СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ «ЯСШ №12»

_____ **/В.Н.Кабанова/**

«__04__» ___09___ **20_26_ г.**

УТВЕРЖДАЮ:

Индивидуальный предприниматель
Фартушная-Близнюк Галина Николаевна

_____ **/Г.Н.Фартушная-Близнюк/**

«__01__» ___09___ **20_26_ г.**

ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) 10 – ТИ ДНЕВНОЕ

МЕНЮ ПРИ ЧС

для обеспечения горячим питанием обучающихся 5-11 классов

ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) ПРИМЕРНОЕ 10-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ НА ОРГАНИЗАЦИЮ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПРИ ЧС (ОБУЧАЮЩИХСЯ В ПЕРВУЮ СМЕНУ)

Возрастная группа: 12 лет и старше

1 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	Д, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕННОЙ, ИЛИ ОВСЯНОЙ, ИЛИ ЯЧНЕВОЙ, ИЛИ ПЕРЛОВОЙ КРУПЫ (ГЕРКУЛЕС)	300	10,83	21,87	73,20	533,26	0,23	0,22	0,23	0,09	0,03	192,89	283,39	85,44	2,18	398,37	7,42	0,00	0,05	182-чс	2011
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	40	3,00	3,92	29,76	166,80	0,00	0,03	0,02	0,01	0,00	11,60	36,00	8,00	0,84	44,00	0,00	0,00	0,00	ПП	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,00	0,00	14,52	58,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,74	0,00	1,22	0,00	0,86	0,00	0,00	0,00	430	2008
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	130	0,52	0,52	12,74	61,10	13,00	0,04	0,03	0,01	0,00	20,80	14,30	10,40	2,86	361,40	2,60	0,00	0,01	338	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,64	1,41	24,93	127,07	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	8,55	29,25	5,85	0,45	46,00	0,00	0,00	0,00	ПП-з	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,93	0,26	12,34	59,35	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	4,86	23,49	5,13	1,08	40,80	1,68	0,00	0,00	ПП-з	2008
Итого за прием пищи:	**750**	**19,92**	**27,98**	**167,49**	**1 005,63**	13,23	0,37	0,31	0,11	0,03	244,44	386,43	116,04	7,41	891,43	11,70	0,00	0,06		
Обед																				
ЗЕЛЕНЫЙ ГОРОШЕК (ИЗ КОНСЕРВИРОВАННОГО)	100	2,89	5,18	6,07	82,30	5,30	0,08	0,04	0,01	0,00	19,55	54,06	18,81	0,62	102,05	0,00	0,00	0,00	10	2012
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	300	16,20	14,43	24,72	294,25	8,69	0,15	0,15	0,33	0,00	42,20	163,02	40,45	2,08	751,10	8,74	0,00	0,11	103	2011
МЯСО ТУШЕНОЕ ИЗ МЯСНОЙ КОНСЕРВЫ	100	14,08	18,57	2,90	234,63	0,97	0,02	0,11	0,09	0,00	14,99	143,08	19,25	2,01	300,06	0,35	0,00	0,00	256-чс	2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	180	9,79	13,41	44,25	336,48	0,00	0,26	0,14	0,05	0,00	19,81	216,10	144,90	5,05	304,54	2,64	0,00	0,02	171.1	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	200	0,16	0,16	27,04	111,12	1,60	0,01	0,01	0,00	0,00	13,16	3,96	4,43	0,79	112,44	0,80	0,00	0,00	342.1	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,09	1,97	34,90	177,90	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	11,97	40,95	8,19	0,63	64,40	0,00	0,00	0,00	ПП-з	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,57	0,34	16,45	79,14	0,00	0,05	0,03	0,00	0,00	6,48	31,32	6,84	1,44	54,40	2,24	0,00	0,00	ПП-з	2008
Итого за прием пищи:	**990**	**50,78**	**54,06**	**156,33**	**1 315,82**	16,56	0,63	0,50	0,48	0,00	128,16	652,49	242,87	12,62	1 688,99	14,77	0,00	0,13		
Всего за день:		**70,70**	**82,04**	**323,82**	**2 321,45**	29,79	1,00	0,81	0,59	0,03	372,60	1 038,92	358,91	20,03	2 580,42	26,47	0,00	0,19		

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	Д, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
ИКРА БАКЛАЖАНОВАЯ ИЛИ КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	1,65	12,90	4,95	143,56	2,80	0,02	0,05	0,15	0,00	38,70	27,90	13,50	0,63	305,00	0,00	0,00	0,00	ПП-чс	2008
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ	250	8,54	10,67	52,85	342,70	3,60	0,11	0,05	0,43	0,00	49,21	87,24	30,05	1,91	275,68	2,53	0,02	0,04	205	2011
СОКИ	200	0,97	0,00	14,16	60,14	137,60	0,03	0,00	0,03	0,00	144,00	72,00	126,00	1,44	0,00	0,00	0,00	0,00	389	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,64	1,41	24,93	127,07	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	8,55	29,25	5,85	0,45	46,00	0,00	0,00	0,00	ПП-з	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,57	0,34	16,45	79,14	0,00	0,05	0,03	0,00	0,00	6,48	31,32	6,84	1,44	54,40	2,24	0,00	0,00	ПП-з	2008
Итого за прием пищи:	**640**	**17,37**	**25,32**	**113,34**	**752,61**	144,00	0,25	0,14	0,61	0,00	246,94	247,71	182,24	5,87	681,08	4,77	0,02	0,04		
Обед																				
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	100	1,10	0,20	3,80	24,00	25,00	0,06	0,04	0,17	0,00	14,00	26,00	20,00	1,00	290,00	2,00	0,00	0,00	71	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ (С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ)	300	15,23	3,48	23,63	187,32	11,73	0,14	0,15	0,31	0,00	35,84	87,14	37,35	1,54	826,03	8,00	0,00	0,05	77	2012
КИСЕЛЬ ИЗ СОКА ПЛОДОВОГО ИЛИ ЯГОДНОГО С САХАРОМ	200	0,30	0,00	31,20	125,81	41,28	0,01	0,00	0,01	0,00	52,99	28,53	39,19	0,43	2,53	0,00	0,00	0,00	359	2011
РАГУ ОВОЩНОЕ (С МЯСОМ ТУШЕНЫМ)	180/100	19,58	26,01	16,90	380,32	12,66	0,10	0,19	0,74	0,04	55,77	237,75	50,56	3,89	804,63	4,45	0,00	0,04	342-чс	2012
ФИТОЧАЙ	200	0,00	0,00	1,09	4,35	1,76	0,00	0,00	0,00	0,00	9,15	4,14	3,23	0,08	27,56	0,00	0,00	0,00	376	2007
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,09	1,97	34,90	177,90	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	11,97	40,95	8,19	0,63	64,40	0,00	0,00	0,00	ПП-з	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,57	0,34	16,45	79,14	0,00	0,05	0,03	0,00	0,00	6,48	31,32	6,84	1,44	54,40	2,24	0,00	0,00	ПП-з	2008
Итого за прием пищи:	**1190**	**43,87**	**32,00**	**127,97**	**978,84**	92,43	0,42	0,43	1,23	0,04	186,20	455,83	165,36	9,01	2 069,55	16,69	0,00	0,09		
Всего за день:		**61,24**	**57,32**	**241,31**	**1 731,45**	236,43	0,67	0,57	1,84	0,04	433,14	703,54	347,60	14,88	2 750,63	21,46	0,02	0,13		

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	Д, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ	300	6,40	10,32	45,17	299,55	0,24	0,09	0,22	0,05	0,03	179,66	167,34	53,06	1,25	288,51	4,79	0,00	0,02	121-чс	2011
БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	60	2,43	0,90	37,29	163,80	12,00	0,04	0,01	0,00	0,00	12,30	24,30	8,10	0,45	69,60	0,00	0,00	0,00	2-чс	2011
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
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	130	0,52	0,52	12,74	61,10	13,00	0,04	0,03	0,01	0,00	20,80	14,30	10,40	2,86	361,40	2,60	0,00	0,01	338	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,64	1,41	24,93	127,07	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	8,55	29,25	5,85	0,45	46,00	0,00	0,00	0,00	ПП-з	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,93	0,26	12,34	59,35	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	4,86	23,49	5,13	1,08	40,80	1,68	0,00	0,00	ПП-з	2008
Итого за прием пищи:	**770**	**18,21**	**16,71**	**156,61**	**850,55**	25,40	0,28	0,42	0,08	0,05	348,98	353,41	103,33	6,48	975,56	11,87	0,00	0,04		
Обед																				
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕНЫЕ	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	2011
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	300	15,57	6,08	13,49	171,68	10,45	0,10	0,13	0,34	0,00	42,68	61,21	27,37	1,15	455,04	4,98	0,00	0,03	95-чс	2008
ПЛОВ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	280	29,50	34,36	49,98	628,19	2,86	0,13	0,18	0,36	0,00	32,86	280,50	60,41	2,40	497,52	7,43	0,01	0,18	291-чс	2011
КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ КОНСЕРВИРОВАННЫХ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	200	0,71	0,28	64,60	268,87	12,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,91	0,00	0,59	0,00	0,59	0,00	0,00	0,00	347.1	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,09	1,97	34,90	177,90	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	11,97	40,95	8,19	0,63	64,40	0,00	0,00	0,00	ПП-з	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,57	0,34	16,45	79,14	0,00	0,05	0,03	0,00	0,00	6,48	31,32	6,84	1,44	54,40	2,24	0,00	0,00	ПП-з	2008
Итого за прием пищи:	**990**	**55,24**	**43,13**	**182,42**	**1 348,78**	55,31	0,36	0,38	0,70	0,00	144,90	444,98	119,40	6,22	1 371,95	17,65	0,01	0,22		
Всего за день:		**73,45**	**59,84**	**339,03**	**2 199,33**	80,71	0,64	0,80	0,78	0,05	493,88	798,39	222,73	12,70	2 347,51	29,52	0,01	0,26		

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	Д, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
БЛИНЫ С ДЖЕМОМ ИЛИ ОЛАДЬИ	150/50	7,87	13,04	85,83	486,57	8,00	0,10	0,04	0,05	0,14	31,75	69,11	18,34	0,95	165,98	1,11	0,02	0,01	396	2011
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	0,97	0,00	14,16	60,14	137,60	0,03	0,00	0,03	0,00	144,00	72,00	126,00	1,44	0,00	0,00	0,00	0,00	389	2011
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	130	0,52	0,52	12,74	61,10	13,00	0,04	0,03	0,01	0,00	20,80	14,30	10,40	2,86	361,40	2,60	0,00	0,01	338	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,64	1,41	24,93	127,07	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	8,55	29,25	5,85	0,45	46,00	0,00	0,00	0,00	ПП-з	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,93	0,26	12,34	59,35	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	4,86	23,49	5,13	1,08	40,80	1,68	0,00	0,00	ПП-з	2008
Итого за прием пищи:	**610**	**14,93**	**15,23**	**150,00**	**794,23**	158,60	0,25	0,10	0,09	0,14	209,96	208,15	165,72	6,78	614,18	5,39	0,02	0,02		
Обед																				
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	100	0,80	0,10	2,50	14,00	10,00	0,03	0,04	0,01	0,00	23,00	42,00	14,00	1,00	141,00	3,00	0,00	0,02	71	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (2 ВАРИАНТ)	300	15,10	17,12	13,49	268,99	7,31	0,13	0,14	0,39	0,00	43,14	152,90	38,08	1,77	595,70	7,21	0,00	0,10	102-чс	2011
ГУЛЯШ ИЗ КОНСЕРВЫ МЯСНОЙ	100	13,50	17,92	3,22	227,77	1,23	0,02	0,11	0,02	0,00	24,44	140,48	18,96	2,04	298,17	0,33	0,00	0,00	260-чс	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	180	6,40	8,92	40,90	269,61	0,00	0,08	0,02	0,04	0,00	35,40	50,29	12,44	1,17	75,33	0,90	0,02	0,01	203-чс	2011
ФИТОЧАЙ	200	0,00	0,00	1,09	4,35	1,76	0,00	0,00	0,00	0,00	9,15	4,14	3,23	0,08	27,56	0,00	0,00	0,00	376	2007
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,09	1,97	34,90	177,90	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	11,97	40,95	8,19	0,63	64,40	0,00	0,00	0,00	ПП-з	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,57	0,34	16,45	79,14	0,00	0,05	0,03	0,00	0,00	6,48	31,32	6,84	1,44	54,40	2,24	0,00	0,00	ПП-з	2008
Итого за прием пищи:	**990**	**43,46**	**46,37**	**112,55**	**1 041,76**	20,30	0,37	0,36	0,46	0,00	153,58	462,08	101,74	8,13	1 256,56	13,68	0,02	0,13		
Всего за день:		**58,39**	**61,60**	**262,55**	**1 835,99**	178,90	0,62	0,46	0,55	0,14	363,54	670,23	267,46	14,91	1 870,74	19,07	0,04	0,15		

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	Д, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ	300	8,06	18,07	79,40	511,30	0,22	0,07	0,19	0,09	0,03	167,00	142,09	25,20	0,50	256,04	3,82	0,00	0,02	181-чс	2011
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	35	0,95	1,12	26,24	120,18	0,00	0,01	0,01	0,00	0,00	5,04	11,34	3,15	0,47	49,00	0,00	0,00	0,00	ПП	2008
КАКАО С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	200	3,59	3,72	23,76	143,72	0,15	0,02	0,13	0,02	0,02	109,66	98,48	26,93	0,86	199,15	2,66	0,00	0,01	383	2011

ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,64	1,41	24,93	127,07	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	8,55	29,25	5,85	0,45	46,00	0,00	0,00	0,00	ПП-з	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,93	0,26	12,34	59,35	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	4,86	23,49	5,13	1,08	40,80	1,68	0,00	0,00	ПП-з	2008
Итого за прием пищи:	**615**	**18,17**	**24,58**	**166,67**	**961,62**	0,37	0,18	0,36	0,11	0,05	295,11	304,65	66,26	3,36	590,99	8,16	0,00	0,03		
Обед																				
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕНЫЕ	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	2011
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	300	3,60	6,20	23,43	165,45	17,25	0,10	0,10	0,77	0,00	80,86	96,91	48,06	2,23	670,95	10,50	0,00	0,06	76	2008
МЯСО ТУШЕНОЕ (КОНСЕРВИРОВАННОЕ) С ОВОЩАМИ В СОУСЕ	280	31,00	28,79	20,53	464,31	8,76	0,13	0,29	0,32	0,00	45,26	344,12	58,69	4,91	1 079,74	5,87	0,00	0,03	274-чс	2012
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (2-ОЙ ВАРАИНТ)	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	70	5,09	1,97	34,90	177,90	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	11,97	40,95	8,19	0,63	64,40	0,00	0,00	0,00	ПП-з	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,57	0,34	16,45	79,14	0,00	0,05	0,03	0,00	0,00	6,48	31,32	6,84	1,44	54,40	2,24	0,00	0,00	ПП-з	2008
Итого за прием пищи:	**990**	**44,22**	**37,52**	**125,54**	**1 020,92**	56,81	0,37	0,47	1,09	0,00	206,40	550,06	143,56	10,53	2 232,70	22,01	0,00	0,10		
Всего за день:		**62,39**	**62,10**	**292,21**	**1 982,54**	57,18	0,55	0,83	1,20	0,05	501,51	854,71	209,82	13,89	2 823,69	30,17	0,00	0,13		

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	Д, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕННОЙ, ИЛИ ОВСЯНОЙ, ИЛИ ЯЧНЕВОЙ, ИЛИ ПЕРЛОВОЙ КРУПЫ (ГЕРКУЛЕС)	300	10,83	21,87	73,20	533,26	0,23	0,22	0,23	0,09	0,03	192,89	283,39	85,44	2,18	398,37	7,42	0,00	0,05	182-чс	2011
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	30	1,72	1,37	21,83	106,51	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	2,97	13,50	2,43	0,22	21,30	0,00	0,00	0,00	ПП-чс	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,00	0,00	14,52	58,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,74	0,00	1,22	0,00	0,86	0,00	0,00	0,00	430	2008
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	130	0,52	0,52	12,74	61,10	13,00	0,04	0,03	0,01	0,00	20,80	14,30	10,40	2,86	361,40	2,60	0,00	0,01	338	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,64	1,41	24,93	127,07	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	8,55	29,25	5,85	0,45	46,00	0,00	0,00	0,00	ПП-з	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,93	0,26	12,34	59,35	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	4,86	23,49	5,13	1,08	40,80	1,68	0,00	0,00	ПП-з	2008
Итого за прием пищи:	**740**	**18,64**	**25,43**	**159,56**	**945,34**	13,23	0,36	0,30	0,10	0,03	235,81	363,93	110,47	6,79	868,73	11,70	0,00	0,06		
Обед																				
ЗЕЛЕНЫЙ ГОРОШЕК (ИЗ КОНСЕРВИРОВАННОГО)	100	2,89	5,18	6,07	82,30	5,30	0,08	0,04	0,01	0,00	19,55	54,06	18,81	0,62	102,05	0,00	0,00	0,00	10	2012
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	300	15,57	6,08	13,49	171,68	10,45	0,10	0,13	0,34	0,00	42,68	61,21	27,37	1,15	455,04	4,98	0,00	0,03	95-чс	2008
МЯСО ТУШЕНОЕ	100	14,08	18,57	2,90	234,63	0,97	0,02	0,11	0,09	0,00	24,93	145,11	19,85	2,09	300,33	0,35	0,00	0,00	256-чс	2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	180	9,79	13,41	44,25	336,48	0,00	0,26	0,14	0,05	0,00	25,44	217,25	145,23	5,10	304,70	2,64	0,00	0,02	171.1	2011
СОКИ	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 ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,09	1,97	34,90	177,90	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	11,97	40,95	8,19	0,63	64,40	0,00	0,00	0,00	ПП-з	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,57	0,34	16,45	79,14	0,00	0,05	0,03	0,00	0,00	6,48	31,32	6,84	1,44	54,40	2,24	0,00	0,00	ПП-з	2008
Итого за прием пищи:	**990**	**50,96**	**45,74**	**137,65**	**1 165,55**	18,32	0,59	0,49	0,49	0,00	143,65	562,50	233,49	13,55	1 520,92	12,21	0,00	0,05		
Всего за день:		**69,60**	**71,17**	**297,21**	**2 110,89**	31,55	0,95	0,79	0,59	0,03	379,46	926,43	343,96	20,34	2 389,65	23,91	0,00	0,11		

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	Д, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
ПЛОВ СЛАДКИЙ	250	5,16	12,83	89,99	498,60	0,24	0,06	0,05	0,06	0,00	34,74	119,20	53,57	1,48	343,34	0,91	0,01	0,03	196-чс	2011
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 ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,64	1,41	24,93	127,07	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	8,55	29,25	5,85	0,45	46,00	0,00	0,00	0,00	ПП-з	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,21	0,43	20,56	98,92	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	8,10	39,15	8,55	1,80	68,00	2,80	0,00	0,00	ПП-з	2008
Итого за прием пищи:	**550**	**15,30**	**17,97**	**159,62**	**864,27**	0,40	0,20	0,22	0,08	0,02	174,20	282,33	88,76	4,12	626,59	6,51	0,01	0,04		
Обед																				
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	100	1,10	0,20	3,80	24,00	25,00	0,06	0,04	0,17	0,00	14,00	26,00	20,00	1,00	290,00	2,00	0,00	0,00	71	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	300	15,97	3,71	23,53	191,89	10,53	0,14	0,15	0,36	0,00	45,99	100,85	53,42	2,00	636,13	6,15	0,00	0,04	101	2011
ГУЛЯШ ИЗ КОНСЕРВЫ МЯСНОЙ	100	13,50	17,92	3,22	227,77	1,23	0,02	0,11	0,02	0,00	24,44	140,48	18,96	2,04	298,17	0,33	0,00	0,00	260-чс	2011

МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	180	6,41	8,92	40,96	269,94	0,00	0,08	0,02	0,04	0,00	25,19	48,26	11,84	1,09	75,19	0,90	0,02	0,01	203-чс	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	200	0,16	0,16	27,04	111,12	1,60	0,01	0,01	0,00	0,00	13,16	3,96	4,43	0,79	112,44	0,80	0,00	0,00	342.1	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,09	1,97	34,90	177,90	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	11,97	40,95	8,19	0,63	64,40	0,00	0,00	0,00	ПП-з	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,57	0,34	16,45	79,14	0,00	0,05	0,03	0,00	0,00	6,48	31,32	6,84	1,44	54,40	2,24	0,00	0,00	ПП-з	2008
Итого за прием пищи:	**990**	**44,80**	**33,22**	**149,90**	**1 081,76**	38,36	0,42	0,38	0,59	0,00	141,23	391,82	123,68	8,99	1 530,73	12,42	0,02	0,05		
Всего за день:		**60,10**	**51,19**	**309,52**	**1 946,03**	38,76	0,62	0,60	0,67	0,02	315,43	674,15	212,44	13,11	2 157,32	18,93	0,03	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	Д, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ	300	6,40	10,32	45,17	299,55	0,24	0,09	0,22	0,05	0,03	179,66	167,34	53,06	1,25	288,51	4,79	0,00	0,02	121-чс	2011
БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	60	2,61	5,51	32,74	188,73	8,72	0,04	0,02	0,04	0,08	11,67	25,79	7,30	0,45	61,43	0,00	0,00	0,00	2	2011
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/15/7	0,06	0,01	14,72	60,36	1,12	0,00	0,00	0,00	0,00	8,26	1,39	1,97	0,06	12,27	0,00	0,00	0,00	431	2008
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	130	0,50	0,50	12,36	59,27	5,20	0,03	0,02	0,01	0,00	18,72	12,87	9,36	2,57	361,40	2,60	0,00	0,01	338-з	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,64	1,41	24,93	127,07	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	8,55	29,25	5,85	0,45	46,00	0,00	0,00	0,00	ПП-з	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,93	0,26	12,34	59,35	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	4,86	23,49	5,13	1,08	40,80	1,68	0,00	0,00	ПП-з	2008
Итого за прием пищи:	**777**	**15,14**	**18,01**	**142,26**	**794,33**	15,28	0,24	0,29	0,10	0,11	231,72	260,13	82,67	5,86	810,41	9,07	0,00	0,03		
Обед																				
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	1,90	4,85	5,30	69,30	7,00	0,02	0,05	0,19	0,00	41,00	37,00	15,00	0,70	315,00	0,00	0,00	0,00	ПП-чс	2008
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	300	3,60	6,20	23,43	165,45	17,25	0,10	0,10	0,77	0,00	80,86	96,91	48,06	2,23	670,95	10,50	0,00	0,06	76	2008
МЯСО ТУШЕНОЕ С ОВОЩАМИ В СОУСЕ	280	31,00	28,79	20,53	464,31	8,76	0,13	0,29	0,32	0,00	58,17	346,75	59,46	5,01	1 080,09	5,87	0,00	0,03	274-чс	2012
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	19,36	77,41	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,46	0,00	1,80	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	349	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,09	1,97	34,90	177,90	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	11,97	40,95	8,19	0,63	64,40	0,00	0,00	0,00	ПП-з	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,57	0,34	16,45	79,14	0,00	0,05	0,03	0,00	0,00	6,48	31,32	6,84	1,44	54,40	2,24	0,00	0,00	ПП-з	2008
Итого за прием пищи:	**990**	**44,16**	**42,15**	**119,97**	**1 033,51**	33,01	0,36	0,49	1,28	0,00	206,94	552,93	139,35	10,01	2 186,04	18,61	0,00	0,09		
Всего за день:		**59,30**	**60,16**	**262,23**	**1 827,84**	48,29	0,60	0,78	1,38	0,11	438,66	813,06	222,02	15,87	2 996,45	27,68	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	Д, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ	300	8,06	18,07	79,40	511,30	0,22	0,07	0,19	0,09	0,03	167,00	142,09	25,20	0,50	256,04	3,82	0,00	0,02	181-чс	2011
БУЛОЧКА ИЛИ КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	80	8,52	14,64	48,64	360,25	0,05	0,09	0,11	0,10	0,35	41,36	93,88	12,80	0,93	132,08	6,15	0,02	0,02	ПП	2011
КАКАО С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	200	3,59	3,72	23,76	143,72	0,15	0,02	0,13	0,02	0,02	109,66	98,48	26,93	0,86	199,15	2,66	0,00	0,01	383	2011
ФИТОЧАЙ	200	0,00	0,00	1,09	4,35	1,76	0,00	0,00	0,00	0,00	9,15	4,14	3,23	0,08	27,56	0,00	0,00	0,00	376	2007
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,64	1,41	24,93	127,07	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	8,55	29,25	5,85	0,45	46,00	0,00	0,00	0,00	ПП-з	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,93	0,26	12,34	59,35	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	4,86	23,49	5,13	1,08	40,80	1,68	0,00	0,00	ПП-з	2008
Итого за прием пищи:	**860**	**25,74**	**38,10**	**190,16**	**1 206,04**	2,18	0,26	0,46	0,21	0,40	340,58	391,33	79,14	3,90	701,63	14,31	0,02	0,05		
Обед																				
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	100	0,80	0,10	2,50	14,00	10,00	0,03	0,04	0,01	0,00	23,00	42,00	14,00	1,00	141,00	3,00	0,00	0,02	71	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ (С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ)	300	15,23	3,48	23,63	187,32	11,73	0,14	0,15	0,31	0,00	35,84	87,14	37,35	1,54	826,03	8,00	0,00	0,05	77	2012
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ (ТУШЕНОЙ)	280	29,27	34,59	47,61	617,63	0,67	0,07	0,22	0,30	0,00	39,10	340,34	62,04	4,06	539,43	1,91	0,01	0,04	244-чс	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 ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,09	1,97	34,90	177,90	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	11,97	40,95	8,19	0,63	64,40	0,00	0,00	0,00	ПП-з	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,57	0,34	16,45	79,14	0,00	0,05	0,03	0,00	0,00	6,48	31,32	6,84	1,44	54,40	2,24	0,00	0,00	ПП-з	2008
Итого за прием пищи:	**990**	**53,93**	**40,67**	**144,68**	**1 159,41**	24,00	0,37	0,48	0,62	0,00	128,99	554,35	135,62	11,19	1 865,26	17,15	0,01	0,11		

Всего за день:	79,67	78,77	334,84	2 365,45	26,18	0,63	0,94	0,83	0,40	469,57	945,68	214,76	15,09	2 566,89	31,46	0,03	0,16		

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	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
ИКРА БАКЛАЖАНОВАЯ ИЛИ КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	1,65	12,90	4,95	143,56	2,80	0,02	0,05	0,15	0,00	38,70	27,90	13,50	0,63	305,00	0,00	0,00	0,00	ПП-чс	2008
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ	250	8,55	10,67	52,89	342,89	3,64	0,12	0,06	0,43	0,00	49,32	87,45	30,16	1,91	277,53	2,53	0,02	0,04	205	2011
СОКИ	200	0,97	0,00	14,16	60,14	137,60	0,03	0,00	0,03	0,00	144,00	72,00	126,00	1,44	0,00	0,00	0,00	0,00	389	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,64	1,41	24,93	127,07	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	8,55	29,25	5,85	0,45	46,00	0,00	0,00	0,00	ПП-з	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,57	0,34	16,45	79,14	0,00	0,05	0,03	0,00	0,00	6,48	31,32	6,84	1,44	54,40	2,24	0,00	0,00	ПП-з	2008
Итого за прием пищи:	**640**	**17,38**	**25,32**	**113,38**	**752,80**	144,04	0,26	0,15	0,61	0,00	247,05	247,92	182,35	5,87	682,93	4,77	0,02	0,04		
Обед																				
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕНЫЕ	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	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (2 ВАРИАНТ)	300	19,26	17,54	22,92	329,06	8,27	0,20	0,16	0,39	0,00	71,22	243,19	55,79	2,90	835,94	7,21	0,01	0,11	102-чс	2011
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	280	24,44	27,87	25,51	452,08	13,34	0,21	0,22	0,60	0,00	44,16	243,55	59,53	2,93	1 147,58	12,87	0,00	0,17	289-чс	2011
КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ КОНСЕРВИРОВАННЫХ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	200	0,71	0,28	64,60	268,87	12,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,91	0,00	0,59	0,00	0,59	0,00	0,00	0,00	389-чс	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,09	1,97	34,90	177,90	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	11,97	40,95	8,19	0,63	64,40	0,00	0,00	0,00	347.1	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,57	0,34	16,45	79,14	0,00	0,05	0,03	0,00	0,00	6,48	31,32	6,84	1,44	54,40	2,24	0,00	0,00	ПП-з	
Итого за прием пищи:	**990**	**52,87**	**48,10**	**166,08**	**1 320,05**	38,61	0,54	0,45	0,99	0,00	159,74	583,01	144,94	8,50	2 243,91	22,32	0,01	0,28	ПП-з	2008
Всего за день:		**70,25**	**73,42**	**279,46**	**2 072,85**	182,65	0,80	0,60	1,60	0,00	406,79	830,93	327,29	14,37	2 926,84	27,09	0,03	0,32		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, 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
Итого за весь период	665,09	657,61	2 942,18	20 393,82	910,44	7,08	7,18	10,03	0,87	4 174,58	8 256,04	2 726,99	155,19	25 410,14	255,76	0,16	1,66
Среднее значение за период	66,51	65,76	294,22	2 039,38	91,04	0,71	0,72	1,00	0,09	417,46	825,60	272,70	15,52	2 541,01	25,58	0,02	0,17

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
12 лет и старше	695	1010

- **Меню (ЧС) составлено из продукто не требующих холодильного оборудования.**
- **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 2.3/2.4.4282-26). С 01 марта сырые овощи подлежат термической обработке.**
- **Каши молочные варят из круп любого вида. В режиме ЧС варят их на стерилизованном молоке 2,5% или 3,5% или смеси сгущенного молока и воды или сухом молоке.**
- **Закладка соли в блюда двухразового 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.**

в день. (Установленная физиологическая норма).

4,42373 4,47405