

РАЗРАБОТАНО

Отдел общественного питания
Кировского областного общества
Ведущий специалист отдела

С.Н.Эрюткина

2023г.

Директор муниципального

общеобразовательного казённого

учреждения средней школы им. С. С. Ракитиной

г. Мураши Кировской области

С.Н. Каева

2023г.

СОГЛАСОВАНО

ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИИ ДВУХРАТНОГО ПРИЁМА (ЗАВТРАК, ОБЕД) С 11-17 ЛЕТ.
СЕЗОН: ОСЕНЬ-ЗИМА

Утверждаю

Теплых О.С.



МЕНЮ

11-17 лет осень-зима 2023-2024

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
Завтрак									
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ 250/5	КАША ОВсяная "ТЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ 250/5	КАША ВЯЗКАЯ "АРТЕКОВСКАЯ" 250	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ 250	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ 250/5	КАША "ДРУЖБА" С МАСЛОМ 250/5	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 250/10	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ 250/5	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 200	КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ 250/5
БАТОН 20	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ 40	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ 40	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 40	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ 55	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ И ПОВИДЛОМ 55	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ 20	СЫР (ПОРЦИЯМИ) 35	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 30	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ И МАСЛОМ 55
ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ 20	БАТОН 30	БАТОН 30	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ 40	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ 40	БАТОН 30	БАТОН 30	ЙОГУРТ 125	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ 40
ЙОГУРТ 125	СЫР (ПОРЦИЯМИ) 25	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ 30	ЙОГУРТ 125	ЧАЙ С МОЛОКОМ 200	КАКАО С МОЛОКОМ 200	ЙОГУРТ 125	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ 20	КАКАО С МОЛОКОМ 200
КАКАО С МОЛОКОМ 200	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 200	ЧАЙ С САХАРОМ 200	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ 200			КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 200	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ 200	ЧАЙ С САХАРОМ 200	
Обед									
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ НАРЕЗКА 100	ПОМИДОР СВЕЖИЙ НАРЕЗКА 100	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ 250/10	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ 100	ПОМИДОРЫ И ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ НАРЕЗКА 100	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ НАРЕЗКА 100	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ 250	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ 100	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ 250	ПОМИДОРЫ И ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ НАРЕЗКА 100
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ 250	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ 250/10	КОТЛЕТА РЫБНАЯ 100	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ 250/10	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ 250	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ 250/10	ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ 100/30	БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ 250/10	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ 100	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ 250/10
ГУЛЯШ ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ 100/50	ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ 100/30	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 180	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ 100	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ 250	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ 250	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 180	КОТЛЕТЫ РЯБУШКА 100	РИС ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 180/5	БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ 100
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 180	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 180	СОУС ТОМАТНЫЙ №364 50	РИС ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 180/5	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ 40	НАПИТОК ИЗ ЗАМОРОЖЕННЫХ ЯГОД 200	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ 200	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 180	ГОРОШЕК ЗЕЛЕННЫЙ ОТВАРНОЙ 100	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ 180
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА 200	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК 200	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ 40	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ 40	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ 40	НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ 200	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ 200
ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ 40	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ 40	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ 40	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ 200	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ 40	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ 40	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ 200	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20			ЯБЛОКО 100	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ 40
		ЯБЛОКО 100							

1 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
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	0,04	1	0,01	0	121	14	90	1	433	2008
Итого за прием пищи:	620	22,7	15,6	106,4	656,1	0,27	3,41	0,07	0,56	439,0	108,11	491,53	5,52		
Обед															
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ НАРЕЗКА	100	0,8	0,1	2,5	14	0	10	0	0,1	23	14	42	1		2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	250	5,7	5,4	18,8	146,4	0,3	4,6	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	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,5	4,8	41,8	237,0	0,1	0	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	0,1	0	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	0,5	14,6	0,2	6,8	82,9	75,1	218,2	5,3		
Всего за день:		64,9	47,5	242,3	1600,6	0,77	18,01	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				№ рецеп-туры	Сборник рецептур	
	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак															
	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
	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		2008
	30	2,4	0,3	14,7	71,4	0	0	0	0	6,9	10,2	26,7	0,6		2008
	25	5,9	7,6	0	93,8	0	0,2	0,1	0,1	245	12,5	145	0,2	14	2008
	200	2,3	1,4	25,9	124,0	0	0,3	0	0	65,0	17,9	61,4	0,6	432	2008
	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		2008
Обед															
	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
	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
	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
	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
	200	0,2	0,2	27,9	115	0,01	2	0	0,1	7	4	4	1,0	394	2008
	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		2008
	20	1,5	0,1	10	47,4	0	0	0	0,4	4,6	6,6	16,8	0,4		2008
	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		2008
Итого за прием пищи:															
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				№ рецеп-туры	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 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				№ рецеп-туры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г		Углевод-ы, 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				№ рецеп-туры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г		Углевод ы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, 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		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ реп-туры	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 "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 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 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	
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		
БАТОН	30	2,4	0,3	14,7	71,4	0	0	0	0	6,9	10,2	26,7	0,6	2008		
ЙОГУРТ	125	6,3	4	10,6	108,8	0	0,8	0	0	148,8	17,5	120	0,1	2008		
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	
ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ	100/30	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	
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	
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0,2	0	25,7	105	0,01	13	0	0,1	8	3	5	0	436	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		
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:	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	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 ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	250/5	8,7	13,8	41,7	325,5	0,1	0,6	0,1	0,3	168,9	38,4	253,3	1,1	184	2008
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	2008
БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0	0	0	0	5,7	3,9	19,5	0,3		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 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:	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		2008
БОРЩ ИЗ 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	2008
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	2011
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	2008
НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ	200	0,2	0	25,7	105	0,01	13	0	0,1	8	3	5	0	436	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:	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				№ рецеп-туры	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																
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		
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	1003,86	12,84			

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 РИСОВАЯ ВЯЗАЯ С МАСЛОМ	250/5	7,1	7,6	45,9	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	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	0	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	271,3	68,9	306,6	3,9			
Обед															
ПОМИДОРЫ И ОГУРЕЦЫ СВЕЖИЕ НАРЕЗКА	100	1,2	0,2	4,0	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
КОМПОТ 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	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

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	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