

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ «Краснокамненская СШ»

«01» 03 / В.Ю. Корчагинский / 20 23 г.



УТВЕРЖДАЮ:

И.О. Черненко /

«01» 03 / Е.О. Черненко / 20 23 г.



ОСНОВНОЕ ПЕРСПЕКТИВНОЕ 10 – ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ

для обеспечения горячим питанием обучающихся
5-11 классов в общеобразовательных учреждениях
городского округа Ялта Республики Крым
рацион №3 из расчета 143,00 руб. на 1 ребенка в день
Возрастная группа: 11-18 лет

Возрастная категория: 11-17 лет

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			
РАЦИОН 3																
1 ДЕНЬ																
Завтрак																
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ	210	10,2	12,1	37,0	290,0	0,17	0,52	0,06	1,63	126,15	62,82	203,41	1,68	173	2111	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/7	0,4	0,0	15,3	64,0	0,00	1,21	0,00	0,00	17,36	8,45	12,55	1,17	377	2111	
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	60	3,6	12,2	23,3	217,1	0,05	0,00	0,11	0,33	10,35	5,85	32,10	0,48	1	2111	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,4	1,3	17,0	103,6	0,07	0,00	0,00	0,88	7,20	7,60	34,80	1,60		2108	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,03	10,00	0,01	0,63	16,00	8,00	11,00	2,20		2108	
Итого за прием пищи:	617	18,0	26,0	102,4	721,6	0,33	11,73	0,18	3,47	177,06	92,73	293,86	7,13			
Обед																
2 ДЕНЬ																
Завтрак																
САЛАТ ИЗ ОВОЩЕЙ (ПО СЕЗОНУ)	60	0,7	0,1	6,8	31,2	0,03	1,15	1,15	0,36	26,49	19,70	28,51	0,52	19-71	2111	
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ	250	2,6	2,8	18,3	112,3	0,07	5,05	0,21	1,47	23,07	19,87	47,63	0,91	112	2111	
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (2 ВАРИАНТ) С СОУСОМ	60/40	8,4	14,2	10,2	172,1	0,04	0,73	0,01	1,54	19,88	13,32	84,11	1,12	279	2111	
КАША РАСОБЫЧТАЯ С ОВОЩАМИ	180	7,4	5,0	43,0	246,9	0,15	0,83	0,45	0,29	35,36	41,86	161,80	2,74	166	2111	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,2	0,2	23,2	85,6	0,01	1,60	0,00	0,25	13,09	4,43	3,96	0,79	342	2111	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	6,4	2,7	26,1	164,4	0,10	0,00	0,00	1,18	13,80	19,80	50,40	1,20		2108	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,4	1,3	17,0	103,6	0,07	0,00	0,00	0,88	7,20	7,60	34,80	1,60		2108	
Итого за прием пищи:	890	29,2	26,3	144,5	926,0	0,47	9,36	1,82	5,96	138,89	126,57	411,21	8,88			
Всего за день:		47,1	52,3	246,9	1 647,7	0,80	21,09	1,99	9,43	315,96	219,30	705,07	16,01			
3 ДЕНЬ																
Завтрак																
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (ПО СЕЗОНУ) С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	60	0,5	3,0	1,0	36,9	0,01	3,00	0,00	1,26	13,80	8,40	14,45	0,36		2108	
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	200	12,5	22,2	38,0	352,5	0,08	0,08	0,10	1,49	248,82	17,92	167,39	1,34	204	2111	
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	0,02	1,60	0,00	0,00	12,60	7,20	12,60	2,52	389	2111	
БАТОН	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0,07	0,00	0,00	0,00	11,40	7,80	39,00	0,60		2108	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,4	1,3	17,0	103,6	0,07	0,00	0,00	0,88	7,20	7,60	34,80	1,60		2108	
Итого за прием пищи:	560	21,9	28,4	106,4	733,6	0,24	4,68	0,10	3,63	293,82	48,92	266,25	6,42			
Обед																
САЛАТ ИЗ ОВОЩЕЙ (ПО СЕЗОНУ)	60	0,9	3,0	5,2	54,7	0,01	9,24	0,02	1,35	26,14	7,84	14,67	0,48	19-71	2111	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУТОМ	250	2,8	2,9	19,9	119,5	0,10	6,60	0,20	1,21	24,82	27,16	72,86	1,25	101	2111	
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	20,7	26,6	36,2	476,6	0,09	2,48	0,30	4,46	25,90	44,41	220,02	2,12	291	2111	
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,7	0,3	20,1	98,1	0,01	80,00	0,16	0,00	19,10	4,86	3,06	0,54	388	2111	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	6,4	2,7	26,1	164,4	0,10	0,00	0,00	1,18	13,80	19,80	50,40	1,20		2108	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,4	1,3	17,0	103,6	0,07	0,00	0,00	0,88	7,20	7,60	34,80	1,60		2108	
Итого за прием пищи:	810	34,9	36,7	124,6	1 016,8	0,38	98,32	0,69	9,07	116,96	111,69	395,80	7,19			
Всего за день:		56,8	65,1	231,0	1 750,4	0,63	103,01	0,79	12,70	410,78	160,62	694,05	13,61			
3 ДЕНЬ																
Завтрак																
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУТОМ	200	6,6	4,3	17,5	127,6	0,08	0,52	0,03	0,46	110,58	24,14	105,86	0,52	121	2111	
ОЛАДЫ СО СГУЩЕН. МОЛОКОМ, ДЖЕМОМ ИЛИ СМЕТАНОЙ Т/О	60/10	6,3	7,2	31,2	190,7	0,06	0,22	0,03	0,14	71,16	12,50	77,85	0,44	875	2111	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	5,3	2,4	26,6	142,2	0,04	0,52	0,02	0,00	111,41	19,03	87,89	0,40	379	2111	
БАТОН	50	3,8	1,5	25,7	131,0	0,06	0,00	0,00	0,00	9,50	6,50	32,50	0,50		2108	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,4	1,3	17,0	103,6	0,07	0,00	0,00	0,88	7,20	7,60	34,80	1,60		2108	
Итого за прием пищи:	560	25,2	16,7	118,1	695,0	0,30	1,26	0,07	1,48	309,85	69,77	338,89	3,45			
Обед																
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (ПО СЕЗОНУ) С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	60	0,7	2,9	1,4	37,5	0,02	6,00	0,00	1,26	8,40	12,00	15,65	0,60		2108	

БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ																
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ С СОУСОМ	250	2,0	5,0	12,9	110,4	0,05	8,80	0,27	2,36	41,78	25,65	47,59	1,22	82	2011	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	60/40	12,0	9,2	13,5	176,5	0,07	0,18	0,02	2,69	40,90	19,47	126,91	0,51	234	2011	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	4,5	5,5	26,4	170,9	0,15	12,81	0,04	0,29	42,41	35,81	103,04	1,46	128	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	200	0,2	0,2	23,2	95,6	0,01	1,60	0,00	0,25	13,09	4,43	3,96	0,79	342	2011	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	6,4	2,7	26,1	164,4	0,10	0,00	0,00	1,18	13,80	19,80	50,40	1,20		2008	
Итого за прием пищи:	40	3,4	1,3	17,0	103,6	0,07	0,00	0,00	0,88	7,20	7,60	34,80	1,60		2008	
Всего за день:	890	29,2	26,8	120,5	869,0	0,47	29,39	0,33	8,91	167,58	124,76	382,35	7,38			
		64,4	43,5	238,6	1 564,0	0,77	30,65	0,40	10,38	477,43	194,53	721,24	10,82			

4 ДЕНЬ

Завтрак

КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ	210	10,5	10,1	43,5	299,3	0,14	0,52	0,06	0,22	123,56	38,74	190,97	2,08	173	2011	
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	60	5,8	9,8	1,1	114,0	0,03	0,08	0,14	0,96	35,94	6,03	81,42	0,93	210	2011	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/7	0,4	0,0	15,3	64,0	0,00	1,21	0,00	0,00	17,36	8,45	12,55	1,17	377	2011	
БАТОН	50	3,8	1,5	25,7	131,0	0,06	0,00	0,00	0,00	8,50	6,50	32,50	0,50		2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,4	1,3	17,0	103,6	0,07	0,00	0,00	0,86	7,20	7,60	34,80	1,60		2008	
Итого за прием пищи:	667	23,8	22,6	102,6	712,0	0,29	1,81	0,20	2,06	193,56	67,32	352,24	6,28			

Обед

САЛАТ ИЗ ОВОЩЕЙ (ПО СЕЗОНУ)	60	0,8	3,5	4,9	58,1	0,01	2,28	0,00	1,59	18,96	11,29	22,12	0,72	19-71	2011	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	5,7	5,4	18,9	152,0	0,18	4,65	0,25	4,07	36,14	33,30	78,28	1,91	102	2011	
БИТОЧКИ С СОУСОМ	50/50	10,0	11,9	12,0	194,7	0,04	0,19	0,02	1,53	44,69	13,07	94,07	0,99	268	2011	
КАША РАССЫЛЧАТАЯ С ОВОЩАМИ	180	7,4	5,9	44,5	280,7	0,21	0,83	0,45	1,89	28,13	54,65	146,22	1,96	166	2011	
НАПИТОК ФРУКТОВЫЙ ХОЛОДНЫЙ	200	0,0	0,0	15,6	62,6	0,02	0,15	0,00	0,00	0,31	0,02	0,05	0,16	854	2022	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	6,4	2,7	26,1	164,4	0,10	0,00	0,00	1,18	13,80	19,80	50,40	1,20		2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,4	1,3	17,0	103,6	0,07	0,00	0,00	0,88	7,20	7,60	34,80	1,60		2008	
Итого за прием пищи:	890	33,7	30,7	139,0	996,2	0,62	8,10	0,72	11,14	149,24	139,73	425,95	8,54			
Всего за день:		67,5	53,4	241,6	1 708,1	0,91	8,91	0,92	13,20	342,80	207,05	778,18	14,82			

5 ДЕНЬ

Завтрак

ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ СМЕТАНЫМ	150/50	30,1	19,8	29,4	410,5	0,07	0,30	0,12	0,48	216,12	30,57	276,01	0,80	223	2011	
ФИТОЧАЙ	200	0,3	0,0	15,1	61,7	0,00	0,06	0,00	0,00	15,05	7,74	11,12	1,11	376	2011	
БАТОН	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0,07	0,00	0,00	0,00	11,40	7,80	39,00	0,60		2008	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,03	10,00	0,01	0,63	16,00	8,00	11,00	2,20		2008	
Итого за прием пищи:	660	35,2	22,0	85,1	676,3	0,16	10,36	0,12	1,11	258,57	54,11	339,13	4,71			

Обед

ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (ПО СЕЗОНУ) С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	60	0,5	3,0	1,0	36,9	0,01	3,00	0,00	1,26	13,80	8,40	14,45	0,36		2008	
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250	1,8	5,1	10,8	101,5	0,06	8,50	0,20	2,34	29,46	21,02	46,13	0,86	99	2011	
ОПАДЫ ИЗ ПЕЧЕНИ	100	18,6	18,5	8,0	305,8	0,21	13,20	6,27	6,41	10,79	16,27	261,38	5,75	282	2011	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	180	6,5	6,6	42,7	260,4	0,08	0,00	0,04	1,51	11,64	9,07	50,62	1,15	203	2011	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,2	0,2	23,2	95,6	0,01	1,60	0,00	0,25	13,09	4,43	3,96	0,79	342	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	6,4	2,7	26,1	164,4	0,10	0,00	0,00	1,18	13,80	19,80	50,40	1,20		2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,4	1,3	17,0	103,6	0,07	0,00	0,00	0,88	7,20	7,60	34,80	1,60		2008	
Итого за прием пищи:	890	37,4	37,4	128,8	1 068,2	0,54	26,30	6,51	13,82	99,78	86,59	461,74	11,71			
Всего за день:		72,6	59,4	213,9	1 744,6	0,71	36,66	6,63	14,93	358,35	140,69	800,88	16,42			

6 ДЕНЬ

Завтрак

КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ МАЙННАЯ	210	9,4	9,8	31,8	238,6	0,06	0,52	0,06	1,01	111,75	16,90	97,24	0,38	182	2011	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/7	0,4	0,0	15,3	64,0	0,00	1,21	0,00	0,00	17,36	8,45	12,55	1,17	377	2011	
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	60	3,6	12,2	23,3	217,1	0,05	0,00	0,11	0,33	10,35	5,85	32,10	0,48	1	2011	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,4	1,3	17,0	103,6	0,07	0,00	0,00	0,88	7,20	7,60	34,80	1,60		2008	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,03	10,00	0,01	0,63	16,00	8,00	11,00	2,20		2008	

Итого за прием пищи:	617	17,2	23,7	97,3	670,3	0,21	11,73	0,18	2,85	162,66	46,80	187,68	5,83		
Обед															
САЛАТ ИЗ ОВОЩЕЙ (ПО СЕЗОНУ)	60	0,9	3,0	5,2	54,7	0,01	9,24	0,02	1,35	26,14	7,84	14,67	0,48	19,71	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	2,7	2,8	20,1	120,3	0,09	6,60	0,20	1,42	22,93	23,22	57,20	1,04	103	2011
КОТЛЕТЫ С СОУСОМ	50/50	10,0	11,9	12,0	194,7	0,04	0,19	0,02	1,53	44,69	13,07	94,07	0,99	268	2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ	180	7,4	5,0	43,0	246,9	0,15	0,83	0,45	0,29	35,36	41,86	161,80	2,74	166	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	15,5	61,9	0,00	0,00	0,00	0,00	8,51	1,83	0,00	0,00	349	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	6,4	2,7	26,1	164,4	0,10	0,00	0,00	1,18	13,80	19,80	50,40	1,20		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,4	1,3	17,0	103,6	0,07	0,00	0,00	0,88	7,20	7,60	34,80	1,60		2008
Итого за прием пищи:	890	30,8	26,7	138,9	946,5	0,46	16,86	0,69	6,64	158,63	115,22	412,92	8,05		
Всего за день:		48,0	50,4	236,2	1 616,9	0,67	28,59	0,87	9,49	321,29	162,02	600,61	13,87		
7 ДЕНЬ															
Завтрак															
САЛАТ ИЗ ОВОЩЕЙ (ПО СЕЗОНУ)	60	1,0	3,1	4,9	55,6	0,01	15,16	0,00	1,27	25,25	8,62	18,61	0,35	19,71	2011
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	200	12,5	22,2	38,0	352,5	0,08	0,08	0,10	1,49	248,82	17,92	167,39	1,34	204	2011
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	0,02	1,60	0,00	0,00	12,60	7,20	12,60	2,52	389	2011
БАТОН	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0,07	0,00	0,00	0,00	11,40	7,80	39,00	0,60		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,4	1,3	17,0	103,6	0,07	0,00	0,00	0,88	7,20	7,60	34,80	1,60		2008
Итого за прием пищи:	560	22,3	28,5	110,4	752,3	0,24	16,86	0,10	3,64	305,27	49,14	272,40	6,41		
Обед															
САЛАТ ИЗ ОВОЩЕЙ (ПО СЕЗОНУ)	60	1,0	2,4	4,6	46,8	0,02	2,59	0,01	1,33	16,95	10,04	21,79	0,71	19,71	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПЮЙ	250	2,9	3,1	18,9	117,5	0,11	6,60	0,20	1,87	23,02	39,78	76,19	1,49	101	2011
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	20,7	26,6	36,2	476,6	0,09	2,48	0,30	4,46	25,90	44,41	220,02	2,12	291	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,2	0,2	23,2	95,6	0,01	1,60	0,00	0,25	13,08	4,43	3,96	0,79	342	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	6,4	2,7	26,1	164,4	0,10	0,00	0,00	1,18	13,80	19,80	50,40	1,20		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,4	1,3	17,0	103,6	0,07	0,00	0,00	0,88	7,20	7,60	34,80	1,60		2008
Итого за прием пищи:	810	34,6	36,3	126,0	1 004,5	0,40	13,28	0,51	9,97	99,95	126,06	407,16	7,91		
Всего за день:		56,9	64,8	236,3	1 756,8	0,64	30,14	0,62	13,61	405,22	175,20	679,56	14,33		
8 ДЕНЬ															
Завтрак															
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПЮЙ	200	6,6	4,0	17,2	124,0	0,06	0,52	0,03	0,04	112,46	20,83	109,89	0,72	121	2011
БЛИНЧИКИ ФАРШИР. СО СЛУЩЕН. МОЛОКОМ, ДЖЕМОМ ИЛИ СМЕТАНОЙ Т/О	60/20	4,0	5,5	34,7	198,6	0,04	1,09	0,03	0,63	71,68	11,75	63,51	0,84	863	2022
КАКАО СО СТУШЕННЫМ МОЛОКОМ	200	3,6	5,2	23,9	144,5	0,02	0,15	0,02	0,09	116,30	28,40	98,48	0,86	383	211
БАТОН	50	3,8	1,5	25,7	131,0	0,06	0,00	0,00	0,00	9,50	6,50	32,50	0,50		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,4	1,3	17,0	103,6	0,07	0,00	0,00	0,88	7,20	7,60	34,80	1,60		2008
Итого за прием пищи:	570	21,3	17,5	118,5	701,7	0,25	1,76	0,07	1,65	317,13	75,08	339,17	4,52		
Обед															
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (ПО СЕЗОНУ) С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	60	0,5	3,0	1,0	36,9	0,01	3,00	0,00	1,26	13,80	8,40	14,45	0,36		2008
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250	1,8	5,1	10,8	101,5	0,06	8,50	0,20	2,34	29,46	21,02	46,13	0,86	99	2011
БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ С СОУСОМ	60/40	12,0	9,2	17,5	196,0	0,07	0,18	0,02	2,69	40,90	19,47	126,91	0,51	234	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	4,5	5,5	26,4	170,9	0,15	12,81	0,04	0,29	42,41	35,81	103,04	1,46	128	2011
НАПИТОК ФРУКТОВЫЙ ХОЛОДНЫЙ	200	0,0	0,0	15,6	62,6	0,02	0,15	0,00	0,00	0,31	0,02	0,05	0,16	854	2022
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	6,4	2,7	26,1	164,4	0,10	0,00	0,00	1,18	13,80	19,80	50,40	1,20		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,4	1,3	17,0	103,6	0,07	0,00	0,00	0,88	7,20	7,60	34,80	1,60		2008
Итого за прием пищи:	890	28,6	26,8	114,4	835,9	0,48	24,64	0,25	8,63	147,88	112,12	375,78	6,14		
Всего за день:		49,9	44,3	232,9	1 537,6	0,74	26,40	0,33	10,27	465,01	187,20	714,96	10,65		
9 ДЕНЬ															
Завтрак															
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ	210	8,3	9,9	46,5	301,2	0,06	0,52	0,06	0,45	109,16	34,24	141,02	0,55	173	2011
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	60	5,8	9,8	1,1	114,0	0,03	0,08	0,14	0,96	35,94	6,03	81,42	0,93	210	2011

ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200,7	0,4	0,0	15,3	64,0	0,00	1,21	0,00	0,00	0,00	17,36	8,45	12,55	1,17	377	2011
БАТОН	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0,07	0,00	0,00	0,00	0,00	11,40	7,80	39,00	0,60		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,4	1,3	17,0	103,6	0,07	0,00	0,00	0,88	7,20	7,60	34,80	1,60			2008
Итого за прием пищи:	577	22,4	22,8	110,7	740,1	0,22	1,81	0,20	2,26	181,06	64,12	308,79	4,85			

Обед																
САЛАТ ИЗ ОВОЩЕЙ (ПО СЕЗОНУ)	60	0,7	0,1	6,8	31,2	0,03	1,15	1,15	0,36	26,49	19,70	28,51	0,52	19,71		2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	5,7	5,4	18,9	152,0	0,18	4,65	0,25	4,07	36,14	33,30	78,28	1,91	102		2011
ШНИЦЕЛЬ С СОУСОМ	50/50	10,0	11,9	12,0	194,7	0,04	0,19	0,02	1,53	44,69	13,07	94,07	0,99	268		2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ	180	7,4	5,9	44,5	260,7	0,21	0,83	0,45	1,89	28,13	54,65	146,22	1,96	166		2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,2	0,2	23,2	98,6	0,01	1,60	0,09	0,25	13,09	4,43	3,96	0,79	342		2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	6,4	2,7	26,1	164,4	0,10	0,00	0,00	1,16	13,80	19,80	50,40	1,20			2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,4	1,3	17,0	103,6	0,07	0,00	0,00	0,88	7,20	7,60	34,80	1,60			2008
Итого за прием пищи:	890	33,8	27,4	148,4	1 002,2	0,63	8,42	1,87	10,16	169,54	152,55	436,24	8,98			
Всего за день:		56,2	50,2	259,1	1 742,3	0,85	10,23	2,07	12,45	350,59	216,67	745,03	13,82			

10 ДЕНЬ																
Завтрак																
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) С СОУСОМ СМЕТАНЫМ	150/50	26,0	17,8	40,3	421,6	0,08	0,26	0,11	0,56	194,00	32,31	255,46	1,16	222		2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,3	0,0	15,1	61,7	0,00	0,06	0,00	0,00	15,05	7,74	11,12	1,11	376		2011
БАТОН	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0,07	0,00	0,00	0,00	11,40	7,80	39,00	0,60			2008
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	10,8	51,7	0,03	11,00	0,01	0,69	17,60	8,80	12,10	2,42			2008
Итого за прием пищи:	560	31,3	20,0	97,0	692,1	0,18	11,32	0,11	1,25	238,05	56,65	317,70	5,28			

Обед																
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (ПО СЕЗОНУ) С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	60	0,7	2,9	1,4	37,5	0,02	6,00	0,00	1,26	8,40	12,00	15,65	0,60			2008
РАССОЛЫНК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2,2	5,2	16,4	127,0	0,08	6,70	0,20	2,43	25,14	24,95	64,58	0,98	96		2011
ПТИЦА ТУШЕНАЯ	100	14,0	17,2	3,0	224,2	0,05	0,56	0,06	0,99	24,21	13,95	120,72	1,16	280		2011
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ / КАПУСТА ТУШЕНАЯ	180	4,1	7,1	24,6	183,3	0,12	25,68	0,08	1,67	51,93	37,75	86,15	1,91	125 / 139		2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	15,5	61,9	0,00	0,00	0,00	0,00	8,51	1,83	0,00	0,00	349		2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	6,4	2,7	26,1	164,4	0,10	0,00	0,00	1,18	13,80	19,80	50,40	1,20			2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,4	1,3	17,0	103,6	0,07	0,00	0,00	0,88	7,20	7,60	34,80	1,60			2008
Итого за прием пищи:	890	30,7	36,4	104,1	901,9	0,44	38,94	0,34	8,42	138,20	117,88	372,30	7,45			
Всего за день:		62,0	56,5	201,1	1 594,0	0,62	50,26	0,46	9,67	377,26	174,52	690,00	12,73			

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества					
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг				
Итого за весь период	561,4	539,9	2 337,6	16 652,4	7,35	346,94	15,07	116,13	3 824,67	1 837,80	7 099,57	137,09				
Среднее значение за период	56,1	54,0	233,8	1 665,2	0,73	34,69	1,51	11,61	382,47	183,78	709,96	13,71				

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
11-17 лет	575	874