СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ «Форосская СШ имени А.С.Терлецкого»

_____ Т. А. Каргапольцева /
«_01_» _____ 20_26_ г.

УТВЕРЖДАЮ:

Индивидуальный предприниматель

_____ /Е.О. Черненко/
«_01_» _сентября_ 20_26_ г.

ОСНОВНОЕ ПЕРСПЕКТИВНОЕ 10 – ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ

для обеспечения горячим питанием обучающихся 5-11 классов в общеобразовательных учреждениях Муниципального округа город-курорт округа Ялта Республики Крым

рацион №3 из расчета 205,75 руб. на 1 ребенка в день

Возрастная группа: 11-18 лет

Рацион 3

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	В2, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Se, мг	F, мг		
1 день																				
Завтрак																				
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ОВСЯНОЙ КРУПЫ ГЕРКУЛЕС	250	11,62	18,68	39,64	361,72	0,48	0,18	0,24	0,07	1,78	0,18	0,00	0,11	0,54	20,06	231,65	0,00	0,03	182	2011
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	30	2,18	2,27	7,28	29,10	0,00	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,17	0,00	7,83	0,00	0,00	ПП	2008
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,40	0,40	7,80	27,00	10,00	0,03	0,02	0,01	0,63	0,00	0,00	0,08	0,30	2,00	16,00	0,00	0,01	338	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,20	0,10	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	430	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,96	0,24	19,47	91,89	0,00	0,05	0,02	0,00	0,78	0,00	0,00	0,05	0,50	10,80	8,28	0,00	0,01	ПП	2008
Итого за прием пищи:	**620**	**17,36**	**21,69**	**89,19**	**569,71**	10,48	0,28	0,30	0,08	3,19	0,18	0,00	0,24	1,51	32,86	268,76	0,00	0,05		
Обед																				
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	60	5,83	5,21	10,50	74,26	3,18	0,05	0,03	0,01	1,95	0,00	0,00	0,05	0,32	7,50	11,73	0,00	0,00	10	2012
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	14,63	13,00	20,65	258,50	7,32	0,16	0,14	0,28	1,64	0,00	0,27	0,60	4,17	12,54	37,55	0,00	0,10	103- чс	2011
МЯСО ТУШЕНОЕ ИЗ МЯСНОЙ КОНСЕРВЫ	90	12,67	16,72	2,62	211,19	0,87	0,01	0,09	0,09	1,92	0,00	0,00	0,00	2,48	1,13	13,50	0,00	0,00	256- чс	2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	150	8,17	6,14	36,93	235,02	0,00	0,22	0,12	0,02	4,54	0,08	0,00	0,27	2,23	21,31	19,85	0,00	0,02	171.1	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	200	0,16	0,16	12,71	49,67	1,60	0,01	0,01	0,00	0,25	0,00	0,00	0,03	0,10	0,80	12,91	0,00	0,00	342.1	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,71	0,30	24,34	114,86	0,00	0,06	0,03	0,00	0,98	0,00	0,00	0,07	0,62	13,50	10,35	0,00	0,01	ПП	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	6,62	45,15	0,00	0,05	0,02	0,00	0,66	0,00	0,00	0,05	0,20	9,00	5,40	0,00	0,00	ПП	2008
Итого за прием пищи:	**830**	**47,16**	**41,79**	**114,37**	**988,65**	12,97	0,56	0,44	0,40	11,94	0,08	0,27	1,07	10,12	65,78	111,29	0,00	0,13		
Всего за день:		**64,52**	**63,48**	**203,56**	**1 558,36**	23,45	0,84	0,74	0,48	15,13	0,26	0,27	1,31	11,63	98,64	380,05	0,00	0,18		

2 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	В2, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	1,90	8,90	10,70	111,00	7,00	0,02	0,05	0,19	0,00	0,00	0,00	0,00	0,40	0,00	41,00	0,00	0,00		2008
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ	200	6,88	7,20	42,36	262,11	2,89	0,12	0,05	0,38	1,49	0,12	0,00	0,17	0,80	15,33	42,88	0,01	0,03	205	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	0,00	0,00	0,08	0,16	0,20	12,60	0,00	0,00	389	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,96	0,24	19,47	91,89	0,00	0,05	0,02	0,00	0,78	0,00	0,00	0,05	0,50	10,80	8,28	0,00	0,01		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	6,62	45,15	0,00	0,05	0,02	0,00	0,66	0,00	0,00	0,05	0,20	9,00	5,40	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	**570**	**14,70**	**16,79**	**98,74**	**593,57**	11,49	0,26	0,16	0,57	2,93	0,12	0,00	0,35	2,06	35,33	110,16	0,01	0,04		
Обед																				
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	60	0,66	0,12	2,28	14,40	15,00	0,04	0,02	0,10	0,23	0,00	0,00	0,06	0,30	6,60	8,40	0,00	0,00	71	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	250	9,98	2,91	19,69	145,20	10,08	0,15	0,17	0,26	2,89	0,00	0,00	0,52	3,00	15,49	30,11	0,00	0,04	77	2012
РАГУ ОВОЩНОЕ (С КОНСЕРВОЙ МЯСНОЙ)	150/90	18,12	22,56	15,59	329,53	9,07	0,10	0,21	0,66	0,62	0,13	0,00	0,23	3,74	12,88	57,62	0,00	0,05	342- чс	2012
КИСЕЛЬ ИЗ СОКА ПЛОДОВОГО ИЛИ ЯГОДНОГО С САХАРОМ	200	0,30	0,06	23,15	94,82	0,48	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	0,05	0,06	13,39	0,00	0,00	359	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,71	0,30	24,34	114,86	0,00	0,06	0,03	0,00	0,98	0,00	0,00	0,07	0,62	13,50	10,35	0,00	0,01		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	6,62	45,15	0,00	0,05	0,02	0,00	0,66	0,00	0,00	0,05	0,20	9,00	5,40	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	**830**	**34,76**	**26,21**	**91,67**	**743,96**	34,63	0,41	0,46	1,02	5,38	0,13	0,00	0,95	7,91	57,53	125,27	0,00	0,10		
Всего за день:		**49,46**	**43,00**	**190,41**	**1 337,53**	46,12	0,67	0,62	1,59	8,31	0,25	0,00	1,30	9,97	92,86	235,43	0,01	0,14		

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	В2, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ ГРЕЧНЕВОЙ	250	9,51	12,65	22,92	243,99	0,63	0,09	0,28	0,06	1,11	0,08	0,00	0,06	0,71	16,62	274,23	0,00	0,00	121	2011
БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	60	2,43	0,90	18,12	79,20	12,00	0,03	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,30	0,00	12,30	0,00	0,00	2- чс	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	200	3,29	3,30	24,14	139,68	0,16	0,04	0,14	0,02	0,09	0,02	0,20	0,05	0,24	0,00	122,81	0,00	0,01	380	2011
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,40	0,40	7,80	27,00	10,00	0,03	0,02	0,01	0,63	0,00	0,00	0,08	0,30	2,00	16,00	0,00	0,01	338	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,96	0,24	19,47	91,89	0,00	0,05	0,02	0,00	0,78	0,00	0,00	0,05	0,50	10,80	8,28	0,00	0,01		2008
Итого за прием пищи:	**650**	**18,59**	**17,49**	**92,45**	**581,76**	22,79	0,24	0,47	0,09	2,61	0,10	0,20	0,24	2,05	29,42	433,62	0,00	0,03		

Обед																				
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕНЫЕ	60	1,05	0,06	1,75	13,39	7,20	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,19	0,00	25,92	0,00	0,01	70	2011
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250	10,59	4,57	12,26	127,53	9,05	0,11	0,15	0,28	2,14	0,08	0,00	0,39	2,66	13,87	32,57	0,00	0,03	95- чс	2008
ПЛОВ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	240	22,54	27,04	37,41	445,58	2,34	0,12	0,16	0,32	5,35	0,00	0,42	0,54	5,76	16,10	27,07	0,01	0,16	291-чс	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (2-ОЙ ВАРАИНТ)	200	0,31	0,08	13,79	59,37	2,40	0,01	0,01	0,01	0,13	0,00	0,00	0,02	0,13	2,40	20,06	0,00	0,01	342.2	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,71	0,30	24,34	114,86	0,00	0,06	0,03	0,00	0,98	0,00	0,00	0,07	0,62	13,50	10,35	0,00	0,01		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	6,62	45,15	0,00	0,05	0,02	0,00	0,66	0,00	0,00	0,05	0,20	9,00	5,40	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	**830**	**40,19**	**32,31**	**96,17**	**805,88**	20,99	0,36	0,38	0,61	9,26	0,08	0,42	1,17	9,56	54,87	121,37	0,01	0,22		
Всего за день:		**58,78**	**49,80**	**188,62**	**1 387,64**	43,78	0,60	0,85	0,70	11,87	0,18	0,62	1,41	11,61	84,29	554,99	0,01	0,25		

4 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	В2, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
БЛИНЫ С ДЖЕМОМ ИЛИ ОЛАДЬИ	150/50	8,19	19,05	106,26	604,06	8,00	0,01	0,02	0,03	0,95	0,08	0,00	0,00	0,04	0,00	10,41	0,00	0,00	446	2012
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,40	0,40	7,80	27,00	10,00	0,03	0,02	0,01	0,63	0,00	0,00	0,08	0,30	2,00	16,00	0,00	0,01	338	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	0,00	0,00	0,08	0,16	0,20	12,60	0,00	0,00	389	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,96	0,24	19,47	91,89	0,00	0,05	0,02	0,00	0,78	0,00	0,00	0,05	0,50	10,80	8,28	0,00	0,01		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	6,62	45,15	0,00	0,05	0,02	0,00	0,66	0,00	0,00	0,05	0,20	9,00	5,40	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	**570**	**14,51**	**20,14**	**159,74**	**851,52**	19,60	0,16	0,10	0,04	3,02	0,08	0,00	0,26	1,20	22,00	52,69	0,00	0,02		
Обед																				
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	60	0,47	0,06	1,46	8,15	2,40	0,02	0,02	0,01	0,06	0,00	0,00	0,02	0,10	2,40	12,42	0,00	0,01	71	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	19,21	16,36	22,81	303,98	7,77	0,22	0,17	0,33	2,71	0,00	0,27	0,53	4,28	11,17	65,34	0,01	0,11	102- чс	2011
ГУЛЯШ ИЗ КОНСЕРВЫ МЯСНОЙ	90	12,14	16,14	2,90	205,00	1,11	0,01	0,09	0,02	1,91	0,00	0,00	0,01	2,34	1,30	13,06	0,00	0,00	260- чс	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150	5,37	4,64	34,23	199,97	0,00	0,07	0,03	0,02	1,16	0,08	0,00	0,08	0,49	10,00	24,52	0,01	0,01	203	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,25	0,01	23,49	93,32	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,28	0,00	0,00	349	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,71	0,30	24,34	114,86	0,00	0,06	0,03	0,00	0,98	0,00	0,00	0,07	0,62	13,50	10,35	0,00	0,01		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	6,62	45,15	0,00	0,05	0,02	0,00	0,66	0,00	0,00	0,05	0,20	9,00	5,40	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	**830**	**43,14**	**37,77**	**115,85**	**970,43**	11,28	0,43	0,36	0,38	7,48	0,08	0,27	0,76	8,03	47,37	139,37	0,02	0,14		
Всего за день:		**57,65**	**57,91**	**275,59**	**1 821,95**	30,88	0,59	0,46	0,42	10,50	0,16	0,27	1,02	9,23	69,37	192,06	0,02	0,16		

5 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	В2, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ	250	9,81	15,64	38,14	331,43	0,50	0,06	0,21	0,07	1,18	0,17	0,00	0,06	0,52	17,87	222,05	0,00	0,01	181	2011
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	30	1,72	1,37	21,83	106,51	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,14	0,00	2,97	0,00	0,00		2008
КАКАО С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	200	3,60	3,71	23,76	143,72	0,15	0,02	0,13	0,02	0,09	0,02	0,19	0,05	0,12	1,80	109,65	0,00	0,01	383	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,22	0,18	14,60	68,92	0,00	0,04	0,02	0,00	0,59	0,00	0,00	0,04	0,37	8,10	6,21	0,00	0,00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	6,62	45,15	0,00	0,05	0,02	0,00	0,66	0,00	0,00	0,05	0,20	9,00	5,40	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	**540**	**19,34**	**21,16**	**104,95**	**695,73**	0,65	0,19	0,39	0,09	2,52	0,19	0,19	0,20	1,35	36,77	346,28	0,00	0,02		
Обед																				
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕНЫЕ	60	0,47	0,06	0,99	7,57	1,20	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,05	0,00	12,42	0,00	0,00	70	2011
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	2,84	9,17	18,49	169,75	13,38	0,11	0,10	0,56	2,58	0,08	0,00	0,27	0,98	17,47	62,59	0,00	0,06	76	2008
МЯСО ТУШЕНОЕ (КОНСЕРВИРОВАННОЕ) С ОВОЩАМИ В	240	17,73	19,47	18,32	314,59	7,51	0,13	0,19	0,30	0,40	0,08	0,00	0,29	3,90	10,88	35,37	0,00	0,03	274- чс	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,20	0,10	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	430	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,71	0,30	24,34	114,86	0,00	0,06	0,03	0,00	0,98	0,00	0,00	0,07	0,62	13,50	10,35	0,00	0,01		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	6,62	45,15	0,00	0,05	0,02	0,00	0,66	0,00	0,00	0,05	0,20	9,00	5,40	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	**830**	**26,94**	**29,36**	**83,76**	**711,92**	22,09	0,36	0,35	0,86	4,62	0,16	0,00	0,68	5,75	50,85	131,13	0,00	0,10		
Всего за день:		**46,28**	**50,52**	**188,71**	**1 407,65**	22,74	0,55	0,74	0,95	7,14	0,35	0,19	0,88	7,10	87,62	477,41	0,00	0,12		

6 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	В2, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Se, мг	F, мг		

Завтрак																				
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ОВСЯНОЙ КРУПЫ ГЕРКУЛЕС	250	11,62	18,68	39,64	361,72	0,48	0,18	0,24	0,07	1,78	0,18	0,00	0,11	0,54	20,06	231,65	0,00	0,03	182	2011
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	30	2,18	2,27	7,28	29,10	0,00	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,17	0,00	7,83	0,00	0,00		2008
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,40	0,40	7,80	27,00	10,00	0,03	0,02	0,01	0,63	0,00	0,00	0,08	0,30	2,00	16,00	0,00	0,01	338	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,20	0,10	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	430	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,96	0,24	19,47	91,89	0,00	0,05	0,02	0,00	0,78	0,00	0,00	0,05	0,50	10,80	8,28	0,00	0,01		2008
Итого за прием пищи:	**620**	**17,36**	**21,69**	**89,19**	**569,71**	10,48	0,28	0,30	0,08	3,19	0,18	0,00	0,24	1,51	32,86	268,76	0,00	0,05		
Обед																				
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	60	5,83	5,21	10,50	74,26	3,18	0,05	0,03	0,01	1,95	0,00	0,00	0,05	0,32	7,50	11,73	0,00	0,00	10	2012
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250	10,59	4,57	12,26	127,53	9,05	0,11	0,15	0,28	2,14	0,08	0,00	0,39	2,66	13,87	32,57	0,00	0,03	95- чс	2008
МЯСО ТУШЕНОЕ ИЗ МЯСНОЙ КОНСЕРВЫ	90	12,67	16,72	2,62	211,19	0,87	0,01	0,09	0,09	1,92	0,00	0,00	0,00	2,48	1,13	13,50	0,00	0,00	256	2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	150	8,17	6,14	36,93	235,02	0,00	0,22	0,12	0,02	4,54	0,08	0,00	0,27	2,23	21,31	19,85	0,00	0,02	171.1	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (2-ОЙ ВАРАИНТ)	200	0,31	0,08	13,79	59,37	2,40	0,01	0,01	0,01	0,13	0,00	0,00	0,02	0,13	2,40	20,06	0,00	0,01	342.2	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,71	0,30	24,34	114,86	0,00	0,06	0,03	0,00	0,98	0,00	0,00	0,07	0,62	13,50	10,35	0,00	0,01		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	6,62	45,15	0,00	0,05	0,02	0,00	0,66	0,00	0,00	0,05	0,20	9,00	5,40	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	**830**	**43,27**	**33,28**	**107,06**	**867,38**	15,50	0,51	0,45	0,41	12,32	0,16	0,00	0,85	8,64	68,71	113,46	0,00	0,07		
Всего за день:		**60,63**	**54,97**	**196,25**	**1 437,09**	25,98	0,79	0,75	0,49	15,51	0,34	0,00	1,09	10,15	101,57	382,22	0,00	0,12		

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	В2, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
ПЛОВ СЛАДКИЙ	230	5,90	10,05	77,81	386,91	0,22	0,06	0,06	0,05	0,52	0,17	0,00	0,11	1,04	11,36	32,34	0,01	0,03	196	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	0,00	0,00	0,08	0,16	0,20	12,60	0,00	0,00	389	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,96	0,24	19,47	91,89	0,00	0,05	0,02	0,00	0,78	0,00	0,00	0,05	0,50	10,80	8,28	0,00	0,01		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	6,62	45,15	0,00	0,05	0,02	0,00	0,66	0,00	0,00	0,05	0,20	9,00	5,40	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	**500**	**11,82**	**10,74**	**123,49**	**607,37**	1,82	0,18	0,12	0,05	1,96	0,17	0,00	0,29	1,90	31,36	58,62	0,01	0,04		
Обед																				
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	60	0,66	0,12	2,28	14,40	15,00	0,04	0,02	0,10	0,23	0,00	0,00	0,06	0,30	6,60	8,40	0,00	0,00	71	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	250	10,48	3,08	19,30	147,07	7,08	0,14	0,16	0,26	3,53	0,00	0,00	0,45	2,95	15,69	28,53	0,00	0,03	101- чс	2011
ГУЛЯШ ИЗ КОНСЕРВЫ МЯСНОЙ	90	12,14	16,14	2,90	205,00	1,11	0,01	0,09	0,02	1,91	0,00	0,00	0,01	2,34	1,30	13,06	0,00	0,00	260- чс	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150	5,37	4,64	34,23	199,97	0,00	0,07	0,03	0,02	1,16	0,08	0,00	0,08	0,49	10,00	24,52	0,01	0,01	203	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	200	0,16	0,16	12,71	49,67	1,60	0,01	0,01	0,00	0,25	0,00	0,00	0,03	0,10	0,80	12,91	0,00	0,00	342.1	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,71	0,30	24,34	114,86	0,00	0,06	0,03	0,00	0,98	0,00	0,00	0,07	0,62	13,50	10,35	0,00	0,01		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	6,62	45,15	0,00	0,05	0,02	0,00	0,66	0,00	0,00	0,05	0,20	9,00	5,40	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	**830**	**34,51**	**24,70**	**102,38**	**776,12**	24,79	0,38	0,36	0,40	8,72	0,08	0,00	0,75	7,00	56,89	103,17	0,01	0,05		
Всего за день:		**46,33**	**35,44**	**225,87**	**1 383,49**	26,61	0,56	0,48	0,45	10,68	0,25	0,00	1,04	8,90	88,25	161,79	0,02	0,09		

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	В2, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ ГРЕЧНЕВОЙ	250	9,51	12,65	22,92	243,99	0,63	0,09	0,28	0,06	1,11	0,08	0,00	0,06	0,71	16,62	274,56	0,00	0,00	121	2011
БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	60	2,43	0,90	18,12	79,20	12,00	0,03	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,30	0,00	12,30	0,00	0,00	2- чс	2011
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,40	0,40	7,80	27,00	10,00	0,03	0,02	0,01	0,63	0,00	0,00	0,08	0,30	2,00	16,00	0,00	0,01	338	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,20	0,10	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	430	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,96	0,24	19,47	91,89	0,00	0,05	0,02	0,00	0,78	0,00	0,00	0,05	0,50	10,80	8,28	0,00	0,01		2008
Итого за прием пищи:	**650**	**15,50**	**14,29**	**83,31**	**502,08**	22,63	0,20	0,33	0,07	2,52	0,08	0,00	0,19	1,81	29,42	316,14	0,00	0,02		
Обед																				
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,14	5,34	6,42	66,60	4,20	0,01	0,03	0,11	0,00	0,00	0,00	0,00	0,24	0,00	24,60	0,00	0,00		2008
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	2,84	9,17	18,49	169,75	13,38	0,11	0,10	0,56	2,58	0,08	0,00	0,27	0,98	17,47	62,59	0,00	0,06	76	2008
МЯСО ТУШЕНОЕ (КОНСЕРВИРОВАННОЕ) С ОВОЩАМИ В	240	17,73	19,47	18,32	314,59	7,51	0,13	0,19	0,30	0,40	0,08	0,00	0,29	3,90	10,88	35,37	0,00	0,03	274- чс	2012
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,25	0,01	23,49	93,32	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,28	0,00	0,00	349	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,71	0,30	24,34	114,86	0,00	0,06	0,03	0,00	0,98	0,00	0,00	0,07	0,62	13,50	10,35	0,00	0,01		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	6,62	45,15	0,00	0,05	0,02	0,00	0,66	0,00	0,00	0,05	0,20	9,00	5,40	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	**830**	**27,66**	**34,55**	**97,68**	**804,27**	25,09	0,36	0,37	0,97	4,62	0,16	0,00	0,68	5,94	50,85	146,59	0,00	0,10		

Всего за день:		43,16	48,84	180,99	1 306,35	47,72	0,56	0,70	1,04	7,14	0,24	0,00	0,87	7,75	80,27	462,73	0,00	0,12	

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	В2, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ	250	9,81	16,36	39,70	344,11	0,50	0,06	0,21	0,07	1,20	0,18	0,00	0,06	0,52	17,87	222,18	0,00	0,01	181	2011
БУЛОЧКА ИЛИ КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	60	4,44	8,36	35,77	235,30	0,00	0,05	0,04	0,04	0,47	0,16	0,01	0,00	0,39	11,05	10,23	0,01	0,01	467	2008
ЧАЙ С ДЖЕМОМ	200/30	0,17	0,03	12,22	38,41	4,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	0,00	11,82	0,00	0,00	430	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,96	0,24	19,47	91,89	0,00	0,05	0,02	0,00	0,78	0,00	0,00	0,05	0,50	10,80	8,28	0,00	0,01		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	6,62	45,15	0,00	0,05	0,02	0,00	0,66	0,00	0,00	0,05	0,20	9,00	5,40	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	**610**	**19,37**	**25,25**	**113,78**	**754,86**	5,30	0,21	0,29	0,11	3,11	0,34	0,01	0,16	1,63	48,72	257,91	0,01	0,03		
Обед																				
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	60	0,47	0,06	1,46	8,15	2,40	0,02	0,02	0,01	0,06	0,00	0,00	0,02	0,10	2,40	12,42	0,00	0,01	71	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	250	9,98	2,91	19,69	145,20	10,08	0,15	0,17	0,26	2,89	0,00	0,00	0,52	3,00	15,49	30,11	0,00	0,04	77- чс	2012
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ (ГОВЯЖЬЕЙ ТУШЕНКИ)	240	18,64	23,14	35,44	386,50	0,58	0,06	0,15	0,26	3,70	0,00	0,00	0,13	3,70	12,21	31,86	0,01	0,04	244- чс	2011
КИСЕЛЬ ИЗ СОКА ПЛОДОВОГО ИЛИ ЯГОДНОГО С САХАРОМ	200	0,30	0,06	23,15	94,82	0,48	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	0,05	0,06	13,39	0,00	0,00	359	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,71	0,30	24,34	114,86	0,00	0,06	0,03	0,00	0,98	0,00	0,00	0,07	0,62	13,50	10,35	0,00	0,01		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	6,62	45,15	0,00	0,05	0,02	0,00	0,66	0,00	0,00	0,05	0,20	9,00	5,40	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	**830**	**35,09**	**26,73**	**110,70**	**794,68**	13,54	0,35	0,40	0,53	8,29	0,00	0,00	0,81	7,67	52,66	103,53	0,01	0,10		
Всего за день:		**54,46**	**51,98**	**224,48**	**1 549,54**	18,84	0,56	0,69	0,64	11,40	0,34	0,01	0,97	9,30	101,38	361,44	0,02	0,13		

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	В2, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	1,90	8,90	10,70	111,00	7,00	0,02	0,05	0,19	0,00	0,00	0,00	0,00	0,40	0,00	41,00	0,00	0,00		2008
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ	200	6,88	7,20	42,36	262,11	2,89	0,12	0,05	0,38	1,49	0,12	0,00	0,17	0,80	15,33	42,88	0,01	0,03	205	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	0,00	0,00	0,08	0,16	0,20	12,60	0,00	0,00	389	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,96	0,24	19,47	91,89	0,00	0,05	0,02	0,00	0,78	0,00	0,00	0,05	0,50	10,80	8,28	0,00	0,01		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	6,62	45,15	0,00	0,05	0,02	0,00	0,66	0,00	0,00	0,05	0,20	9,00	5,40	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	**570**	**14,70**	**16,79**	**98,74**	**593,57**	11,49	0,26	0,16	0,57	2,93	0,12	0,00	0,35	2,06	35,33	110,16	0,01	0,04		
Обед																				
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕНЫЕ	60	0,47	0,06	0,99	7,57	1,20	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,05	0,00	12,42	0,00	0,00	70	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	7,38	6,24	22,33	163,48	7,05	0,17	0,08	0,25	2,49	0,00	0,00	0,20	1,09	8,43	54,03	0,01	0,04	102- чс	2011
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	240	20,94	23,86	21,88	387,24	11,44	0,19	0,22	0,52	4,03	0,00	0,41	0,88	6,22	15,75	38,54	0,00	0,16	289- чс	2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ ЯЧНЕВАЯ ИЛИ ПЕРЛОВАЯ	150	4,58	4,60	29,79	178,44	0,00	0,10	0,04	0,02	0,11	0,08	0,00	0,25	1,03	15,01	42,14	0,02	0,04	171.3	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (2-ОЙ ВАРАИНТ)	200	0,31	0,08	13,79	59,37	2,40	0,01	0,01	0,01	0,13	0,00	0,00	0,02	0,13	2,40	20,06	0,00	0,01	342.2	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,71	0,30	24,34	114,86	0,00	0,06	0,03	0,00	0,98	0,00	0,00	0,07	0,62	13,50	10,35	0,00	0,01		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	6,62	45,15	0,00	0,05	0,02	0,00	0,66	0,00	0,00	0,05	0,20	9,00	5,40	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	**980**	**39,38**	**35,40**	**119,74**	**956,11**	22,09	0,59	0,41	0,80	8,40	0,08	0,41	1,47	9,34	64,09	182,94	0,03	0,26		
Всего за день:		**54,08**	**52,19**	**218,48**	**1 549,68**	33,58	0,85	0,57	1,37	11,33	0,20	0,41	1,82	11,40	99,42	293,10	0,04	0,30		

ИП Черненко Е.О

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины									Минеральные вещества		
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы,		С,	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота,	Са, мг	Se, мг	F, мг
Итого за весь	535,35	508,13	2 092,96	14 739,28	##	6,57	6,60	8,13	2,57	1,77	11,71	97,04	903,67	3 501,22	0,12	1,61
Среднее значение	53,54	50,81	209,30	1 473,93	##	0,66	0,66	0,81	0,26	0,18	1,17	9,70	90,37	350,12	0,01	0,16
Содержание белков,	14,5	31,0	54,5													

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
ноя.18	590	845