



2023 г.

ПЕРЕЧЕНЬ МЕНЮ

1 день



2023 г.

С учетом потребности в пищевых веществах и энергии обучающихся в общеобразовательных учреждениях в возрасте 12-18 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг			
Завтрак																
КАША ПШЕНЧАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	6,5	7,2	32,0	219,1	0,10	0,50	0,00	1,00	106,30	37,40	140,90	1,10	189	2008	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	20	4,6	6,0	0,0	73,0	0,01	0,00	0,06	0,13	176,88	7,37	100,50	0,20	14	2008	
БАТОН	200	1,5	1,3	22,4	107,0	0,02	1,00	0,01	0,00	61,00	7,00	45,00	1,00	432	2008	
МАНДАРИН	50	3,8	1,5	25,7	131,0	0,10	0,00	0,00	0,00	9,50	6,50	32,50	0,50	2008		
Итого за прием пищи:	100	0,8	0,2	7,5	38,0	0,10	38,00	0,00	0,20	35,00	11,00	17,00	0,10	МК	2008	
СУП ГОРОХОВЫЙ С КАРТОФЕЛЕМ И МЯСОМ	570	17,2	16,2	87,6	568,1	0,33	39,50	0,07	1,33	388,68	69,27	335,90	2,90	МК	2008	
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	250/0/10	7,0	4,0	17,4	135,2	0,30	4,40	0,20	1,90	34,30	31,90	86,70	2,10	99	2008	
ТЕФЕЛИ МЯСНЫЕ С СОУСОМ	30	0,2	0,0	0,5	3,9	0,00	1,50	0,00	0,00	6,90	4,20	7,20	0,20	2008		
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	50/0/60	6,9	18,4	10,8	243,1	0,10	1,60	0,00	2,60	23,10	15,10	75,70	1,10	278	2011	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	4,3	5,5	45,2	247,2	0,04	0,00	0,04	0,36	13,20	31,20	93,60	0,72	323	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	200	0,6	0,1	31,7	131,0	0,02	0,00	0,01	0,50	21,00	16,00	23,00	0,70	402	2008	
Итого за прием пищи:	40	6,6	1,1	41,0	200,0	0,10	0,00	0,00	0,90	7,20	7,60	34,80	1,60	2008		
Всего за день:	810	25,6	29,1	146,6	960,4	0,56	7,50	0,25	6,28	105,70	106,00	321,00	6,42	2008		
		42,8	45,3	234,2	1528,5	0,89	47,00	0,32	7,59	494,38	175,27	656,90	9,32			

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг			
Завтрак																
КАША ПЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	200/0/5	6,6	8,3	29,9	221,3	0,10	0,50	0,00	1,20	118,10	50,00	167,50	1,30	184	2008	
ПЕЧЕНЬЕ	50	3,8	4,9	37,2	208,5	0,00	0,00	0,00	0,00	14,50	10,00	45,00	1,10	2008		
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/0/7	0,2	0,0	15,0	61,5	0,00	0,70	0,00	0,00	11,70	5,70	8,20	0,70	431	2008	
Итого за прием пищи:	100	7,5	2,9	51,4	262,0	0,10	0,00	0,00	0,00	19,00	13,00	65,00	1,00	2008		
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, КУРОИ	562	18,1	16,1	133,5	753,3	0,20	1,20	0,00	1,20	163,30	78,70	285,70	4,10	2008		
Обед																
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С МАСЛОМ	250/0/10	3,2	3,4	10,9	89,9	0,00	7,10	0,20	0,10	40,20	21,70	54,10	1,40	76	2008	
АЗУ ПО-ТАТАРСКИ С КАРТОФЕЛЕМ	100	1,3	6,0	9,4	88,3	0,10	2,00	1,90	2,70	44,70	33,20	48,20	0,90	41	2012	
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	230	20,5	23,0	20,4	370,3	0,14	8,05	0,01	4,72	29,90	48,30	235,75	3,45	260	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	200	0,7	0,3	28,8	132,5	0,00	88,00	0,20	0,00	19,30	4,90	3,10	0,50	388	2011	
Итого за прием пищи:	40	6,6	1,1	41,0	200,0	0,10	105,15	2,31	8,42	141,30	115,70	375,95	7,85	2008		
Всего за день:	830	32,3	32,8	110,5	881,0	0,34	105,35	2,31	9,62	304,60	194,40	661,65	11,95			
		50,4	48,9	244,0	1634,3	0,54	106,35	2,31	9,62	304,60	194,40	661,65	11,95			

3 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг				
Завтрак																	
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/0/5	6,5	6,5	33,0	215,9	0,10	0,50	0,00	1,10	103,50	17,00	95,60	0,50	184	2008		
МОГУРТ ФРУКТОВЫЙ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	100	2,8	2,5	4,5	56,5	0,00	0,70	0,00	0,00	120,00	14,00	95,00	0,00	2008			
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/0/7	0,2	0,0	15,0	61,5	0,00	0,70	0,00	0,00	11,70	5,70	8,20	0,70	431	2008		
БАТОН	50	3,8	1,5	25,7	131,0	0,10	0,00	0,00	0,00	9,50	6,50	32,50	0,50	2008			
Итого за прием пищи:	562	13,3	10,5	78,2	464,9	0,20	1,90	0,00	1,10	244,70	43,20	231,30	1,70				
Обед																	
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С КУРОЙ																	
САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ СВЕКЛЫ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	250	3,8	6,8	15,7	139,9	0,10	6,50	0,20	2,40	50,50	26,80	81,70	1,30	96	2011		
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	100	1,8	5,0	13,8	107,0	0,00	5,00	0,00	2,30	47,10	25,00	49,30	1,50	к/к	к/к		
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	50/50	13,4	9,6	5,9	163,0	0,19	13,00	5,58	3,20	14,00	15,00	231,00	5,00	256	2008		
КОМПОТ ИЗ ЯГОМА	180	6,6	5,8	37,6	229,2	0,07	0,00	0,04	0,96	13,20	8,40	43,20	0,96	331	2008		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	200	0,7	0,2	43,8	180,1	0,00	0,00	0,00	0,00	33,00	14,20	37,20	0,90	401	2008		
Итого за прием пищи:	40	6,6	1,1	41,0	200,0	0,10	0,00	0,00	0,90	7,20	7,60	34,80	1,60				
Всего за день:	870	32,9	28,5	157,8	1019,2	0,46	24,50	5,82	9,76	185,00	97,00	477,20	11,26				
		46,2	39,0	236,0	1484,1	0,66	26,40	5,82	10,86	409,70	140,20	708,50	12,96				

4 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг				
Завтрак																	
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ПОВИДЛОМ	130/0/25	18,9	12,1	33,0	322,2	0,00	0,20	0,10	1,50	149,10	25,20	199,30	1,10	224	2008		
ЯБЛОКО	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,00	15,00	0,00	0,90	24,00	12,00	16,50	3,30		2008		
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/0/7	0,2	0,0	15,0	61,5	0,00	0,70	0,00	0,00	11,70	5,70	8,20	0,70	431	2008		
БАТОН	50	3,8	1,5	25,7	131,0	0,10	0,00	0,00	0,00	9,50	6,50	32,50	0,50	2008			
Итого за прием пищи:	562	23,5	14,2	88,4	585,2	0,10	15,90	0,10	2,40	194,30	49,40	256,50	5,60				
Обед																	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С МЯСОМ																	
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	250/0/10	3,2	8,0	8,7	120,0	0,10	11,90	0,20	2,10	45,10	22,20	53,80	1,40	88	2011		
ПЛОД ИЗ ПТИЦЫ (ФИЛЕ)	100	1,6	5,1	0,0	7,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	40	2008		
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	20,7	28,3	35,7	479,4	0,10	1,80	0,30	5,00	25,80	43,30	220,30	2,20	311	2008		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	200	1,0	0,1	34,2	142,0	0,00	0,20	0,10	0,00	31,60	16,30	19,70	0,50	401	2008		
Итого за прием пищи:	40	6,6	1,1	41,0	200,0	0,10	0,00	0,00	0,90	7,20	7,60	34,80	1,60				
Всего за день:	800	33,1	42,6	119,6	949,1	0,30	13,90	0,60	8,00	109,70	89,40	328,60	5,70				
		56,6	56,8	208,0	1534,3	0,40	29,80	0,70	10,40	304,00	138,80	585,10	11,30				

5 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак																			
КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	200/0/5	6,2	6,6	30,6	208,4	0,10	0,40	0,00	0,10	123,80	28,10	185,90	0,80	184	2008				
ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	100	2,8	2,5	4,5	56,5	0,00	0,70	0,00	0,00	120,00	14,00	95,00	0,00	2008					
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/0/7	0,2	0,0	15,0	61,5	0,00	0,70	0,00	0,00	11,70	5,70	8,20	0,70	431	2008				
БАТОН	50	3,8	1,5	25,7	131,0	0,10	0,00	0,00	0,00	9,50	6,50	32,50	0,50	2008					
Итого за прием пищи:	562	13,0	10,6	75,8	457,4	0,20	1,80	0,00	0,10	265,00	54,30	321,50	2,00						
Обед																			
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОМ И КУРИЦЕЙ																			
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	250/0/10	4,0	4,4	19,6	135,2	0,10	6,40	0,20	0,30	22,60	26,60	75,30	1,10	98	2008				
КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ	100	2,8	5,2	6,1	82,4	0,10	5,30	0,00	3,20	19,60	18,90	54,10	0,60	10	2012				
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	10,2	20,0	13,6	275,7	0,20	28,70	0,10	0,20	78,70	35,50	118,10	2,30	346	2008				
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	200	0,7	0,3	28,8	132,5	0,00	88,00	0,20	0,00	19,30	4,90	3,10	0,50	388	2011				
Итого за прием пищи:	40	6,6	1,1	41,0	200,0	0,10	0,00	0,00	0,90	7,20	7,60	34,80	1,60	2008					
Всего за день:	780	24,3	31,0	109,1	825,8	0,50	128,40	0,50	4,60	147,40	93,50	285,40	6,10						
		37,3	41,6	184,9	1283,2	0,70	130,20	0,50	4,70	412,40	147,80	606,90	8,10						

6 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак																			
СУП МОЛОЧНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЮ																			
БЫЛОКО	200/0/5	4,3	6,5	16,4	141,9	0,00	0,50	0,00	0,40	103,40	13,50	81,30	0,40	112	2008				
КОФЕИНЫЙ НАПИТОК	20	4,6	6,0	0,0	73,0	0,01	0,00	0,06	0,13	176,88	7,37	100,50	0,20	14	2008				
БАТОН	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,00	15,00	0,00	0,90	24,00	12,00	16,50	3,30	2008					
Итого за прием пищи:	200	1,5	1,3	22,4	107,0	0,02	1,00	0,01	0,00	61,00	7,00	45,00	1,00	432	2008				
50	3,8	1,5	25,7	131,0	0,10	0,00	0,00	0,00	9,50	6,50	32,50	0,50	2008						
625	14,8	15,9	79,2	523,4	0,13	16,50	0,07	1,43	374,78	46,37	275,80	5,40	2008						
Обед																			
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУТОЙ И РЫБОЙ																			
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОУЧАННОЙ КАПУСТЫ	250	3,6	1,9	15,0	91,6	0,10	5,10	0,20	0,40	22,80	24,40	81,50	1,00	98	2008				
КАПУСТА ЗАПЕЧЕННАЯ	100	1,5	5,1	9,4	90,5	0,00	15,20	0,00	2,10	37,80	12,80	28,00	0,80	35	2008				
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	100	24,7	30,8	0,0	375,5	0,10	1,00	0,10	2,80	20,20	22,70	208,00	2,00	К/К	2008				
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	4,3	5,5	45,2	247,2	0,04	0,00	0,04	0,36	13,20	31,20	93,60	0,72	К/К	2008				
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	200	0,6	0,1	31,7	131,0	0,02	0,00	0,01	0,50	21,00	16,00	23,00	0,70	402	2008				
Итого за прием пищи:	40	6,6	1,1	41,0	200,0	0,10	0,00	0,00	0,90	7,20	7,60	34,80	1,60	2008					
870	41,3	44,5	142,3	1135,8	0,36	21,30	0,35	7,06	122,20	114,70	468,90	6,82	2008						
Всего за день:	250	56,1	60,4	221,5	1659,2	0,49	37,80	0,42	8,49	496,98	161,07	744,70	12,22						

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества			№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. в, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг				
Завтрак																	
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/0/5	4,4	6,6	27,8	188,9	0,00	0,50	0,00	0,20	103,70	23,70	106,30	0,40	189	2008		
ПРЯНИКИ	50	3,0	2,4	37,5	183,0	0,00	0,00	0,00	0,00	5,50	4,50	25,00	0,40	2008			
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/0/7	0,2	0,0	15,0	61,5	0,00	0,70	0,00	0,00	11,70	5,70	8,20	0,70	431	2008		
БАТОН	100	7,5	2,9	51,4	262,0	0,10	0,00	0,00	0,00	19,00	13,00	65,00	1,00	2008			
Итого за прием пищи:	562	15,1	11,9	131,7	695,4	0,10	1,20	0,00	0,20	139,90	46,90	204,50	2,50				
Обед																	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ И КУРОЙ	250	4,3	4,4	19,3	135,6	0,10	6,40	0,20	0,50	23,90	23,80	69,90	1,20	100	2008		
САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ	100	1,6	5,1	0,0	7,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	40	2008		
РЫБА ПО-ПОЛЬСКИ	50/25	10,7	15,4	0,5	182,0	0,10	0,60	0,10	1,20	25,00	18,50	135,20	0,50				
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	180	3,7	6,5	24,4	169,2	0,17	6,00	0,05	0,24	56,40	34,80	102,00	1,32	335	2008		
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,2	0,0	15,0	60,5	0,00	0,00	0,00	0,00	10,30	5,30	7,40	0,70	430	2008		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	6,6	1,1	41,0	200,0	0,10	0,00	0,00	0,90	7,20	7,60	34,80	1,60				
Итого за прием пищи:	845	27,1	32,5	100,2	755,0	0,47	13,00	0,35	2,84	122,80	90,00	349,30	5,32				
Всего за день:		42,2	44,4	231,9	1450,4	0,57	14,20	0,35	3,04	282,70	136,90	553,80	7,82				

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества			№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. в, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг				
Завтрак																	
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/0/5	7,5	6,7	36,3	237,0	0,10	0,40	0,00	0,10	112,20	35,50	173,30	1,90	184	2008		
ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	100	2,8	2,5	4,5	56,5	0,00	0,70	0,00	0,00	120,00	14,00	95,00	0,00		2008		
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/0/7	0,2	0,0	15,0	61,5	0,00	0,70	0,00	0,00	11,70	5,70	8,20	0,70	431	2008		
БАТОН	50	3,8	1,5	25,7	131,0	0,10	0,00	0,00	0,00	9,50	6,50	32,50	0,50				
Итого за прием пищи:	562	14,3	10,7	81,5	486,0	0,20	1,80	0,00	0,10	253,40	61,70	309,00	3,10				
Обед																	
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250	3,0	4,2	10,2	91,0	0,08	11,00	0,23	0,20	30,00	22,00	53,00	0,80	95	2008		
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	1,9	8,9	7,7	119,0	0,00	7,00	0,20	0,00	41,00	15,00	37,00	0,70		2008		
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ МЯСНЫЕ	50	6,9	17,0	8,1	213,1	0,10	0,10	0,00	1,30	19,40	14,20	79,70	1,00	314	2008		
РИС ОТВАРНОЙ	180	4,4	7,6	39,4	243,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	325	2008		
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,7	0,2	43,8	180,1	0,00	0,00	0,00	0,00	33,00	14,20	37,20	0,90	401	2008		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	6,6	1,1	41,0	200,0	0,10	0,00	0,00	0,90	7,20	7,60	34,80	1,60				
Итого за прием пищи:	820	23,5	39,0	150,2	1046,8	0,28	18,10	0,43	2,40	130,60	73,00	241,70	5,00				
Всего за день:		37,8	49,7	231,7	1532,8	0,48	19,90	0,43	2,50	384,00	134,70	550,70	8,10				

9 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод.ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг				
Завтрак																	
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ПОВИДЛОМ	130/0/25	18,9	12,1	33,0	322,2	0,00	0,20	0,10	1,50	149,10	25,20	199,30	1,10	224	2008		
ЯБЛОКО	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,00	15,00	0,00	0,90	24,00	12,00	16,50	3,30	2008			
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/0/7	0,2	0,0	15,0	61,5	0,00	0,70	0,00	0,00	11,70	5,70	8,20	0,70	431	2008		
БАТОН	50	3,8	1,5	25,7	131,0	0,10	0,00	0,00	0,00	9,50	6,50	32,50	0,50	2008			
Итого за прием пищи:	562	23,5	14,2	88,4	585,2	0,10	15,90	0,10	2,40	194,30	49,40	256,50	5,60				
Обед																	
ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С МЯСОМ	250/0/10	3,0	8,2	4,8	107,1	0,10	8,50	0,20	2,20	50,60	19,20	45,00	1,00	91	2011		
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	30	0,2	0,0	0,5	3,9	0,00	1,50	0,00	0,00	6,90	4,20	7,20	0,20	2008			
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	50/50	15,2	19,0	5,5	255,1	0,00	1,00	0,00	3,50	14,50	18,30	131,70	1,90	259	2008		
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,5	4,8	41,8	237,0	0,10	0,00	0,00	1,40	10,90	8,80	48,70	1,10	331	2008		
КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0,1	31,7	131,0	0,02	0,00	0,01	0,50	21,00	16,00	23,00	0,70	402	2008		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	6,6	1,1	41,0	200,2	0,10	0,00	0,00	0,90	7,20	7,80	34,80	1,60	2008			
Итого за прием пищи:	810	32,1	33,2	125,3	934,1	0,32	11,00	0,21	8,50	111,10	74,10	290,40	6,50				
Всего за день:		55,6	47,4	213,7	1 519,3	0,42	26,90	0,31	10,90	305,40	123,50	546,90	12,10				

10 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод.ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг				
Завтрак																	
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/0/5	6,5	6,5	33,0	215,9	0,10	0,50	0,00	1,10	103,50	17,00	95,60	0,50	184	2008		
ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	100	2,8	2,5	4,5	56,5	0,00	0,70	0,00	0,00	120,00	14,00	95,00	0,00	2008			
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/0/7	0,2	0,0	15,0	61,5	0,00	0,70	0,00	0,00	11,70	5,70	8,20	0,70	431	2008		
БАТОН	50	3,8	1,5	25,7	131,0	0,10	0,00	0,00	0,90	9,50	6,50	32,50	0,50	2008			
Итого за прием пищи:	562	13,3	10,5	78,2	464,9	0,20	1,90	0,00	1,10	244,70	43,20	231,30	1,70				
Обед																	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ И КУРОЙ	250/0/10	7,0	6,3	18,6	161,9	0,20	6,30	0,20	0,30	48,10	36,80	138,40	2,00	99	2008		
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1,3	10,1	7,3	126,8	0,00	9,30	0,20	4,30	26,90	17,30	39,10	0,90	51	2008		
ГОЛУБИЦЫ ЛЕНИВЫЕ	200	20,2	22,2	12,4	335,7	0,08	29,97	0,00	5,19	75,92	43,96	189,81	4,00	306	2008		
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,7	0,3	28,8	132,5	0,00	88,00	0,20	0,00	19,30	4,90	3,10	0,50	388	2011		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	6,6	1,1	41,0	200,0	0,10	0,00	0,00	0,90	7,20	7,80	34,80	1,60	2008			
Итого за прием пищи:	800	35,8	40,0	108,1	956,9	0,38	133,57	0,60	10,69	177,42	110,56	405,21	9,00				
Всего за день:		49,1	50,5	186,3	1 421,8	0,58	135,47	0,60	11,79	422,12	153,76	636,51	10,70				

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества				
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг		
Итого за весь период	474,2	483,8	2 192,1	15 047,9	5,73	574,02	11,76	79,89	3 796,28	1 506,40	6 251,66	104,57		
Среднее значение за период	47,4	48,4	219,2	1 504,8	0,57	57,40	1,18	7,99	379,63	150,64	625,17	10,46		
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12,6	28,9	58,5											

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
12-18 лет	569	824