ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ
Осенне-зимнего периода
Возрастная группа с 11-18 лет

УТВЕРЖДЕНО
Приказом директора
МБОУ СОШ пос. Известковый
№192-Д от 03.05.2022

на 2022-2023 учебный год

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества			
		Белки, г36	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	,	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак														
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	100	1,1	0,2	3,8	24,0	0,1	0,0	25,0	0,2	0,4	14,0	20,0	26,0	1,0
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,8	6,5	25,7	177,1	0,2	0,0	12,5	0,0	0,3	53,9	36,5	103,2	1,5
ПТИЦА ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	120	16,8	20,7	3,6	273,7	0,1	0,0	0,6	0,1	1,2	28,1	16,8	144,9	1,3
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3,7	24,4	146,9	0,0	0,0	0,5	0,0	0,0	111,5	27,5	95,6	0,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,9	0,5	57,2	253,4	0,1	0,0	0,0	0,0	2,0	15,1	29,2	72,9	2,2
Итого за прием пищи:	**660**	**30,4**	**31,6**	**114,7**	**875,1**	**0,5**	**0,0**	**38,6**	**0,3**	**3,9**	**222,6**	**130,0**	**442,6**	**6,9**
Обед														
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ	100	1,1	5,1	8,7	85,5	0,0	0,0	2,3	1,4	2,7	36,6	26,5	38,4	1,0
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	2,8	2,8	20,2	118,1	0,1	0,0	6,6	0,2	1,5	29,7	23,7	58,7	1,2
РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ В МОЛОКЕ	120	20,9	15,2	3,7	235,0	0,2	0,0	1,6	0,0	3,4	75,7	34,6	219,4	0,8
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	180	4,3	5,6	45,3	249,2	0,1	0,0	0,0	0,0	0,4	10,6	29,6	86,1	0,5
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	200	0,1	0,0	28,4	113,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	13,5	3,3	6,9	0,2
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	4,0	0,5	25,4	122,4	0,1	0,0	0,0	0,0	1,3	10,8	11,4	52,2	2,4
Итого за прием пищи:	**910**	**33,2**	**29,2**	**131,7**	**924,1**	**0,5**	**0,0**	**10,5**	**1,6**	**9,3**	**176,9**	**129,1**	**461,7**	**6,1**
Всего за день:		**63,6**	**60,8**	**246,4**	**1 799,2**	**1,0**	**0,0**	**49,1**	**1,9**	**13,2**	**399,5**	**259,1**	**904,3**	**13,0**

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества			
		Белки, г36	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	,	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг
Завтрак														
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	40	9,3	11,8	0,0	145,6	0,0	0,0	0,3	0,1	0,1	352,0	14,0	200,0	0,4
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	250	10,8	12,0	41,7	318,8	0,2	0,0	0,6	0,1	4,3	137,9	124,3	250,1	4,0
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,3	3,1	26,6	148,0	0,0	0,0	0,5	0,0	0,0	111,5	19,1	87,9	0,5
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,9	0,5	57,2	253,4	0,1	0,0	0,0	0,0	2,0	15,1	29,2	72,9	2,2
Итого за прием пищи:	**550**	**28,3**	**27,4**	**125,5**	**865,8**	**0,3**	**0,0**	**1,4**	**0,2**	**6,4**	**616,5**	**186,6**	**610,9**	**7,1**
Обед														
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СОЛЕНЫМИ ОГУРЦАМИ И МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ	100	1,5	3,4	9,8	76,8	0,1	0,0	5,2	0,2	1,5	19,1	19,2	43,0	0,9
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	5,7	4,5	18,8	139,0	0,3	0,0	4,6	0,2	2,1	40,0	32,8	78,7	2,0
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	180	4,2	5,1	17,8	136,9	0,1	0,0	38,4	0,1	0,2	100,6	34,7	69,9	2,2
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ	100	12,6	28,5	12,1	355,7	0,3	0,0	0,0	0,0	1,7	12,1	25,6	139,3	2,2
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	8,5	1,8	0,0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	4,0	0,5	25,4	122,4	0,1	0,0	0,0	0,0	1,3	10,8	11,4	52,2	2,4
Итого за прием пищи:	**890**	**28,0**	**42,0**	**103,3**	**908,2**	**0,9**	**0,0**	**48,2**	**0,5**	**6,8**	**191,1**	**125,5**	**383,1**	**9,7**
Всего за день:		**56,3**	**69,4**	**228,8**	**1 774,0**	**1,2**	**0,0**	**49,6**	**0,7**	**13,2**	**807,6**	**312,1**	**994,0**	**16,8**

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества			
		Белки, г36	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	,	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг
Завтрак														
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕНЫМ МОЛОКОМ	200/20	31,5	21,8	35,3	472,1	0,1	0,0	0,4	0,1	2,3	297,8	39,2	342,8	0,7
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/15/7	0,3	0,1	15,2	62,0	0,0	0,0	3,0	0,0	0,0	8,0	5,0	10,0	1,0
ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,0	0,0	10,0	0,0	0,6	16,0	8,0	11,0	2,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,9	0,5	57,2	253,4	0,1	0,0	0,0	0,0	2,0	15,1	29,2	72,9	2,2
Итого за прием пищи:	**587**	**37,1**	**22,8**	**117,5**	**834,5**	**0,2**	**0,0**	**13,4**	**0,1**	**4,9**	**336,9**	**81,4**	**436,7**	**6,1**
Обед														
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	100	0,7	10,1	2,3	102,6	0,0	0,0	9,1	0,0	4,3	20,9	12,7	38,4	0,9
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ	250	1,6	5,1	10,5	94,1	0,0	0,0	8,0	0,2	2,2	37,9	18,7	40,0	1,0
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,8	6,5	25,7	177,1	0,2	0,0	12,5	0,0	0,3	53,9	36,5	103,2	1,5
МЯСО ТУШЕНОЕ	120	14,4	38,0	2,8	411,0	0,3	0,0	0,7	0,1	2,5	22,4	23,6	141,3	1,6
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,2	0,2	27,9	115,0	0,0	0,0	2,0	0,0	0,1	7,0	4,0	4,0	1,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	4,0	0,5	25,4	122,4	0,1	0,0	0,0	0,0	1,3	10,8	11,4	52,2	2,4
Итого за прием пищи:	**910**	**24,7**	**60,4**	**94,6**	**1 022,2**	**0,6**	**0,0**	**32,3**	**0,3**	**10,7**	**152,9**	**106,9**	**379,1**	**8,4**
Всего за день:		**61,8**	**83,2**	**212,1**	**1 856,7**	**0,8**	**0,0**	**45,7**	**0,4**	**15,6**	**489,8**	**188,3**	**815,8**	**14,5**

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества			
		Белки, г36	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	,	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг
Завтрак														
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	100	0,8	0,1	2,5	14,0	0,0	0,0	10,0	0,0	0,1	23,0	14,0	42,0	1,0
ПОДЖАРКА	120	27,1	35,2	3,9	440,8	0,1	0,0	2,5	0,0	6,4	40,6	34,0	245,9	3,8
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,6	5,8	38,0	229,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3,7	24,4	146,9	0,0	0,0	0,5	0,0	0,0	111,5	27,5	95,6	0,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,9	0,5	57,2	253,4	0,1	0,0	0,0	0,0	2,0	15,1	29,2	72,9	2,2
Итого за прием пищи:	**660**	**43,2**	**45,3**	**126,0**	**1 084,3**	**0,2**	**0,0**	**13,0**	**0,0**	**8,5**	**190,2**	**104,7**	**456,4**	**7,9**
Обед														
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	100	1,5	6,1	8,2	93,4	0,0	0,0	3,9	0,0	2,6	32,3	19,2	37,6	1,3
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, И СМЕТАНОЙ	250/10	1,9	5,5	12,5	110,8	0,0	0,0	7,5	0,2	0,3	45,6	22,4	47,0	1,2
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	180	3,5	5,7	28,5	180,1	0,2	0,0	14,4	0,0	0,3	27,9	38,9	96,3	1,7
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	120	15,3	10,5	5,7	177,6	0,1	0,0	1,9	0,4	2,6	36,4	31,3	153,8	0,9
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	200	0,1	0,0	28,4	113,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	13,5	3,3	6,9	0,2
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	4,0	0,5	25,4	122,4	0,1	0,0	0,0	0,0	1,3	10,8	11,4	52,2	2,4
Итого за прием пищи:	**920**	**26,3**	**28,3**	**108,7**	**798,2**	**0,4**	**0,0**	**27,7**	**0,6**	**7,1**	**166,5**	**126,5**	**393,8**	**7,7**
Всего за день:		**69,5**	**73,6**	**234,7**	**1 882,5**	**0,6**	**0,0**	**40,7**	**0,6**	**15,6**	**356,7**	**231,2**	**850,2**	**15,6**

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества			
		Белки, г36	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	,	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг
Завтрак														
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	100	0,8	0,1	2,5	14,0	0,0	0,0	10,0	0,0	0,1	23,0	14,0	42,0	1,0
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	220	18,8	24,1	19,0	369,0	0,2	0,0	9,5	0,3	3,6	33,0	42,4	203,4	2,6
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	3,1	3,1	16,1	105,3	0,0	0,0	0,6	0,0	0,0	119,8	20,2	84,6	1,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,9	0,5	57,2	253,4	0,1	0,0	0,0	0,0	2,0	15,1	29,2	72,9	2,2
Итого за прием пищи:	**580**	**27,6**	**27,8**	**94,8**	**741,7**	**0,3**	**0,0**	**20,1**	**0,3**	**5,7**	**190,9**	**105,8**	**402,9**	**7,2**
Обед														
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	100	1,2	5,2	9,5	90,2	0,0	0,0	26,1	0,3	2,4	36,1	17,0	27,1	1,1
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	250/10	2,3	6,5	16,5	137,7	0,1	0,0	6,4	0,2	2,2	55,2	26,3	64,1	1,0
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,5	5,8	41,5	244,1	0,1	0,0	0,0	0,0	1,4	35,8	12,5	50,4	1,2
СЕРДЦЕ В СОУСЕ	120	16,7	6,4	6,0	155,3	0,3	0,0	3,3	0,1	0,8	39,1	28,8	214,1	4,8
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	8,5	1,8	0,0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	4,0	0,5	25,4	122,4	0,1	0,0	0,0	0,0	1,3	10,8	11,4	52,2	2,4
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:	**1120**	**30,7**	**24,4**	**118,3**	**827,1**	**0,6**	**0,0**	**35,8**	**0,6**	**8,1**	**185,5**	**97,8**	**407,9**	**10,5**
Всего за день:		**58,3**	**52,2**	**213,1**	**1 568,8**	**0,9**	**0,0**	**55,9**	**0,9**	**13,8**	**376,4**	**203,6**	**810,8**	**17,7**

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества			
		Белки, г36	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	,	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг
Завтрак														
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	100	0,8	0,1	2,5	14,0	0,0	0,0	10,0	0,0	0,1	23,0	14,0	42,0	1,0
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	220	25,1	26,1	37,2	483,4	0,1	0,0	0,5	0,2	4,1	39,6	50,3	258,7	3,4
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/15/7	0,3	0,1	15,2	62,0	0,0	0,0	3,0	0,0	0,0	8,0	5,0	10,0	1,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,9	0,5	57,2	253,4	0,1	0,0	0,0	0,0	2,0	15,1	29,2	72,9	2,2
Итого за прием пищи:	**587**	**31,1**	**26,8**	**112,1**	**812,8**	**0,2**	**0,0**	**13,5**	**0,2**	**6,2**	**85,7**	**98,5**	**383,6**	**7,6**
Обед														
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ЯБЛОК	100	0,8	5,3	6,0	77,4	0,0	0,0	18,6	0,1	2,5	14,4	14,9	19,7	1,5
СВЕКОЛЬНИК	250	2,4	7,0	16,3	143,0	0,1	0,0	6,6	0,2	2,3	53,6	28,9	62,5	1,4
РАГУ ИЗ СВИНИНЫ	220	26,5	67,7	36,6	862,3	0,7	0,0	17,2	0,7	7,8	73,2	89,2	340,6	4,8
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,7	0,3	28,8	132,5	0,0	0,0	88,0	0,2	0,0	19,3	4,9	3,1	0,5
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	4,0	0,5	25,4	122,4	0,1	0,0	0,0	0,0	1,3	10,8	11,4	52,2	2,4
Итого за прием пищи:	**830**	**34,4**	**80,8**	**113,1**	**1 337,6**	**0,9**	**0,0**	**130,4**	**1,2**	**13,9**	**171,3**	**149,3**	**478,1**	**10,6**
Всего за день:		**65,5**	**107,6**	**225,2**	**2 150,4**	**1,1**	**0,0**	**143,9**	**1,4**	**20,1**	**257,0**	**247,8**	**861,7**	**18,2**

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества			
		Белки, г36	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	,	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг
Завтрак														
КАША "ДРУЖБА" С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	250	7,3	12,5	32,3	273,0	0,2	0,0	1,0	0,1	0,6	193,2	35,2	174,2	0,7
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,3	3,1	26,6	148,0	0,0	0,0	0,5	0,0	0,0	111,5	19,1	87,9	0,5
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4,6	5,9	0,0	72,8	0,0	0,0	0,1	0,1	0,1	176,0	7,0	100,0	0,2
ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,0	0,0	10,0	0,0	0,6	16,0	8,0	11,0	2,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,9	0,5	57,2	253,4	0,1	0,0	0,0	0,0	2,0	15,1	29,2	72,9	2,2
Итого за прием пищи:	**630**	**20,5**	**22,4**	**125,9**	**794,2**	**0,3**	**0,0**	**11,6**	**0,2**	**3,3**	**511,8**	**98,5**	**446,0**	**5,8**
Обед														
САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)	100	2,8	6,2	7,8	98,0	0,1	0,0	3,7	0,0	3,6	16,7	17,6	52,0	0,6
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250/10	2,0	5,5	8,6	96,0	0,0	0,0	11,5	0,2	0,2	45,5	19,4	43,4	1,0
БИТОЧКИ РУБЛЕНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ПАРОВЫЕ	120	12,9	15,3	8,7	229,0	0,0	0,0	0,5	0,1	0,6	21,1	14,5	115,1	1,5
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,8	6,5	25,7	177,1	0,2	0,0	12,5	0,0	0,3	53,9	36,5	103,2	1,5
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	8,5	1,8	0,0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	4,0	0,5	25,4	122,4	0,1	0,0	0,0	0,0	1,3	10,8	11,4	52,2	2,4
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:	**1120**	**25,5**	**34,0**	**95,6**	**799,9**	**0,4**	**0,0**	**28,2**	**0,3**	**6,0**	**156,5**	**101,2**	**365,9**	**7,0**
Всего за день:		**46,0**	**56,4**	**221,5**	**1 594,1**	**0,7**	**0,0**	**39,8**	**0,5**	**9,3**	**668,3**	**199,7**	**811,9**	**12,8**

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества			
		Белки, г36	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	,	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг
Завтрак														
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕНЫМ МОЛОКОМ	200/20	31,5	21,8	35,3	472,1	0,1	0,0	0,4	0,1	2,3	297,8	39,2	342,8	0,7
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/15/7	0,3	0,1	15,2	62,0	0,0	0,0	3,0	0,0	0,0	8,0	5,0	10,0	1,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,9	0,5	57,2	253,4	0,1	0,0	0,0	0,0	2,0	15,1	29,2	72,9	2,2
ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,0	0,0	10,0	0,0	0,6	16,0	8,0	11,0	2,2
Итого за прием пищи:	**587**	**37,1**	**22,8**	**117,5**	**834,5**	**0,2**	**0,0**	**13,4**	**0,1**	**4,9**	**336,9**	**81,4**	**436,7**	**6,1**
Обед														
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ЯБЛОК	100	0,8	5,3	6,4	78,4	0,0	0,0	17,0	0,1	2,5	15,6	14,0	21,7	1,5
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	250	3,0	3,0	18,8	115,2	0,1	0,0	6,6	0,2	2,0	29,8	40,3	77,7	1,6
КАША ПШЕННАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	4,3	5,5	45,2	247,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,4	13,2	31,2	93,6	0,7
ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ	100/30	17,0	38,6	7,9	446,4	0,4	0,0	0,7	0,0	0,2	18,8	26,9	165,4	1,7
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	200	0,1	0,0	28,4	113,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	13,5	3,3	6,9	0,2
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	4,0	0,5	25,4	122,4	0,1	0,0	0,0	0,0	1,3	10,8	11,4	52,2	2,4
Итого за прием пищи:	**920**	**29,2**	**52,9**	**132,1**	**1 123,5**	**0,6**	**0,0**	**24,3**	**0,3**	**6,4**	**101,7**	**127,1**	**417,5**	**8,1**
Всего за день:		**66,3**	**75,7**	**249,6**	**1 958,0**	**0,8**	**0,0**	**37,7**	**0,4**	**11,3**	**438,6**	**208,5**	**854,2**	**14,2**

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества			
		Белки, г36	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	,	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг
Завтрак														
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	250	6,1	10,9	37,4	271,7	0,1	0,0	0,7	0,1	0,4	140,4	31,9	143,8	0,5
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	3,1	3,1	16,1	105,3	0,0	0,0	0,6	0,0	0,0	119,8	20,2	84,6	1,4
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	40	9,3	11,8	0,0	145,6	0,0	0,0	0,3	0,1	0,1	352,0	14,0	200,0	0,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,9	0,5	57,2	253,4	0,1	0,0	0,0	0,0	2,0	15,1	29,2	72,9	2,2
Итого за прием пищи:	**550**	**23,4**	**26,3**	**110,7**	**776,0**	**0,2**	**0,0**	**1,6**	**0,2**	**2,5**	**627,3**	**95,3**	**501,3**	**4,5**
Обед														
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1,7	6,8	9,8	108,2	0,0	0,0	16,8	0,0	2,9	41,6	14,2	30,5	0,9
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	250/10	2,3	6,5	16,5	137,7	0,1	0,0	6,4	0,2	2,2	55,2	26,3	64,1	1,0
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ С КАШЕЙ	180	3,3	15,7	22,3	245,9	0,1	0,0	11,8	0,7	3,5	42,9	33,4	77,5	1,3
МЯСО ОТВАРНОЕ	100	14,1	32,7	0,4	352,5	0,3	0,0	0,1	0,1	0,0	20,5	21,4	138,1	1,5
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	8,5	1,8	0,0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	4,0	0,5	25,4	122,4	0,1	0,0	0,0	0,0	1,3	10,8	11,4	52,2	2,4
Итого за прием пищи:	**900**	**25,4**	**62,2**	**93,8**	**1 044,1**	**0,6**	**0,0**	**35,1**	**1,0**	**9,9**	**179,5**	**108,5**	**362,4**	**7,1**
Всего за день:		**48,8**	**88,5**	**204,5**	**1 820,1**	**0,8**	**0,0**	**36,7**	**1,2**	**12,4**	**806,8**	**203,8**	**863,7**	**11,6**

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества			
		Белки, г36	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	,	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг
Завтрак														
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,4	5,8	41,4	243,8	0,1	0,0	0,0	0,0	1,4	35,7	12,5	50,4	1,2
РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ В МОЛОКЕ	120	20,9	15,2	3,7	235,0	0,2	0,0	1,6	0,0	3,4	75,7	34,6	219,4	0,8
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,3	3,1	26,6	148,0	0,0	0,0	0,5	0,0	0,0	111,5	19,1	87,9	0,5
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,9	0,5	57,2	253,4	0,1	0,0	0,0	0,0	2,0	15,1	29,2	72,9	2,2
Итого за прием пищи:	**560**	**35,5**	**24,6**	**128,9**	**880,2**	**0,4**	**0,0**	**2,1**	**0,0**	**6,8**	**238,0**	**95,4**	**430,6**	**4,7**
Обед														
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ ОТВАРНОЙ	100	3,0	0,2	6,3	38,8	0,1	0,0	4,0	0,0	1,2	18,0	18,9	55,8	0,6
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250	1,8	5,1	10,9	96,7	0,1	0,0	8,5	0,2	2,4	36,2	21,5	47,6	1,1
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	4,3	5,5	45,2	247,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,4	13,2	31,2	93,6	0,7
МЯСО ТУШЕНОЕ	120	14,4	38,0	2,8	411,0	0,3	0,0	0,7	0,1	2,5	22,4	23,6	141,3	1,6
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,2	0,2	27,9	115,0	0,0	0,0	2,0	0,0	0,1	7,0	4,0	4,0	1,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	4,0	0,5	25,4	122,4	0,1	0,0	0,0	0,0	1,3	10,8	11,4	52,2	2,4
Итого за прием пищи:	**910**	**27,7**	**49,5**	**118,5**	**1 031,1**	**0,7**	**0,0**	**15,2**	**0,3**	**7,9**	**107,6**	**110,6**	**394,5**	**7,4**
Всего за день:		**63,2**	**74,1**	**247,4**	**1 911,3**	**1,1**	**0,0**	**17,3**	**0,3**	**14,7**	**345,6**	**206,0**	**825,1**	**12,1**

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества			
	Белки, г36	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	,	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг
Итого за весь период	599,3	741,5	2 283,4	18 315,1	9,0	0,0	516,4	8,4	139,1	4 946,3	2 260,1	8 591,7	146,5
Среднее значение за период	59,9	74,2	228,3	1 831,5	0,9	0,0	51,6	0,8	13,9	494,6	226,0	859,2	14,7
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от	13,1	36,4	50,5										

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
12-18 лет	595	943

№ рецеп-туры	Сборник рецептур
71	2011
312	2011
290	2011
382	2011
573	2021

11	2008
103	2011
228	2011
305	2011
360	2011
	2008

№ рецеп-туры	Сборник рецептур
15	2011
184	2008
379	2011
573	2021

37	2011
99	2008
346	2008
268	2011
349	2011
	2008

№ рецеп-туры	Сборник рецептур
224	2008
431	2008
	2008
573	2021

19	2008
98	2011
312	2011
256	2011
394	2008
	2008

№ рецеп-туры	Сборник рецептур
71	2011
251	2011
331	2008
382	2011
573	2021

52	2011
76	2008
310	2011
229	2011
360	2011
	2008

№ рецеп-туры	Сборник рецептур
71	2011
309	2008
378	2011
573	2021

41	2008
96	2011
309	2011
262	2011
349	2011
	2008
389	2011

№ рецеп-туры	Сборник рецептур
71	2011
244	2011
431	2008
573	2021

25	2011
98	2021
263	2011
388	2011
	2008

№ рецеп-туры	Сборник рецептур
190	2008
379	2011
15	2011
	2008
573	2021

12	2012
84	2008
306	2012
312	2011
349	2011
	2008
389	2011

№ рецеп-туры	Сборник рецептур
224	2008
431	2008
573	2021
	2008

25	2011
101	2011
323	2008
105	2011
360	2011
	2008

№ рецеп-туры	Сборник рецептур
189	2008
378	2011
15	2011
573	2021

45	2011
96	2011
144	2011
241	2011
349	2011
	2008

№ рецеп-туры	Сборник рецептур
309	2011
228	2011
379	2011
573	2021

к/к	к/к
99	2011
323	2008
256	2011
394	2008
	2008