

УТВЕРЖДАЮ

Разработано отделом общественного питания
Кировского облпотребсоюза

Директор ООО «Мурашинское кооп»


О.С.Теплых

« 27 » августа 2024г.



СОГЛАСОВАНО

Директор МОКУ СОШ
им.С.С.Ракичиной г.Мураши
Кировской области

С.Н.Каева


С.Н.Каева

«27» августа 2024г



ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИИ ДВУКРАТНОГО ПРИЁМА (ЗАВТРАК, ОБЕД) С 11-17 ЛЕТ.

СЕЗОН: ОСЕНЬ-ЗИМА

1 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг			Fe, мг
Завтрак															
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ	250/5	10,6	8,7	52,7	324,9	1,61	0,23	0,06	0,16	161	66,01	246,33	3,22	184	2008
БАТОН	20	1,6	0,2	9,8	47,6	0	0	0	0	4,6	6,8	17,8	0,4		2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0	0	0	0,4	3,6	3,8	17,4	0,8		2008
ЙОГУРТ	125	6,3	4	10,6	108,8	0	0,8	0	0	148,8	17,5	120	0,1		2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,9	2,5	24,8	134	1	0,04	1	0,01	121	14	90	1	433	2008
Итого за прием пищи:	620	22,7	15,6	106,4	656,1	3,41	0,27	0,07	0,56	439,0	108,11	491,53	5,52		
Обед															
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ НАРЕЗКА	100	0,8	0,1	2,5	14	10	0	0	0,1	23	14	42	1		2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	250	5,7	5,4	18,8	146,4	4,6	0,3	0,2	4,1	35,2	32,5	77,1	2,0	99	2008
ГУЛЯШ ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ	100/50	24,6	21,3	14,7	296	0	0	0	0	0	0	0	0	259	2009
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,5	4,8	41,8	237,0	0	0,1	0	1,4	10,9	8,8	48,7	1,1	331	2008
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0	0	28	109	0	0	0	0	0	0	0	0	638	2004
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0	0,1	0	0,8	9,2	13,2	33,6	0,8		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47,4	0	0	0	0,4	4,6	6,6	16,8	0,4		2008
Итого за прием пищи:	940	42,2	31,9	135,9	944,5	14,6	0,5	0,2	6,8	82,9	75,1	218,2	5,3		
Всего за день:		64,9	47,5	242,3	1600,6	18,01	0,77	0,27	7,36	521,9	183,21	709,73	10,82		

2 день

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		
Завтрак															
КАША ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ	250/5	9,8	10,3	39,6	291,0	0,2	0,6	0	1,8	154,7	76,1	244,8	2,0	184	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		2008
БАТОН	30	2,4	0,3	14,7	71,4	0	0	0	0	6,9	10,2	26,7	0,6		2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	25	5,9	7,6	0	93,8	0	0,2	0,1	0,1	245	12,5	145	0,2	14	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	2,3	1,4	25,9	124,0	0	0,3	0	0	65,0	17,9	61,4	0,6	432	2008
Итого за прием пищи:	550	23,0	20,0	97,2	661,8	0,3	1,1	0,1	2,8	478,8	124,3	512,7	5,0		
Обед															
ПОМИДОР СВЕЖИЙ НАРЕЗКА	100	1,1	0,2	3,8	24,1	0,1	25,1	0,2	0,4	14,1	20,1	26,1	1		2008
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ	250/10	2,0	6,8	8,9	105,6	0	12,0	0,2	2,2	47,5	20,6	44,9	1,0	84	2008
ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ	100/30	11,9	20,0	12,9	271,4	0,1	1,2	0	4,7	15,2	21,2	126,0	1,6	284	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	10,1	6,6	45,9	283,7	0,3	0	0	5,6	26,9	150,7	224,1	5,3	323	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,2	0,2	27,9	115	0,01	2	0	0,1	7	4	4	1,0	394	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47,4	0	0	0	0,4	4,6	6,6	16,8	0,4		2008
Итого за прием пищи:	930	29,4	34,3	126,4	928,8	0,61	40,3	0,4	14,3	122,5	230,8	476,7	11,9		
Всего за день:		52,4	54,3	223,6	1590,6	0,91	41,4	0,5	17,1	601,3	355,1	989,4	16,9		

3 день

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
Завтрак															
КАША ВЯЗКАЯ "АРТЕКОВСКАЯ"	250	10,5	14,1	59,4	405,9	0,2	1	0,2	1,1	210,7	55,7	236,9	1,4	328	2008
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0	0,1	0,2	22	5	77	1	213	2008
БАТОН	30	2,4	0,3	14,7	71,4	0	0	0	0	6,9	10,2	26,7	0,6		2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	5,7	26,1	1,2		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	16,2	65,3	0	0	0	0	13,4	6,2	8,2	0,8	430	2008
Итого за прием пищи:	550	20,2	19,3	103,3	666,8	0,33	1	0,3	2,0	258,4	82,8	374,9	5,0		
Обед															
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	250/10	2,6	7,9	16,7	149,4	0,1	6,7	0,2	2,9	32,7	25,6	69,5	1,1	91	2008
КОТЛЕТА РЫБНАЯ	100	12,9	8,6	14,5	186,3	0,1	0,1	0	3,6	32,9	47,7	189,2	1,6	239	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,8	6,2	25,6	172,9	0,2	12,5	0	0,3	42,6	34,9	100,8	1,4	335	2008
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	50	0,9	4,9	3,6	61	0,01	1	0,15	0,1	4	5	10	0,2	364	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	9,2	13,2	33,6	0,8		2008
НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ	200	0,2	0	25,7	105	0,01	13	0	0,1	8	3	5	0	436	2008
ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	8,6	41,4	0	8,8	0	0,6	14,1	7	9,7	1,9		2008
Итого за прием пищи:	970	26,5	28,6	131,8	892,3	0,62	42,1	0,35	9,3	150,7	144,0	452,6	8,6		
Всего за день:		46,7	47,9	235,1	1559,1	0,95	43,1	0,65	11,3	409,1	226,8	827,5	13,6		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества				№ рецептур	Сборн рецент	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг			Fe, мг
Завтрак															
КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	250	8,7	11,9	44,3	317,5	0,1	0,6	0,1	0,2	168,7	38,4	252,9	1,1	184	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40	2,0	13,4	11,9	176,8	0	0	0,1	0,4	7,4	8,2	24,4	0,5	1	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0	0	0	0,4	3,6	3,8	17,4	0,8		2008
ЙОГУРТ	125	2,5	1,9	3,8	60	0	0,9	0	0	150	17,5	118,8	0		2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,3	0	16,4	67,8	0	1,2	0	0	16,1	7,0	9,7	0,9	431	2008
Итого за прием пищи:	635	14,8	27,4	84,9	662,9	0,1	2,7	0,2	1,0	345,8	74,9	423,2	3,3		
Обед															
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	100	0,8	0,1	1,7	13	0	5	0	0	23	14	24	0,6		2008
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250/10	2,0	7,6	13,4	131,6	0	8,4	0,2	2,7	48,9	24,5	50,1	1,2	76	2008
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	100	18,3	19,7	16,1	314,1	0,1	0,7	0,1	1,9	47,2	31,5	190,1	2,3	294	2011
РИС ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180/5	4,4	4,6	46,6	245,6	0,1	0	0	0,4	11,1	29,6	89,6	0,6	325	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0,1	31,7	131	0,02	0	0,01	0,5	21	16	23	0,7	402	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47,4	0	0	0	0,4	4,6	6,6	16,8	0,4		2008
Итого за прием пищи:	905	30,2	32,6	136,5	964,3	0,32	14,1	0,31	6,8	163,0	129,8	428,4	7,4		
Всего за день:		45,0	60,0	221,4	1627,2	0,42	16,8	0,51	7,8	508,8	204,7	851,6	10,7		

5 день

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		
Завтрак															
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ	250/5	10,6	8,7	52,7	324,9	0,23	1,61	0,06	0,16	161	66,01	246,33	3,22	184	2008
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	55	6,4	9,1	17,2	165,1	0	0	0	0	0	0	0	0	3	2011
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	3,2	2,6	17,2	99,5	0	0	0	0	0	0	0	0	378	2011
Итого за прием пищи:	550	22,8	20,8	104,1	671,1	0,33	1,61	0,06	1,06	168,2	73,61	281,13	4,82		
Обед															
ПОМИДОРЫ И ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ НАРЕЗКА	100	1,0	0,2	3,2	18,8	0	14,5	0,1	0,3	17,4	16,3	31,9	1,0		2008
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	7,1	4,0	16,5	130,2	0,1	6,4	0,3	2,9	24,5	25,1	55,4	2,4	87	2011
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	250	18,5	28,5	41,8	490,7	0,3	19,3	0	5,8	34,7	71,6	269,1	4,2	299	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	9,2	13,2	33,6	0,8		2008
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,1	0,1	26,4	108	0,01	3	0	0,4	5	2	3	1	438	2008
Итого за прием пищи:	880	32,4	33,4	125,0	924,0	0,61	43,2	0,4	11,1	98,0	135,8	427,8	11,0		
Всего за день:		55,2	54,2	229,1	1595,1	0,94	44,81	0,46	12,16	266,2	209,41	708,93	15,82		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборный рецепт
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	№ рецептуры			
															В1, мг		
Завтрак																	
КАША "ДРУЖБА" С МАСЛОМ	250/5	7,7	11,7	35,9	279,8	0,2	1	0,2	0,6	199,7	36,5	179,8	0,7	190	2008		
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ И ПОВИДЛОМ	55	2,4	4,3	28,5	160,7	0	0	0	0,1	9,2	10,5	26,4	0,7	2	2011		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		2008		
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3	24,5	141,1	0,04	1	0,01	0	121	14	90	1	433	2008		
Итого за прием пищи:	550	16,5	19,4	105,9	663,2	0,34	2	0,21	1,6	337,1	68,6	331,0	4,0				
Обед																	
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ НАРЕЗКА	100	0,8	0,1	2,5	13,9	0	10	0	0,1	22,9	13,9	41,8	1		2008		
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	250/10	2,1	8,7	11,2	132,6	0,1	8,5	0,2	3,2	36,9	21,8	51,3	1,0	95	2008		
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	250	24,2	30,2	42,3	537,6	0,1	2,4	0,4	4,6	31,9	53,1	260,3	2,6	291	2011		
НАПИТОК ИЗ ЗАМОРОЖЕННЫХ ЯГОД	200	0,1	0	25,2	103,5	0	1,5	0	0	11,8	5,1	2,4	0,1	437	2008		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		2008		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	0,6	6,9	9,9	25,2	0,6		2008		
Итого за прием пищи:	880	32,1	39,6	113,3	940,2	0,3	22,4	0,6	9,4	117,6	111,4	415,8	6,9				
Всего за день:		48,6	59,0	219,2	1603,4	0,64	24,4	0,81	11,0	454,7	180,0	746,8	10,9				

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал			Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	№ рецептуры				
													В1, мг	С, мг	А, мг		
Завтрак																	
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	250/10	7,6	11,8	41,8	301,1	0,2	0,6	0,1	1,2	144,1	21,3	122,8	0,5	189	2008	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0	0	0	0,4	3,6	3,8	17,4	0,8	2008	2008	2008	
БАТОН	30	2,4	0,3	14,7	71,4	0	0	0	0	6,9	10,2	26,7	0,6	2008	2008	2008	
ЙОГУРТ	125	6,3	4	10,6	108,8	0	0,8	0	0	148,8	17,5	120	0,1	2008	2008	2011	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,2	2,6	17,1	104,5	0	0,5	0	0	109,9	16,8	82,4	0,3	379	2011		
Итого за прием пищи:	635	20,8	18,9	92,7	626,6	0,2	1,9	0,1	1,6	413,3	69,6	369,3	2,3				
Обед																	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ	250	2,8	2,8	20,2	118,0	0,1	6,6	0,2	0,5	23,9	23,4	57,7	1,1	100	2008	2008	
ФРИКАДЕЛКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ	100/80	14,0	18,5	9,6	252,8	0,1	0,7	0	2,5	16,2	23,9	134,2	1,9	280	2011	2011	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	4,32	5,52	45,24	247,2	0,04	0	0,04	0,36	13,2	31,2	93,6	0,72	323	2008	2008	
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0,2	0	25,7	105	0,01	13	0	0,1	8	3	5	0	436	2008	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6	2008	2008	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	9,2	13,2	33,6	0,8	2008	2008	2008	
ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	8,6	41,4	0	8,8	0	0,6	14,1	7	9,7	1,9	2008	2008	2008	
Итого за прием пищи:	940	27,42	27,82	146,44	940,7	0,45	29,1	0,24	5,76	91,8	109,3	368,6	8,02				
Всего за день:		48,22	46,72	239,14	1567,3	0,65	31,0	0,34	7,36	505,1	178,9	737,9	10,32				

8 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества				№ рецептуры	Сбор рецен
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
														В11, мг		
Завтрак																
КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	250/5	8,7	13,8	41,7	325,5	0,1	0,6	0,1	0,3	166,9	38,4	253,3	1,1	184	200	
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	35	8,07	10,41	0	127,53	0,01	0	0,11	0,23	308,88	12,87	175,5	0,35	14	200	
БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0	0	0	0	5,7	3,9	19,5	0,3		200	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	5,7	26,1	1,2		200	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,3	0	16,4	67,8	0	1,2	0	0	16,1	7,0	9,7	0,9	431	200	
Итого за прием пищи:	550	21,37	25,41	86,2	660,63	0,21	1,8	0,21	1,23	504,98	67,87	484,1	3,85			
Обед																
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	100	0,8	0,1	1,7	13	0	5	0	0	23	14	24	0,6		200	
БОРЩИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ	250/10	2,0	7,6	13,4	131,6	0	8,4	0,2	2,7	48,5	24,4	50,1	1,2	76	200	
КОТЛЕТЫ РЯБУШКА	100	17,6	18,8	16,1	302,4	0,1	0,7	0,1	1,8	46,5	30,9	183,6	2,3	294	201	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,72	6,48	24,36	178	0,17	6	0,05	0,24	56,4	34,8	102	1,32	335	200	
НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ	200	0,2	0	25,7	105	0,01	13	0	0,1	8	3	5	0	436	200	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		200	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	9,2	13,2	33,6	0,8		200	
Итого за прием пищи:	920	30,02	33,58	118,36	906,3	0,48	33,1	0,35	6,54	198,8	127,9	433,1	7,82			
Всего за день:		51,39	58,99	204,56	1566,93	0,69	34,9	0,56	7,77	703,78	195,77	917,2	11,67			

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	Ca, мг		
Завтрак																	
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	19,29	31,84	3,64	378,35	0,11	0	0,36	6,55	152,8	25,46	331,06	3,64	214	2008		
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1,7	8,5	9,9	122,4	0	0	0,1	0,2	5,8	6,8	19,7	0,4	1	2008		
ЙОГУРТ	125	2,5	1,9	3,8	60	0	0,9	0	0	150	17,5	118,8	0		2008		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0	0	0	0,4	3,6	3,8	17,4	0,8		2008		
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	16,2	65,3	0	0	0	0	13,4	6,2	8,2	0,8	430	2008		
Итого за прием пищи:	575	24,99	42,44	42,04	666,85	0,11	0,9	0,46	7,15	325,6	59,76	495,16	5,64				
Обед																	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	250	5,7	4,5	18,8	139,0	0,3	4,6	0,2	2,1	35,7	32,5	77,8	2,0	99	2008		
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	100	13,7	7,4	9,5	158,5	0,1	0,3	0	2,7	56,1	45,4	194,1	0,9	234	2011		
РИС ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180/5	4,4	4,6	46,6	245,6	0,1	0	0	0,4	11,1	29,6	89,6	0,6	325	2008		
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	100	3	0,2	6,3	38,8	0,1	4	0	1,2	18	18,9	55,8	0,6	к/к	2008		
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0,1	31,7	131	0,02	0	0,01	0,5	21	16	23	0,7	402	2008		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		2008		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	9,2	13,2	33,6	0,8		2008		
Итого за прием пищи:	915	33,1	17,4	150,0	889,2	0,82	8,9	0,21	8,6	158,3	163,2	508,7	7,2				
Всего за день:		58,09	59,84	192,04	1556,05	0,93	9,8	0,67	15,75	483,9	222,96	1003,8	12,84				

10 день

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
		Белки, г	Жиры, г													
Завтрак																
КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ	250/5	7,1	7,6	45,9	281,5	0	0,6	0	0,3	133,7	38,4	159,7	0,6	184	2008	
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ И МАСЛОМ	55	1,8	5,9	30,2	178,7	0	0,1	0,1	0,2	9,4	8,9	22,1	0,7	2	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		2008	
КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,9	2,5	24,8	134	0,04	1	0,01	0	121	14	90	1	433	2008	
Итого за прием пищи:	550	14,4	16,4	117,9	675,8	0,14	1,7	0,11	1,4	271,3	68,9	306,6	3,9			
Обед																
ПОМИДОРЫ И ОГУРЕЦЫ СВЕЖИЕ НАРЕЗКА	100	1,2	0,2	4,0	23,9	0	22,6	0,1	0,4	21,3	21,1	39,3	1,2		2008	
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	250/10	2,1	8,7	11,2	132,6	0,1	8,5	0,2	3,2	36,9	21,8	51,3	1,0	95	2008	
БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ	100	16,0	17,7	14,3	277,1	0	0,3	0	3,2	17,4	27,2	156,4	2,3	282	2011	
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ	180	7,02	14,04	25,74	257,4	0,14	12,6	0,34	6,66	34,2	43,2	108	1,8	133	2008	
КОМПЛОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,5	0,3	27,3	115,8	0	4,0	0	0,4	33,2	15,3	14,8	1,0	342	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47,4	0	0	0	0,4	4,6	6,6	16,8	0,4		2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		2008	
Итого за прием пищи:	900	30,92	41,44	109,54	935,8	0,34	48,0	0,64	15,16	154,8	142,8	421,4	9,3			
Всего за день:		45,32	57,84	227,44	1611,6	0,48	49,7	0,75	16,56	426,1	211,7	728,0	13,2			

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Итого за весь период	526,4	555,0	2286,6	16202,8	7,6	315,5	5,6	114,3	5041,9	2234,6	8467,3	130,0
Среднее значение за период	52,64	55,50	228,66	1620,28	0,76	31,55	0,56	11,43	504,19	223,46	846,73	13,00
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13,00	30,83	56,17									

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
11-17 лет осень-зима 2023-2024	577	918