОНУ)	100	1,80	0,10	3,00	23,00	30,00	0,02	0,02	0,00	0,00	48,00	31,00	16,00	0,60	300,00	3,00	0,00	0,01	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 БИТОЧКИ 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	1 004,85	8,83	0,00	0,05	125	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (2-ой ВАРЯНТ)	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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>980</b>	<b>23,71</b>	<b>22,83</b>	<b>127,49</b>	<b>815,34</b>	<b>60,45</b>	<b>0,46</b>	<b>0,33</b>	<b>0,31</b>	<b>0,13</b>	<b>208,95</b>	<b>402,69</b>	<b>142,26</b>	<b>7,94</b>	<b>2 137,12</b>	<b>83,29</b>	<b>0,01</b>	<b>0,36</b>		

**Полдник**

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	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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>642</b>	<b>27,92</b>	<b>37,01</b>	<b>74,03</b>	<b>744,50</b>	<b>6,41</b>	<b>0,26</b>	<b>0,69</b>	<b>0,48</b>	<b>3,41</b>	<b>188,29</b>	<b>403,40</b>	<b>67,80</b>	<b>7,51</b>	<b>598,54</b>	<b>35,77</b>	<b>0,03</b>	<b>0,08</b>		
<b>Всего за день:</b>	<b>51,63</b>	<b>59,84</b>	<b>201,52</b>	<b>1 589,84</b>	<b>66,86</b>	<b>0,72</b>	<b>1,02</b>	<b>0,79</b>	<b>3,54</b>	<b>210,06</b>	<b>806,09</b>	<b>210,06</b>	<b>15,45</b>	<b>2 735,66</b>	<b>119,06</b>	<b>0,04</b>	<b>0,44</b>			

**9 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Углевод ы, г	Энергет и-чская ценност ь, ккал	Витамины		Минеральные вещества		№ рецеп- туры	Сборник рецептур									
		Белки, г	Жиры, г			В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг			Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг	
<b>Обед</b>																				
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКАМИ	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
ОЛАДЫИ 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	26.89	1.08	117.67	0.00	0.02	0.05	171.3	2011
КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СУШЕННЫХ	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	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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>980</b>	<b>37,17</b>	<b>46,26</b>	<b>142,17</b>	<b>1 156,65</b>	<b>43,60</b>	<b>0,63</b>	<b>1,64</b>	<b>6,47</b>	<b>0,36</b>	<b>184,92</b>	<b>677,62</b>	<b>129,23</b>	<b>12,47</b>	<b>1 373,35</b>	<b>14,83</b>	<b>0,06</b>	<b>0,29</b>		

**Полдник**

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, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, 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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>575</b>	<b>28,67</b>	<b>20,49</b>	<b>80,23</b>	<b>626,91</b>	<b>4,44</b>	<b>0,17</b>	<b>0,36</b>	<b>0,12</b>	<b>0,26</b>	<b>254,25</b>	<b>326,68</b>	<b>62,11</b>	<b>4,47</b>	<b>597,74</b>	<b>6,87</b>	<b>0,03</b>	<b>0,05</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>65,84</b>	<b>66,75</b>	<b>222,40</b>	<b>1 783,56</b>	<b>48,04</b>	<b>0,80</b>	<b>2,00</b>	<b>6,59</b>	<b>0,62</b>	<b>439,17</b>	<b>1 004,30</b>	<b>191,34</b>	<b>16,94</b>	<b>1 971,09</b>	<b>21,70</b>	<b>0,09</b>	<b>0,34</b>		

**10 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность ккал	Витамины										Минеральные вещества					№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г		Углевод ы, 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			

**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
РАССОЛЬНИК ПЕНИНГРАДСКИЙ	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 РУБЛЕННЫЕ 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
ПЮРЕ 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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>980</b>	<b>24,73</b>	<b>35,61</b>	<b>132,25</b>	<b>952,31</b>	<b>91,88</b>	<b>0,50</b>	<b>0,41</b>	<b>0,84</b>	<b>0,22</b>	<b>239,02</b>	<b>407,54</b>	<b>131,87</b>	<b>7,50</b>	<b>2 016,11</b>	<b>24,36</b>	<b>0,01</b>	<b>0,16</b>		

**Полдник**

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	13.57	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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>570</b>	<b>17,91</b>	<b>31,28</b>	<b>125,51</b>	<b>859,84</b>	<b>5,14</b>	<b>0,21</b>	<b>0,33</b>	<b>0,22</b>	<b>1,04</b>	<b>166,70</b>	<b>240,97</b>	<b>52,12</b>	<b>5,56</b>	<b>726,36</b>	<b>18,41</b>	<b>0,02</b>	<b>0,06</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>42,64</b>	<b>66,89</b>	<b>257,76</b>	<b>1 812,15</b>	<b>97,02</b>	<b>0,71</b>	<b>0,74</b>	<b>1,06</b>	<b>1,26</b>	<b>405,72</b>	<b>648,51</b>	<b>183,99</b>	<b>13,06</b>	<b>2 742,47</b>	<b>42,77</b>	<b>0,03</b>	<b>0,22</b>		

**ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ**

Итого	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность ккал	Витамины										Минеральные вещества					
		Белки, г	Жиры, г		Углевод ы, 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		
Итого за весь период	15 849	614,03	680,23	2 439,89	18 419,7	446,11	7,76	9,23	16,94	11,78	4 433,80	8 898,14	2 440,81	161,01	23 399,8	707,03	0,51	3,75		
Среднее значение за период	1584,9	61,40	68,02	243,99	1 841,97	44,61	0,78	0,92	1,69	1,18	443,38	889,81	244,08	16,10	2 339,98	70,70	0,05	0,37		

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