



Утверждаю
Директор школы
Е.В. Кокоулина

« 30 » августа 20 24

**Примерное 10 – дневное меню
МБОУ «Белоярская СОШ №14»**

Период: сентябрь
Категория: дети (5-11 класс)

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	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг	
Завтрак																					
БУТЕРБРОД С ШОКОЛАДНЫМ МАСЛОМ	70	4,63	8,62	30,19	216,89	0,00	0,10	0,04	0,07	0,15	15,00	52,30	19,80	1,22	78,90	0,00	0,00	0,01	1	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00		2008	
КАША "ДРУЖБА" (РИС, ПШЕНО)	250	7,26	12,65	44,62	322,37	0,65	0,12	0,15	0,06	0,15	138,73	162,64	39,07	0,90	249,73	12,52	0,00	0,01	190	2008	
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	200	3,03	3,10	20,11	121,22	0,56	0,03	0,11	0,02	0,00	110,24	80,16	16,23	0,89	173,97	9,00	0,00	0,00	378	2011	
Итого за прием пищи:	550	16,91	24,63	107,64	721,67	1,21	0,30	0,32	0,15	0,30	269,37	321,20	80,80	4,21	543,40	23,20	0,00	0,02			
Обед																					
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	100	0,80	0,10	2,50	13,97	9,98	0,03	0,04	0,01	0,00	22,95	41,92	13,97	1,00	140,72	2,99	0,00	0,02		2008	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	5,15	5,34	17,33	138,29	4,43	0,16	0,06	0,20	0,00	32,79	70,95	30,26	1,72	442,02	4,09	0,00	0,03	99	2008	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,75	5,60	43,13	250,09	0,00	0,08	0,03	0,03	0,09	21,32	52,27	9,67	1,22	78,66	0,95	0,01	0,01	331	2008	
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ С РИСОМ	100	15,78	17,75	12,89	273,05	1,20	0,30	0,09	0,00	0,00	15,27	138,24	24,08	1,50	299,28	6,45	0,00	0,06	284	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,06	0,01	14,14	57,97	1,09	0,00	0,00	0,00	0,00	7,99	1,35	1,90	0,06	11,91	0,00	0,00	0,00	431	2008	
ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА	20	1,48	0,12	9,73	45,94	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	4,14	15,12	5,94	0,36	25,80	0,00	0,00	0,00	73	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШЕГО СОРТА	60	4,58	0,37	30,11	142,09	0,00	0,10	0,03	0,00	0,00	13,80	50,40	19,80	1,20	77,40	0,00	0,00	0,01		2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	950	37,25	29,64	146,79	1 002,98	16,70	0,76	0,29	0,24	0,09	125,46	405,05	113,22	8,66	1 130,19	16,72	0,01	0,13			
Всего за день:		54,16	54,27	254,43	1 724,65	17,91	1,06	0,61	0,39	0,39	394,83	726,25	194,02	12,87	1 673,59	39,92	0,01	0,15			

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	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	70	6,19	11,51	25,17	229,61	0,07	0,08	0,07	0,11	0,15	100,70	93,90	20,00	1,12	74,80	0,00	0,01	0,01	3	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00		2008
КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	250	7,10	10,64	49,47	322,93	0,62	0,06	0,15	0,05	0,12	134,45	161,70	38,89	0,64	230,54	11,51	0,01	0,02	184	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	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
Итого за прием пищи:	550	15,28	22,41	101,88	671,78	0,69	0,19	0,24	0,16	0,27	246,29	281,70	65,81	2,96	347,00	13,19	0,02	0,03		
Обед																				
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1,16	10,13	6,10	121,09	7,79	0,03	0,03	0,20	0,00	22,20	30,58	15,40	0,66	253,17	3,09	0,00	0,02	67	2011
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, СО СМЕТАНОЙ	250	2,41	8,93	9,79	130,59	13,97	0,05	0,06	0,26	0,00	66,99	54,49	24,60	1,08	364,86	5,83	0,00	0,03	88	2011
КУЛЕШ С МЯСОМ ИЗ ПЕРЛОВОЙ КРУПЫ	280	21,52	15,09	35,58	363,40	1,79	0,39	0,15	1,12	0,00	59,09	296,02	57,73	2,77	489,52	9,48	0,02	0,11	203.1	2012
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	10,75	42,96	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,30	0,00	1,80	0,00	0,93	0,00	0,00	0,00	349	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШЕГО СОРТА	60	4,58	0,37	30,11	142,09	0,00	0,10	0,03	0,00	0,00	13,80	50,40	19,80	1,20	77,40	0,00	0,00	0,01		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	930	32,32	34,87	109,29	881,71	23,55	0,64	0,30	1,58	0,00	177,58	466,29	126,93	7,31	1 240,28	20,64	0,02	0,17		
Всего за день:		47,60	57,28	211,17	1 553,49	24,24	0,83	0,54	1,74	0,27	423,87	747,99	192,74	10,27	1 587,28	33,83	0,04	0,20		

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	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	70	4,63	8,62	30,19	216,89	0,00	0,10	0,04	0,07	0,15	15,00	52,30	19,80	1,22	78,90	0,00	0,00	0,01	1	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00		2008
КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	250	8,39	12,19	55,00	364,02	0,59	0,14	0,16	0,06	0,15	163,06	248,03	37,58	1,10	276,78	10,21	0,02	0,04	184	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,75	3,69	24,32	146,82	0,52	0,03	0,11	0,02	0,00	111,42	95,58	27,49	0,87	207,29	9,00	0,00	0,00	382	2011
Итого за прием пищи:	550	18,76	24,76	122,23	788,92	1,11	0,32	0,33	0,15	0,30	294,88	422,01	90,57	4,39	603,77	20,89	0,02	0,05		
Обед																				
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ	100	1,80	4,97	13,78	106,89	4,96	0,02	0,04	0,00	0,00	46,32	49,09	24,85	1,60	357,35	8,68	0,00	0,02	к/к	к/к
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ, СО СМЕТАНОЙ	250	2,45	8,97	13,04	143,63	6,71	0,05	0,05	0,17	0,00	50,60	66,37	18,99	0,83	253,16	4,36	0,00	0,02	98	2011
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	10,26	8,32	46,58	302,24	0,00	0,25	0,00	0,04	0,00	22,18	244,01	163,60	5,55	0,00	0,00	0,00	0,00	181	2008
БИФСТЕКС РУБЛЕННЫЙ	100	20,80	17,23	0,44	237,81	0,05	0,40	0,13	0,00	0,00	22,42	162,45	23,99	1,65	349,33	8,63	0,00	0,07	266	2011
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	50	0,90	4,90	3,60	61,00	1,00	0,01	0,00	0,15	0,00	4,00	10,00	5,00	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00	364	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	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
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШЕГО СОРТА	60	4,58	0,37	30,11	142,09	0,00	0,10	0,03	0,00	0,00	13,80	50,40	19,80	1,20	77,40	0,00	0,00	0,01		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	980	43,44	45,11	139,03	1 133,29	12,72	0,90	0,28	0,36	0,00	172,26	617,12	265,05	12,63	1 092,50	23,91	0,00	0,12		
Всего за день:		62,20	69,87	261,26	1 922,21	13,83	1,22	0,61	0,51	0,30	467,14	1 039,13	355,62	17,02	1 696,27	44,80	0,02	0,17		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов		
		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	І, мкг	Se, мг			F, мг	
Завтрак																					
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	70	3,93	8,57	32,46	221,61	4,00	0,08	0,04	0,07	0,15	14,90	45,50	17,90	1,07	80,00	0,00	0,00	0,01	2	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00		2008	
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ	250	11,84	13,25	45,60	350,42	1,01	0,23	0,25	0,05	0,08	232,19	298,86	84,48	2,11	461,19	20,74	0,00	0,03	184	2008	
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	200	3,03	3,10	20,11	121,22	0,56	0,03	0,11	0,02	0,00	110,24	80,16	16,23	0,89	173,97	9,00	0,00	0,00	378	2011	
Итого за прием пищи:	550	20,79	25,18	110,89	754,44	5,57	0,39	0,42	0,14	0,23	362,73	450,62	124,31	5,27	755,96	31,42	0,00	0,04			
Обед																					
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	100	1,22	0,09	11,33	52,28	1,94	0,04	0,06	1,93	0,00	44,61	48,02	33,17	0,87	194,15	4,85	0,00	0,05	41	2012	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСОМ	250	5,00	7,33	8,91	121,78	4,35	0,06	0,06	0,21	0,07	20,25	66,82	19,48	1,06	374,30	4,64	0,00	0,03	99	2008	
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	180	4,35	5,17	43,85	241,56	0,00	0,00	0,00	0,03	0,09	11,92	2,13	1,54	0,06	1,46	0,00	0,00	0,00	326	2008	
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ С ОВОЩАМИ	100	21,08	25,24	2,27	320,39	1,24	0,07	0,16	0,26	0,00	26,79	184,22	23,25	1,84	260,68	8,04	0,02	0,14	308	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	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	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШЕГО СОРТА	60	4,58	0,37	30,11	142,09	0,00	0,10	0,03	0,00	0,00	13,80	50,40	19,80	1,20	77,40	0,00	0,00	0,01		2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	930	38,88	38,55	127,95	1 017,73	7,53	0,34	0,34	2,43	0,16	130,31	386,39	106,06	6,63	963,25	19,77	0,02	0,23			
Всего за день:		59,67	63,73	238,84	1 772,17	13,10	0,73	0,76	2,57	0,39	493,04	837,01	230,37	11,90	1 719,21	51,19	0,02	0,27			

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																				
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	70	4,63	8,62	30,19	216,89	0,00	0,10	0,04	0,07	0,15	15,00	52,30	19,80	1,22	78,90	0,00	0,00	0,01	1	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00		2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	250	10,88	13,68	45,72	350,18	0,62	0,23	0,24	0,06	0,15	141,96	252,40	124,19	3,99	409,05	12,81	0,00	0,01	184	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,31	3,10	26,52	148,02	0,52	0,04	0,11	0,02	0,00	111,41	87,89	19,03	0,40	169,61	9,00	0,00	0,00	379	2011
Итого за прием пищи:	550	20,81	25,66	115,15	776,28	1,14	0,42	0,41	0,15	0,30	273,77	418,69	168,72	6,81	698,36	23,49	0,00	0,02		
Обед																				
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100	2,07	5,11	8,44	91,35	34,50	0,02	0,02	0,00	0,00	55,30	35,75	18,40	0,69	345,15	3,45	0,00	0,01	47	2011
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250	2,09	8,03	11,48	127,74	8,94	0,04	0,06	0,25	0,08	58,04	48,97	21,58	1,02	300,31	6,15	0,00	0,02	76	2008
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	280	24,74	21,62	22,36	381,41	12,10	0,55	0,21	0,03	0,00	28,74	239,83	55,60	3,13	1 175,20	15,60	0,00	0,11	258	2008
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,55	0,23	29,32	131,93	73,48	0,01	0,04	0,14	0,00	17,52	2,56	4,36	0,45	9,62	0,00	0,00	0,00	388	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШЕГО СОРТА	60	4,58	0,37	30,11	142,09	0,00	0,10	0,03	0,00	0,00	13,80	50,40	19,80	1,20	77,40	0,00	0,00	0,01		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	930	36,68	35,71	118,67	956,10	129,02	0,79	0,39	0,42	0,08	180,60	412,31	127,34	8,09	1 962,08	27,44	0,00	0,15		
Всего за день:		57,49	61,37	233,82	1 732,38	130,16	1,21	0,80	0,57	0,38	454,37	831,00	296,06	14,90	2 660,44	50,93	0,00	0,17		

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	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	70	6,19	11,51	25,17	229,61	0,07	0,08	0,07	0,11	0,15	100,70	93,90	20,00	1,12	74,80	0,00	0,01	0,01	3	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00		2008
КАША МАННАЯ ВЯЗКАЯ	250	10,97	13,13	47,96	353,58	1,04	0,11	0,23	0,07	0,12	221,92	186,72	31,97	0,68	362,66	18,00	0,00	0,01	184	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	200	3,03	3,10	20,11	121,22	0,56	0,03	0,11	0,02	0,00	110,24	80,16	16,23	0,89	173,97	9,00	0,00	0,00	378	2011
Итого за прием пищи:	550	22,18	28,00	105,96	765,60	1,67	0,27	0,43	0,20	0,27	438,26	386,88	73,90	3,89	652,23	28,68	0,01	0,02		
Обед																				
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	100	0,80	0,10	2,50	13,97	9,98	0,03	0,04	0,01	0,00	22,95	41,92	13,97	1,00	140,72	2,99	0,00	0,02		2008
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	5,38	4,00	14,87	117,34	5,54	0,07	0,09	0,32	0,00	30,33	51,93	23,53	0,86	396,22	4,14	0,00	0,03	87	2012
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	10,26	8,32	46,58	302,24	0,00	0,25	0,00	0,04	0,00	22,18	244,01	163,60	5,55	0,00	0,00	0,00	0,00	181	2008
ГУЛЯШ ИЗ МЯСА	100	14,88	12,77	4,13	189,85	1,31	0,29	0,09	0,25	0,00	26,96	124,83	23,98	1,50	308,29	6,64	0,00	0,06	246	2011
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,06	0,01	14,14	57,97	1,09	0,00	0,00	0,00	0,00	7,99	1,35	1,90	0,06	11,91	0,00	0,00	0,00	431	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШЕГО СОРТА	60	4,58	0,37	30,11	142,09	0,00	0,10	0,03	0,00	0,00	13,80	50,40	19,80	1,20	77,40	0,00	0,00	0,01		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	930	38,61	25,92	129,29	905,04	17,92	0,81	0,28	0,62	0,00	131,41	549,24	254,38	11,77	988,94	16,01	0,00	0,12		
Всего за день:		60,79	53,92	235,25	1 670,64	19,59	1,08	0,71	0,82	0,27	569,67	936,12	328,28	15,66	1 641,17	44,69	0,01	0,14		

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		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																				
БУТЕРБРОД С ШОКОЛАДНЫМ МАСЛОМ	70	4,63	8,62	30,19	216,89	0,00	0,10	0,04	0,07	0,15	15,00	52,30	19,80	1,22	78,90	0,00	0,00	0,01	1	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00		2008
КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	250	8,39	12,19	55,00	364,02	0,59	0,14	0,16	0,06	0,15	162,72	247,97	37,56	1,10	276,77	10,21	0,02	0,04	184	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	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
Итого за прием пищи:	550	15,01	21,07	112,43	700,15	0,59	0,29	0,22	0,13	0,30	188,86	326,37	64,28	3,52	397,33	11,89	0,02	0,05		
Обед																				
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1,51	5,08	9,28	89,86	14,72	0,02	0,03	0,25	0,00	39,78	27,64	15,28	0,81	166,33	2,87	0,00	0,01	35	2008
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250	2,09	8,03	11,48	127,74	8,94	0,04	0,06	0,25	0,08	58,04	48,97	21,58	1,02	300,31	6,15	0,00	0,02	76	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	4,05	6,65	27,56	186,88	13,41	0,16	0,13	0,04	0,10	55,07	109,30	38,84	1,57	984,66	10,86	0,00	0,04	312	2011
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	100	19,95	9,86	26,05	273,38	1,58	0,12	0,23	0,11	0,68	94,21	311,57	66,34	1,78	514,23	138,27	0,02	0,57	268	2012
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	10,75	42,96	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,30	0,00	1,80	0,00	0,93	0,00	0,00	0,00	349	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШЕГО СОРТА	60	4,58	0,37	30,11	142,09	0,00	0,10	0,03	0,00	0,00	13,80	50,40	19,80	1,20	77,40	0,00	0,00	0,01		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	930	34,83	30,34	132,19	944,49	38,65	0,51	0,51	0,65	0,86	276,40	582,68	171,24	7,98	2 098,26	160,39	0,02	0,65		
Всего за день:		49,84	51,41	244,62	1 644,64	39,24	0,80	0,73	0,78	1,16	465,26	909,05	235,52	11,50	2 495,59	172,28	0,04	0,70		

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	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	70	3,93	8,57	32,46	221,61	4,00	0,08	0,04	0,07	0,15	14,90	45,50	17,90	1,07	80,00	0,00	0,00	0,01	2	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00		2008
КАША "ДРУЖБА" (РИС, ПШЕНО)	250	7,26	12,65	44,62	322,37	0,65	0,12	0,15	0,06	0,15	138,73	162,64	39,07	0,90	249,73	12,52	0,00	0,01	190	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,31	3,10	26,52	148,02	0,52	0,04	0,11	0,02	0,00	111,41	87,89	19,03	0,40	169,61	9,00	0,00	0,00	379	2011
Итого за прием пищи:	550	16,49	24,58	116,32	753,19	5,17	0,29	0,32	0,15	0,30	270,44	322,13	81,70	3,57	540,14	23,20	0,00	0,02		
Обед																				
САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С СОЛЕНЫМИ ОГУРЦАМИ	100	1,04	5,18	6,99	79,47	4,78	0,04	0,03	0,00	0,00	10,59	28,70	12,69	0,55	275,18	2,05	0,00	0,01	22	2012
СУП-ПЮРЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ	250	2,85	5,81	13,34	117,65	5,25	0,07	0,10	0,18	0,08	72,87	74,04	22,83	0,71	434,96	7,92	0,00	0,02	118	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,75	5,44	43,13	248,63	0,00	0,08	0,03	0,03	0,09	21,30	52,24	9,67	1,22	78,63	0,95	0,01	0,01	209	2008
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	100	19,98	15,95	3,27	238,92	0,02	0,01	0,01	0,01	0,00	12,65	9,41	1,78	0,07	18,64	1,19	0,00	0,00	312	2008
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ "ВИТОШКА"	200	0,00	0,00	19,00	80,00	20,00	0,30	0,34	120,00	1,68	1,10	0,00	0,36	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА	20	1,48	0,12	9,73	45,94	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	4,14	15,12	5,94	0,36	25,80	0,00	0,00	0,00	73	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШЕГО СОРТА	60	4,58	0,37	30,11	142,09	0,00	0,10	0,03	0,00	0,00	13,80	50,40	19,80	1,20	77,40	0,00	0,00	0,01		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	950	39,33	33,22	142,53	1 034,28	30,05	0,69	0,58	120,22	1,85	143,65	264,71	80,67	5,71	965,01	14,35	0,01	0,05		
Всего за день:		55,82	57,80	258,85	1 787,47	35,22	0,98	0,90	120,37	2,15	414,09	586,84	162,37	9,28	1 505,15	37,55	0,01	0,07		

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	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг	
Завтрак																					
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	70	6,19	11,51	25,17	229,61	0,07	0,08	0,07	0,11	0,15	100,70	93,90	20,00	1,12	74,80	0,00	0,01	0,01	3	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00		2008	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	250	10,88	13,68	45,72	350,18	0,62	0,23	0,24	0,06	0,15	141,96	252,40	124,19	3,99	409,05	12,81	0,00	0,01	184	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	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	
Итого за прием пищи:	550	19,06	25,45	98,13	699,03	0,69	0,36	0,33	0,17	0,30	253,80	372,40	151,11	6,31	525,51	14,49	0,01	0,02			
Обед																					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ	100	1,80	4,97	13,78	106,89	4,96	0,02	0,04	0,00	0,00	46,32	49,09	24,85	1,60	357,35	8,68	0,00	0,02	к/к	к/к	
СУП-ЛАПША С КУРОЙ	250	9,85	8,85	14,94	179,89	0,63	0,03	0,01	0,21	0,00	27,30	27,35	10,23	0,59	64,13	1,13	0,00	0,01	113	2011	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	4,05	6,65	27,56	186,88	13,41	0,16	0,13	0,04	0,10	55,07	109,30	38,84	1,57	984,66	10,86	0,00	0,04	312	2011	
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	100	9,47	9,70	8,47	158,70	8,02	0,17	0,07	0,02	0,05	30,35	86,73	18,97	1,20	232,47	4,64	0,00	0,04	298	2012	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	10,75	42,96	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,30	0,00	1,80	0,00	0,93	0,00	0,00	0,00	349	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШЕГО СОРТА	60	4,58	0,37	30,11	142,09	0,00	0,10	0,03	0,00	0,00	13,80	50,40	19,80	1,20	77,40	0,00	0,00	0,01		2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	930	32,40	30,89	122,57	898,99	27,02	0,55	0,31	0,27	0,15	188,34	357,67	122,09	7,76	1 771,34	27,55	0,00	0,12			
Всего за день:		51,46	56,34	220,70	1 598,02	27,71	0,91	0,64	0,44	0,45	442,14	730,07	273,20	14,07	2 296,85	42,04	0,01	0,14			

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов		
		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																					
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	70	4,63	8,62	30,19	216,89	0,00	0,10	0,04	0,07	0,15	15,00	52,30	19,80	1,22	78,90	0,00	0,00	0,01	1	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00			
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ	250	11,84	13,25	45,60	350,42	1,01	0,23	0,25	0,05	0,08	231,86	298,79	84,46	2,11	461,18	20,74	0,00	0,03	184	2008	
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,75	3,69	24,32	146,82	0,52	0,03	0,11	0,02	0,00	111,42	95,58	27,49	0,87	207,29	9,00	0,00	0,00	382	2011	
Итого за прием пищи:	550	22,21	25,82	112,83	775,32	1,53	0,41	0,42	0,14	0,23	363,68	472,77	137,45	5,40	788,17	31,42	0,00	0,04			
Обед																					
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	100	1,09	0,20	3,76	23,76	24,75	0,06	0,04	0,16	0,00	13,86	25,74	19,80	0,99	287,10	1,98	0,00	0,00		2008	
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	250	2,15	8,98	12,20	139,36	4,19	0,06	0,05	0,31	0,00	40,57	61,05	21,19	0,79	322,57	4,82	0,00	0,03	91	2008	
ПЛОВ	280	25,99	32,12	53,40	607,68	1,85	0,42	0,15	1,12	0,00	37,70	190,05	43,76	2,25	475,02	11,02	0,00	0,10	266	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	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	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШЕГО СОРТА	60	4,58	0,37	30,11	142,09	0,00	0,10	0,03	0,00	0,00	13,80	50,40	19,80	1,20	77,40	0,00	0,00	0,01		2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	930	36,46	42,02	130,95	1 052,52	30,79	0,71	0,30	1,59	0,00	118,87	362,04	113,37	6,83	1 217,35	20,06	0,00	0,14			
Всего за день:		58,67	67,84	243,78	1 827,84	32,32	1,12	0,72	1,73	0,23	482,55	834,81	250,82	12,23	2 005,52	51,48	0,00	0,18			

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	557,46	593,82	2 397,56	17 211,47	355,13	9,95	7,01	129,86	5,99	4 600,62	8 171,50	2 514,33	129,58	19 236,95	567,61	0,16	2,18
Среднее значение за период	55,75	59,38	239,76	1 721,15	35,51	1,00	0,70	12,99	0,60	460,06	817,15	251,43	12,96	1 923,70	56,76	0,02	0,22
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13.0	31.1	55.9														

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
КРО - 5-11 класс	550	939