СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ «ЯСШ №12»

_____ /В.Н.Кабанова/

«_____»_____20____г.

УТВЕРЖДАЮ:

Индивидуальный предприниматель
Фартушная-Близнюк Галина Николаевна

_____ /Г.Н.Фартушная-Близнюк/

«21»09 20 26 г.

ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ)

10 – ТИ ДНЕВНОЕ

МЕНЮ

для обеспечения горячим питанием обучающихся 5-11 классов

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	13,71	20,77	53,87	458,79	1,26	0,26	0,31	0,10	0,21	275,99	345,55	93,49	2,27	545,32	25,28	0,00	0,03	182	2011
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	45	3,38	4,41	33,48	187,65	0,00	0,04	0,02	0,01	0,00	13,05	40,50	9,00	0,95	49,50	0,00	0,00	0,00		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,19	0,00	14,93	60,46	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	12,39	7,42	5,67	0,74	25,82	0,00	0,00	0,00	430	2008
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	0,03	0,02	0,01	0,00	16,00	11,00	8,00	2,20	278,00	2,00	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	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:	**735**	**23,89**	**27,33**	**153,46**	**960,11**	11,30	0,42	0,40	0,12	0,21	332,46	465,04	128,85	8,05	999,04	29,52	0,00	0,04		
Обед																				
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ/СОЛЕНЫЕ/КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПО СЕЗОНУ)	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	0,16	0,16	0,34	0,00	42,70	174,27	41,78	2,17	751,10	8,74	0,00	0,12	103	2011
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ 2 ВАРИАНТ	100	7,95	12,59	10,32	186,68	1,14	0,04	0,05	0,02	0,00	20,01	80,63	14,39	1,10	197,79	4,16	0,00	0,02	279	2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	180	9,82	11,60	44,34	320,70	0,00	0,26	0,14	0,05	0,17	20,39	216,01	144,90	5,05	305,67	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	60	4,37	1,69	29,91	152,48	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	10,26	35,10	7,02	0,54	55,20	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:	**980**	**43,96**	**45,99**	**158,85**	**1 226,67**	16,73	0,65	0,45	0,42	0,17	132,55	595,35	238,17	11,71	#####	18,58	0,00	0,16		
Всего за день:		**67,85**	**73,32**	**312,31**	**2 186,78**	28,03	1,07	0,85	0,54	0,38	465,01	#####	367,02	19,76	#####	48,10	0,00	0,20		

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																				
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ/СОЛЕНЫЕ/КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПО СЕЗОНУ)	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
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	250	16,52	20,33	47,95	443,29	0,11	0,10	0,12	0,12	0,15	340,79	218,70	25,75	1,69	124,38	1,05	0,03	0,03	204	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	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**	**26,82**	**25,48**	**115,97**	**803,18**	10,27	0,25	0,33	0,15	0,17	501,63	416,00	73,23	4,97	535,03	9,09	0,03	0,06		
Обед																				
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ/СОЛЕНЫЕ/КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПО СЕЗОНУ)	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 (РЫБНЫЙ)	300	13,87	4,09	23,63	187,60	12,24	0,19	0,16	0,32	0,00	57,50	238,24	71,93	2,01	#####	113,45	0,01	0,49	77	2012
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ, КРОЛИКА ИЛИ СУБПРОДУКТОВ	280	23,88	30,44	25,51	472,20	13,25	0,20	0,24	0,65	0,00	47,04	267,16	60,68	3,39	#####	15,18	0,02	0,19	289	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	60	4,37	1,69	29,91	152,48	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	10,26	35,10	7,02	0,54	55,20	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:	**980**	**46,76**	**36,95**	**118,89**	**998,84**	52,09	0,57	0,51	1,14	0,00	147,88	610,42	173,67	10,90	#####	134,87	0,03	0,68		
Всего за день:		**73,58**	**62,43**	**234,86**	**1 802,02**	62,36	0,82	0,84	1,29	0,17	649,51	#####	246,90	15,87	#####	143,96	0,06	0,74		

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																				

КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ	300	11,53	17,94	50,41	409,36	1,30	0,11	0,29	0,10	0,21	264,59	216,06	35,18	0,62	424,99	22,50	0,00	0,01	181	2011
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	60	1,91	6,87	33,50	200,25	12,00	0,03	0,02	0,06	0,11	11,78	20,85	7,13	0,39	63,83	0,00	0,00	0,00	2	2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/15/7	0,25	0,01	15,13	62,77	1,16	0,00	0,01	0,00	0,00	14,91	8,81	6,42	0,80	37,23	0,00	0,00	0,00	431	2008
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	0,03	0,02	0,01	0,00	16,00	11,00	8,00	2,20	278,00	2,00	0,00	0,01	338	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	2008
Итого за прием пищи:	**707**	**16,66**	**25,56**	**125,29**	**798,52**	24,46	0,22	0,37	0,17	0,32	313,76	288,04	63,57	5,45	858,45	26,74	0,00	0,02		
Обед																				
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ/СОЛЕНЫЕ/КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (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	2011
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	300	14,25	6,66	13,74	172,91	11,01	0,14	0,14	0,36	0,09	70,89	228,25	65,34	1,68	782,95	120,12	0,01	0,51	95-чс	2008
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ ИЛИ КРОЛИКА	280	28,85	37,36	49,98	651,66	2,76	0,12	0,21	0,41	0,00	36,22	308,05	61,75	2,94	441,07	10,12	0,04	0,20	291	2011
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	60	4,37	1,69	29,91	152,48	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	10,26	35,10	7,02	0,54	55,20	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:	**980**	**51,84**	**46,15**	**132,44**	**1 156,60**	43,77	0,38	0,42	0,77	0,09	180,31	633,72	158,75	7,20	#####	135,48	0,05	0,72		
Всего за день:		**68,50**	**71,71**	**257,73**	**1 955,12**	68,23	0,60	0,79	0,94	0,41	494,07	921,76	222,32	12,65	#####	162,22	0,05	0,74		

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	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	200	35,80	23,32	32,50	489,87	0,38	0,08	0,39	0,10	0,12	274,82	377,42	44,94	1,43	269,33	1,78	0,05	0,06	224	2008
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	0,03	0,02	0,01	0,00	16,00	11,00	8,00	2,20	278,00	2,00	0,00	0,01	338	2011
ФИТОЧАЙ	200	0,00	0,00	15,51	62,01	1,60	0,00	0,00	0,00	0,00	8,76	3,76	2,98	0,07	25,51	0,00	0,00	0,00	131	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	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:	**590**	**42,41**	**25,47**	**99,19**	**805,09**	11,98	0,20	0,45	0,11	0,12	314,61	452,75	68,61	5,59	673,24	6,02	0,05	0,07		
Обед																				
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ/СОЛЕНЫЕ/КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПО СЕЗОНУ)	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	0,14	0,15	0,40	0,00	43,64	164,15	39,41	1,86	595,70	7,21	0,00	0,11	102-чс	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	180	6,42	7,56	40,97	257,73	0,00	0,08	0,03	0,04	0,13	35,80	50,22	12,43	1,17	76,18	0,90	0,02	0,01	203-чс	2011
КОТЛЕТЫ МОСКОВСКИЕ	60/30	7,26	13,99	7,20	183,64	0,03	0,03	0,06	0,04	0,10	13,88	71,33	10,93	1,28	140,38	3,58	0,00	0,02	270	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	60	4,37	1,69	29,91	152,48	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	10,26	35,10	7,02	0,54	55,20	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:	**970**	**37,49**	**40,99**	**130,11**	**1 039,40**	18,94	0,40	0,35	0,49	0,23	145,66	406,72	97,83	9,81	#####	18,93	0,02	0,16		
Всего за день:		**79,90**	**66,46**	**229,30**	**1 844,49**	30,92	0,60	0,80	0,60	0,35	460,27	859,47	166,44	15,40	#####	24,95	0,07	0,23		

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	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, 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	27,12	68,17	18,06	0,91	165,85	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
ЧАЙ ФРУКТОВЫЙ	200	0,00	0,00	15,51	62,01	1,60	0,00	0,00	0,00	0,00	8,76	3,76	2,98	0,07	25,51	0,00	0,00	0,00	131	2007
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	0,03	0,02	0,01	0,00	16,00	11,00	8,00	2,20	278,00	2,00	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	
Итого за прием пищи:	**750**	**12,88**	**14,85**	**150,23**	**782,79**	157,20	0,20	0,07	0,09	0,14	204,43	184,18	160,89	5,07	515,36	3,11	0,02	0,02		
Обед																				
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ/СОЛЕНЫЕ/КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (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	2011
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	300	16,82	19,37	15,70	305,01	9,78	0,08	0,14	0,34	0,00	65,34	181,10	44,00	3,19	680,42	13,22	0,00	0,07	76	2008

МЯСО ТУШЕНОЕ С ОВОЩАМИ В СОУСЕ	280	32,86	31,24	20,25	493,67	8,76	0,17	0,25	0,35	0,10	49,82	321,10	59,18	4,88	#####	17,78	0,00	0,11	274	2012
КИСЕЛЬ	200	0,01	0,00	26,19	104,73	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	12,51	6,24	2,06	0,00	2,61	0,00	0,00	0,00	355	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,37	1,69	29,91	152,48	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	10,26	35,10	7,02	0,54	55,20	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:	**980**	**58,43**	**52,74**	**111,50**	**1 158,03**	48,54	0,37	0,46	0,69	0,10	192,41	605,86	135,10	10,65	#####	36,24	0,00	0,19		
Всего за день:		**71,31**	**67,59**	**261,73**	**1 940,82**	205,74	0,57	0,53	0,78	0,24	396,84	790,04	295,99	15,72	#####	39,35	0,02	0,21		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		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	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕННОЙ, ИЛИ ОВСЯНОЙ, ИЛИ ЯЧНЕВОЙ, ИЛИ ПЕРЛОВОЙ КРУПЫ (ГЕРКУЛЕС)	300	13,71	20,77	53,87	458,79	1,26	0,26	0,31	0,10	0,21	275,99	345,55	93,49	2,27	545,32	25,28	0,00	0,03	182	2011
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	45	3,38	4,41	33,48	187,65	0,00	0,04	0,02	0,01	0,00	13,05	40,50	9,00	0,95	49,50	0,00	0,00	0,00		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	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	0,03	0,02	0,01	0,00	16,00	11,00	8,00	2,20	278,00	2,00	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	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:	**735**	**23,70**	**27,33**	**153,05**	**957,70**	11,26	0,42	0,39	0,12	0,21	325,81	457,62	124,40	7,31	974,08	29,52	0,00	0,04		
Обед																				
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ/СОЛЕНЫЕ/КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПО СЕЗОНУ)	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	14,23	7,62	13,70	181,29	11,01	0,14	0,13	0,36	0,00	74,56	229,11	65,57	1,71	782,46	120,12	0,01	0,51	95-чс	2008
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	100	8,32	6,86	9,06	131,45	0,38	0,07	0,07	0,01	0,00	44,46	131,10	30,33	1,23	232,62	63,89	0,01	0,26	234	2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	180	9,82	11,60	44,34	320,70	0,00	0,26	0,14	0,05	0,17	26,02	217,16	145,23	5,10	305,83	2,64	0,00	0,02	171.1	2011
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,19	0,19	27,89	115,23	1,96	0,01	0,01	0,00	0,00	15,91	4,85	5,40	0,97	137,56	0,98	0,00	0,00	438	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,37	1,69	29,91	152,48	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	10,26	35,10	7,02	0,54	55,20	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:	**980**	**42,39**	**33,48**	**147,42**	**1 062,59**	18,65	0,66	0,44	0,43	0,17	197,24	702,70	279,20	11,61	#####	189,87	0,02	0,79		
Всего за день:		**66,09**	**60,81**	**300,47**	**2 020,29**	29,91	1,08	0,83	0,55	0,38	523,05	#####	403,60	18,92	#####	219,39	0,02	0,83		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		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	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	200	35,80	23,32	32,50	489,87	0,38	0,08	0,39	0,10	0,12	274,82	377,42	44,94	1,43	269,33	1,78	0,05	0,06	224	2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/15/7	0,25	0,01	15,13	62,77	1,16	0,00	0,01	0,00	0,00	14,91	8,81	6,42	0,80	37,23	0,00	0,00	0,00	431	2008
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	0,03	0,02	0,01	0,00	16,00	11,00	8,00	2,20	278,00	2,00	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	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:	**597**	**42,66**	**25,48**	**98,81**	**805,85**	11,54	0,20	0,46	0,11	0,12	320,76	457,80	72,05	6,32	684,96	6,02	0,05	0,07		
Обед																				
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ/СОЛЕНЫЕ/КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПО СЕЗОНУ)	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	14,61	4,32	23,53	192,17	11,04	0,19	0,16	0,37	0,00	71,30	252,70	88,22	2,50	931,39	111,60	0,01	0,48	101	2011
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ИЛИ КРОЛИКА	100	14,95	25,18	14,54	344,49	0,61	0,08	0,13	0,09	0,14	42,08	159,73	26,74	1,95	217,39	6,17	0,01	0,08	294	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	180	6,43	7,56	41,03	258,06	0,00	0,08	0,03	0,04	0,13	25,63	48,19	11,84	1,09	76,04	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	60	4,37	1,69	29,91	152,48	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	10,26	35,10	7,02	0,54	55,20	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:	**980**	**44,19**	**39,45**	**156,30**	**1 161,46**	38,25	0,52	0,42	0,67	0,27	182,91	557,00	165,09	9,31	#####	123,71	0,04	0,57		

Всего за день:	86,85	64,93	255,11	1 967,31	49,79	0,72	0,88	0,78	0,39	503,67	#####	237,14	15,63	#####	129,73	0,09	0,64

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	10,09	9,73	30,51	252,16	1,64	0,09	0,34	0,06	0,04	322,89	251,46	43,38	0,42	478,35	28,60	0,00	0,01	121	2011
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	60	8,99	13,31	12,32	206,85	0,21	0,05	0,11	0,13	0,08	270,36	173,22	19,00	0,81	61,17	0,90	0,01	0,01	3,1-з	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 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:	**650**	**28,58**	**28,09**	**108,35**	**804,90**	2,01	0,26	0,62	0,21	0,14	731,09	579,98	95,86	3,51	809,17	34,54	0,01	0,03		
Обед																				
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ/СОЛЕНЫЕ/КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПО СЕЗОНУ)	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	16,82	19,37	15,70	305,01	9,78	0,08	0,14	0,34	0,00	65,34	181,10	44,00	3,19	680,42	13,22	0,00	0,07	76	2008
МЯСО ТУШЕНОЕ С ОВОЩАМИ В СОУСЕ	280	32,86	31,24	20,25	493,67	8,76	0,17	0,25	0,35	0,10	49,82	321,10	59,18	4,88	#####	17,78	0,00	0,11	274	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	60	4,37	1,69	29,91	152,48	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	10,26	35,10	7,02	0,54	55,20	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:	**980**	**58,52**	**57,49**	**106,97**	**1 177,01**	25,54	0,37	0,49	0,88	0,10	181,36	605,62	133,84	10,75	#####	33,24	0,00	0,18		
Всего за день:		**87,10**	**85,58**	**215,32**	**1 981,91**	27,55	0,63	1,11	1,09	0,24	912,45	#####	229,70	14,26	#####	67,78	0,01	0,21		

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																				
БЛИНЫ С ДЖЕМОМ ИЛИ ОЛАДЬИ	150/50	10,98	15,72	90,98	544,50	8,58	0,13	0,16	0,06	0,14	135,45	147,80	29,45	1,00	327,00	11,06	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
ЧАЙ ФРУКТОВЫЙ	200	0,00	0,00	15,51	62,01	1,60	0,00	0,00	0,00	0,00	8,76	3,76	2,98	0,07	25,51	0,00	0,00	0,00	131	2007
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	0,03	0,02	0,01	0,00	16,00	11,00	8,00	2,20	278,00	2,00	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	
Итого за прием пищи:	**750**	**15,99**	**17,53**	**155,38**	**840,72**	157,78	0,23	0,19	0,10	0,14	312,76	263,81	172,28	5,16	676,51	13,06	0,02	0,02		
Обед																				
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ/СОЛЕНЫЕ/КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПО СЕЗОНУ)	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 (РЫБНЫЙ)	300	13,87	4,09	23,63	187,60	12,24	0,19	0,16	0,32	0,00	61,15	238,99	72,15	2,04	#####	113,45	0,01	0,49	77	2012
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
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
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,37	1,69	29,91	152,48	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	10,26	35,10	7,02	0,54	55,20	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:	**980**	**53,67**	**38,83**	**154,33**	**1 182,42**	24,94	0,43	0,45	0,66	0,00	160,98	691,25	171,64	10,17	#####	131,82	0,02	0,62		
Всего за день:		**69,66**	**56,36**	**309,71**	**2 023,14**	182,72	0,66	0,64	0,76	0,14	473,74	955,06	343,92	15,33	#####	144,88	0,04	0,64		

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	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ	300	11,53	17,94	50,41	409,36	1,30	0,11	0,29	0,10	0,21	264,59	216,06	35,18	0,62	424,99	22,50	0,00	0,01	181	2011

БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	40	2,30	9,12	15,50	153,40	0,00	0,03	0,02	0,07	0,15	6,90	21,40	3,90	0,32	29,10	0,00	0,00	0,00	1	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
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:	**630**	**23,63**	**32,53**	**131,05**	**912,69**	1,45	0,25	0,48	0,19	0,38	396,18	396,51	78,70	3,69	753,64	27,40	0,00	0,02		
Обед																				
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ/СОЛЕНЫЕ/КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (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	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (2 ВАРИАНТ)	300	15,10	17,12	13,49	268,99	7,31	0,14	0,15	0,40	0,00	43,64	164,15	39,41	1,86	595,70	7,21	0,00	0,11	102-чс	2011
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ, КРОЛИКА ИЛИ СУБПРОДУКТОВ	280	24,44	27,87	25,51	452,08	13,34	0,22	0,24	0,61	0,00	44,97	261,98	61,72	3,08	#####	12,87	0,00	0,19	289	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	60	4,37	1,69	29,91	152,48	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	10,26	35,10	7,02	0,54	55,20	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:	**980**	**47,99**	**47,40**	**151,66**	**1 234,56**	37,65	0,48	0,46	1,01	0,00	131,26	516,55	129,58	7,52	#####	22,32	0,00	0,30		
Всего за день:		**71,62**	**79,93**	**282,71**	**2 147,25**	39,10	0,73	0,94	1,20	0,38	527,44	913,06	208,28	11,21	#####	49,72	0,00	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	742,46	689,12	2 659,25	19 869,13	724,35	7,48	8,21	8,53	3,08	5 406,05	9 886,92	2 721,31	154,75	26 857,40	1 030,08	0,36	4,76
Среднее значение за период	74,25	68,91	265,93	1 986,91	72,44	0,75	0,82	0,85	0,31	540,61	988,69	272,13	15,48	2 685,74	103,01	0,04	0,48
	1,0	1,0	4,0														

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
12-18 лет	678	979