



Утверждаю
Директор школы
Е.В. Кокоулина

Мин
«ад» предмет 20 д5

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

Период: март-май
Категория: дети (5-11 класс)

1 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	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	6,90	3,32	30,11	178,49	0,07	0,10	0,06	0,03	0,00	101,80	100,40	23,30	1,30	86,20	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 ЖИДКАЯ	250	7,42	10,00	33,40	253,33	1,61	0,10	0,00	0,06	0,00	171,04	141,99	24,20	1,61	0,00	0,00	0,00	0,00	189	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	200	3,03	2,43	20,21	115,40	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	19,34	16,01	96,44	608,41	2,24	0,28	0,19	0,11	0,00	388,48	348,65	69,43	5,00	300,97	10,68	0,01	0,01		
Обед																				
ИЖРА КАБАЧКОВАЯ	100	1,84	8,63	7,47	115,43	2,80	0,02	0,04	0,15	0,00	36,90	33,30	13,50	0,63	315,00	0,00	0,00	0,00	1	2004
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
ГУЛЫШ 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	39,65	34,45	134,26	1 006,50	10,74	0,80	0,28	0,76	0,00	145,36	540,62	253,91	11,40	1 163,22	13,02	0,00	0,10		
Всего за день:		58,99	50,46	230,70	1 614,91	12,98	1,08	0,47	0,87	0,00	533,84	889,27	323,34	16,40	1 464,19	23,70	0,01	0,11		

2 день

Прем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецеп-туры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г		Углевод г, 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 РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	250	7,10	9,83	49,58	315,98	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	13,72	18,71	107,01	652,11	0,62	0,21	0,21	0,12	0,27	160,59	240,10	65,61	3,06	351,10	13,19	0,01	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 КАЛУПЫ 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 ПЕРОВОЙ 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	488,52	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:		46,04	53,58	216,30	1 533,82	24,17	0,85	0,51	1,70	0,27	338,17	706,39	192,54	10,37	1 591,38	33,83	0,03	0,20		

3 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	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			Se, мг	F, мг
Завтрак																				
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	70	8,51	14,46	25,17	266,01	0,14	0,09	0,10	0,14	0,15	188,70	143,90	23,50	1,22	83,60	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
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	5,66	4,88	20,96	151,36	0,65	0,06	0,14	0,03	0,03	140,37	106,98	18,12	0,50	207,90	11,55	0,00	0,00	120	2011
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	19,91	23,29	83,17	625,38	1,31	0,23	0,37	0,19	0,18	445,89	372,56	74,81	3,79	539,59	22,23	0,01	0,01		
Обед																				
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ 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 КРУТОЙ, 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
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
БИШТЕКС 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
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	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,20	33,60	13,20	0,80	51,60	0,00	0,00	0,01		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	3,60	17,40	3,80	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	890	36,17	37,04	113,46	930,53	11,72	0,65	0,29	0,20	0,09	159,18	381,15	95,72	6,90	1 118,13	23,74	0,01	0,13		
Всего за день:		56,08	60,33	196,63	1 555,91	13,03	0,88	0,66	0,39	0,27	605,07	753,71	170,53	10,69	1 657,72	45,97	0,02	0,14		

4 день

Прем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецеп-туры	Сборник рецептов			
		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	K, мг	I, мкг			Se, мг	F, м	
Завтрак																					
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	70	4,64	0,38	37,40	170,49	4,00	0,10	0,03	0,00	0,00	16,00	52,00	21,20	1,25	91,40	0,00	0,00	0,00	0,01	2	2008
ХЛЕБ РУКАНОЙ	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	0,00		2008
КАША ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	250	8,21	12,09	30,45	262,56	1,61	0,16	0,00	0,06	0,00	188,46	235,18	66,05	3,23	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	189	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,31	2,43	26,62	142,20	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	0,00	379	2011
Итого за прием пищи:	550	18,15	15,16	107,19	636,44	6,13	0,35	0,16	0,08	0,00	321,27	401,17	111,98	6,08	301,81	10,68	0,00	0,00	0,01		
Обед																					
САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ОГУРЦАМИ	100	1,59	4,31	12,39	94,82	7,58	0,07	0,05	0,00	0,00	10,29	46,05	17,83	0,83	452,83	4,25	0,00	0,00	0,02	23	2012
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСОМ	250	5,00	7,33	8,91	121,76	4,35	0,06	0,06	0,21	0,07	20,25	66,82	19,48	1,06	374,30	4,64	0,00	0,00	0,03	99	2008
РЫБ 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	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	26,78	184,22	23,24	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	0,00	430	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШЕГО СОРТА	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,20	33,60	13,20	0,80	51,60	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
ХЛЕБ РУКАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	3,60	17,40	3,80	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	890	36,39	42,48	110,49	972,12	13,17	0,30	0,31	0,50	0,16	87,78	350,22	80,31	5,39	1 168,93	18,05	0,02	0,20			
Всего за день:		54,54	57,64	217,68	1 608,56	19,30	0,65	0,47	0,58	0,16	409,05	751,39	192,29	11,47	1 470,74	28,73	0,02	0,21			

5 день

Прем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецеп-туры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г		Углевод, г, 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 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	0,11	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	0,10		2008
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РЫНЕВОЙ КРУПЫ	250	8,02	13,01	42,70	320,67	0,62	0,13	0,17	0,07	0,18	160,37	234,43	35,50	0,97	273,57	10,71	0,02	0,14	182	2011
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	0,10	430	2008
Итого за прием пищи:	550	14,64	21,89	100,13	656,80	0,62	0,28	0,23	0,14	0,33	186,51	312,83	62,22	3,39	394,13	12,39	0,02	0,05		
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	56,04	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	35,39	30,37	131,35	945,98	58,43	0,51	0,50	0,40	0,86	291,92	590,79	174,36	7,86	2 277,08	160,97	0,02	0,05		
Всего за день:		50,03	52,26	231,48	1 602,78	59,05	0,79	0,73	0,54	1,19	478,43	903,62	236,58	11,25	2 671,21	173,36	0,04	0,70		

6 день

Привем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая 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	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																					
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	70	4,64	0,38	37,40	170,49	4,00	0,10	0,03	0,00	0,00	16,00	52,00	21,20	1,25	91,40	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	11,80	44,75	315,09	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	2,43	20,21	115,40	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	16,92	14,87	115,08	662,17	5,21	0,30	0,31	0,08	0,15	270,37	320,90	82,20	4,24	555,90	23,20	0,00	0,02			
Обед																					
ИГРА КАБАЧКОВАЯ	100	1,84	8,63	7,47	115,43	2,80	0,02	0,04	0,15	0,00	36,90	33,30	13,50	0,63	315,00	0,00	0,00	0,00	1	2004	
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	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,20	33,60	13,20	0,80	51,60	0,00	0,00	0,01		2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	3,60	17,40	3,80	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	910	35,43	37,88	133,24	1 016,29	9,52	0,68	0,27	0,38	0,09	131,21	362,23	102,35	7,09	1 251,47	12,61	0,01	0,11			
Всего за День:		52,35	52,75	248,32	1 678,46	14,73	0,98	0,58	0,46	0,24	401,58	683,13	184,55	11,33	1 807,37	35,81	0,01	0,13			

7 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	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	K, 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 ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ	250	10,55	12,61	41,06	320,80	0,87	0,20	0,26	0,07	0,13	180,98	248,95	104,66	3,15	425,76	16,56	0,00	0,01	183	2011
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	17,17	21,49	98,49	656,93	0,87	0,35	0,32	0,14	0,28	207,12	327,35	131,38	5,57	546,32	18,24	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 ШИТОВНИКА	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:		53,85	57,20	217,16	1 613,03	129,89	1,14	0,71	0,56	0,36	387,72	739,66	258,72	13,66	2 508,40	45,68	0,00	0,17		

8 день

Пръем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая 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	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	70	8,51	14,46	25,17	266,01	0,14	0,09	0,10	0,14	0,15	188,70	143,90	23,50	1,22	83,60	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	113	2008
СУП МОЛОЧНЫЙ С РИСОВОЙ КРУПЮЙ	250	4,60	4,80	19,70	141,00	1,00	0,06	0,00	0,02	0,00	146,00	129,00	23,00	1,40	0,00	0,00	0,00	0,00	379	2011
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		
Итого за прием пищи:	550	18,41	22,62	84,11	616,22	1,66	0,24	0,23	0,18	0,15	451,51	386,89	71,23	4,22	294,01	10,68	0,01	0,01		
Обед																				
САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ОЛИВНЫМИ 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-ПОРЕ 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
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	10,17	2,66	46,08	248,57	0,00	0,27	0,14	0,00	0,00	25,99	224,56	151,24	5,29	316,70	2,75	0,00	0,02	181	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	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,20	33,60	13,20	0,80	51,60	0,00	0,00	0,01		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	3,60	17,40	3,90	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	910	39,89	30,15	126,96	946,07	30,05	0,81	0,67	120,19	1,76	140,14	402,63	211,84	8,58	1 150, 08	15,03	0,00	0,06		
Всего за день:		58,30	52,77	211,07	1 562,29	31,71	1,05	0,90	120,37	1,91	591,65	789,52	283,07	12,80	1 444, 09	25,71	0,01	0,07		

9 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	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мо, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																					
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	70	4,64	0,38	37,40	170,49	4,00	0,10	0,03	0,00	0,00	16,00	52,00	21,20	1,25	91,40	0,00	0,00	0,00	0,00	2	2008
ХЛЕБ РУКАНОЙ	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	0,00	189	2008
КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ	250	9,04	11,13	39,37	295,29	1,61	0,19	0,00	0,06	0,00	177,50	222,68	58,09	3,23	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	378	2011
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	200	3,03	2,43	20,21	115,40	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	0,00		
Итого за прием пищи:	550	18,70	14,20	109,70	642,37	6,17	0,37	0,16	0,08	0,00	309,14	380,94	101,22	6,57	306,17	10,68	0,00	0,00	0,00		
Обед																					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ МАСЛО И 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	0,00	0,02	н/к	н/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	0,00	0,01	113	2011
ПИРЕ 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	0,00	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	0,00	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	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	0,00	0,00		2008
ХЛЕБ РУКАНОЙ	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	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	0,00	0,12		
Всего за день:		51,10	45,09	232,27	1 541,36	33,19	0,92	0,47	0,35	0,15	497,48	738,61	223,31	14,33	2 077,51	38,23	0,00	0,00	0,13		

10 день

Пр-ем пищу, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая 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	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг							
Завтрак																									
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	70	6,90	3,32	30,11	178,49	0,07	0,10	0,06	0,03	0,00	101,80	100,40	23,30	1,30	86,20	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 ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЛЕ" ЖИДКАЯ	250	8,21	12,09	30,45	262,56	1,61	0,16	0,00	0,06	0,00	188,46	235,18	66,05	3,23	0,00	0,00	0,00	0,00	189	2008					
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,75	3,01	24,41	141,00	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	20,85	18,68	97,69	643,24	2,20	0,34	0,19	0,11	0,00	407,08	457,26	122,54	6,60	334,29	10,68	0,01	0,01							
Обед																									
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1,16	10,13	6,09	121,01	7,79	0,03	0,03	0,20	0,00	22,19	30,53	15,38	0,65	252,61	3,09	0,00	0,02	67	2011					
РАССОЛЫНИК 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					
ПЮФ	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 ФОРМСОВОЙ МУКА ВЫСШЕГО СОРТА	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,20	33,60	13,20	0,80	51,60	0,00	0,00	0,00		2008					
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	3,60	17,40	3,80	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00		2008					
Итого за прием пищи:	890	33,67	51,66	114,76	1 061,62	13,83	0,61	0,27	1,63	0,00	119,00	332,63	98,55	5,29	1 464,86	20,05	0,00	0,16							
Всего за день:		54,52	70,34	212,45	1 704,86	16,03	0,95	0,46	1,74	0,00	526,08	789,89	221,09	11,89	1 464,19	30,73	0,01	0,17							

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	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг
Итого за весь период	535,80	552,42	2 214,06	16 015,98	354,08	9,29	5,96	127,56	4,55	4 769,07	7 745,19	2 286,02	124,19	18 156,76	481,75	0,15	2,03
Среднее значение за период	53,58	55,24	221,41	1 601,60	35,41	0,93	0,60	12,76	0,46	476,91	774,52	228,60	12,42	1 815,68	48,18	0,02	0,20
Содержание белка, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13,4	31,0	55,6														

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
КРО - 5-11 класс	550	914