

Возрастная категория:
12 ЛЕТ И СТАРШЕ

СОГЛАСОВАНО:

Территориальный отдел УФС Роспотребнадзор по Ярославской области в
Ростовском МР

Утверждаю:

Директор: Спехова А.А.



10 - ти дневное МЕНЮ
обучающихся муниципального общеобразовательного учреждения
Краснооктябрьской средней общеобразовательной школы
2020 - 2021 год

1 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															
* СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,5	4,4	0	54,6	0	0,1	0	0	132	5,3	75	0,2	23	2017г. 2 ЧАСТЬ
*КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ с маслом сливочным	220/5	6,3	7,8	45,2	277,9	0	0,6	0	0,3	124,4	35,2	145,8	0,7	262	2006
*КАКАО С МОЛОКОМ	200	5,3	5,3	22,8	160,5	0,1	0,8	0	-0	160,6	32,7	131,6	1,0	100	2010
*БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	3,8	6,5	29,9	194,0	0,1	0	0,1	0,3	8,6	5,6	32,0	0,3	109	2006
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	0	10	0	0,6	16	8	11	2,2		2008
Итого за прием пищи:	590	19,3	24,4	107,7	734,0	0,2	11,5	0,1	1,2	441,6	86,8	395,4	4,4		
Обед															
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ПОРЦИОННО	60	0,5	0,1	1,5	8,4	0	6	0	0,1	13,8	8,4	25,2	0,6		2008
* МЯСО ОТВАРНОЕ	20	5,8	5	0,2	68,7	0	0	0	0,2	3,7	6,1	49,5	0,7	17	2010
*СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С ГОВЯДИНОЙ	250	2,3	2,7	15,3	95,3	0	0,7	0,2	1,6	21,5	10,2	26,5	0,6	13	2010
*БИТОЧКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	16,1	17,7	14,7	283,0	0	0	0	3,4	14,6	27,7	157,2	2,7	416	2006
*РАГУ ОВОЩНОЕ	180	3,9	10,4	20,8	194,1	0,1	15,8	0,9	1,0	62,2	42,4	97,4	2,0	83	2010
*РАГУ ОВОЩНОЕ	200	0,1	0	30,1	118,3	0	3,8	0	0	15,2	4,9	8,3	0,1	360	2011
КИСЕЛЬ ИЗ ДЖЕМА с витамином "С"	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	5,7	26,1	1,2		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ															
Итого за прием пищи:	840	30,7	36,2	95,3	829,0	0,2	26,3	1,1	7,0	136,4	105,4	390,2	7,9		
Всего за день:		50,0	60,6	203,0	1563,0	0,4	37,8	1,2	8,2	578,0	192,2	785,6	12,3		

2 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															
*МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0	0	0,1	0,2	1,2	0	1,9	0	22	2017Г. 2 ЧАСТЬ
*ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	160	16,0	26,4	3,0	313,7	0,1	0,2	0,5	2,8	110,3	18,2	241,4	2,7	284	2006
*ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	30	0,9	0,1	1,9	11,6	0	1,2	0	0,4	5,4	5,7	16,7	0,2	к/к	к/к
* КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	200	2,3	1,6	25,9	126,4	0	0,3	0	0	65,0	17,9	61,4	0,6	762	2006
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,9	15	77,7	0	0	0	0,8	6,6	9,9	25,5	0,6		2008
*БАНАНЫ	100	1,5	0,5	21	96	0	10	0	0	8	42	28	0,6		2006
Итого за прием пищи:	530	23,1	37,8	66,9	700,2	0,1	11,7	0,6	4,2	196,5	93,7	374,9	4,7		
Обед															
ОГУРЕЦ СОЛЕНый	60	0,5	0,1	1	7,8	0	3	0	0	13,8	8,4	14,4	0,4		2008
* БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ со сметаной	250	2,1	4,3	12,6	104,4	0	8,0	0,2	1,3	58,5	25,0	52,5	1,3	6	2010
* КОТЛЕТА из говядины	100	16,1	17,7	14,7	283,0	0	0	0	3,4	17,9	27,9	157,9	2,7	416	2006
*РИС ОТВАРНОЙ	180	4,3	5,6	45,3	249,2	0,1	0	0	0,4	26,4	32,2	87,4	0,6	73	2010
* СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	50	0,5	1	3,1	23,4	0	0,5	0,1	0	6,8	3,4	6,4	0	84	2010
* НАПИТОК ИЗ ВАРЕНЬЯ с витамином "С"	200	0,1	0,1	26,0	102,4	0	0,2	0	0	11,5	3,5	2,5	0,1	649	2006
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	5,7	26,1	1,2		2008
Итого за прием пищи:	870	25,6	29,1	115,4	831,4	0,2	11,7	0,3	5,8	140,3	106,1	347,2	6,3		
Всего за день:		48,7	66,9	182,3	1531,6	0,3	23,4	0,9	10,0	336,8	199,8	722,1	11,0		

3 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															
* ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА со сгущённым молоком	200	35,6	22,6	33,2	484,0	0,1	0,5	0,1	0,7	292,6	45,1	383,3	1,5	46	2010
молоко сгущённое с сахаром 8,5% жирности	30	2,2	2,6	16,7	98,4	0	0,3	0	0,1	92,1	10,2	65,7	0,1		
*ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,1	0	14,8	59,1	0	0	0	0	9,7	3,4	3	0,3	96	2010
Итого за прием пищи:	445	37,9	25,2	64,7	641,5	0,1	0,8	0,1	0,8	394,4	58,7	452,0	1,9		
Обед															
ПОМИДОР СВЕЖИЙ ПОРЦИОННО	60	0,7	0,1	2,3	14,4	0	15	0,1	0,2	8,4	12	15,6	0,6		2008
* СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ с рыбой отварной	250	2,4	2,9	19,3	113,2	0,1	9,6	0,2	1,3	33,0	30,1	70,8	1,3	9	2010
* РЫБА ОТВАРНАЯ (ФИЛЕ БЕЗ КОЖИ)	25	4,9	0,3	0,1	22,3	0	0,1	0	0,1	12,7	16,0	68,4	0,3	18	2010
*ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	15,6	11,6	8,8	201,0	0,1	1,0	0	4,8	47,3	56,6	241,0	1,8	330	2006
* КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	3,8	6,6	25,7	178,0	0,2	12,5	0	0,3	47,2	35,3	102,6	1,4	472	2006
* КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ С ВИТАМИНОМ "С"	200	0,2	0,1	27,3	111,1	0	0,8	0	0,1	14,2	5,8	5,8	0,7	90	2010
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	5,7	26,1	1,2		2008
Итого за прием пищи:	845	29,6	21,9	96,2	701,2	0,5	39,0	0,3	7,5	168,2	161,5	530,3	7,3		
Всего за день:		67,5	47,1	160,9	1342,7	0,6	39,8	0,4	8,3	562,6	220,2	982,3	9,2		

4 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															
*БИТОЧКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	16,1	17,7	14,7	283,0	0	0	0	3,4	17,9	27,9	157,9	2,7	416	2006
* КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	8,4	6,4	38,2	244,2	0,2	0	0	4,7	22,1	125,4	186,8	4,3	74	2010
*СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	50	0,5	1	3,1	23,4	0	0,5	0,1	0	6,8	3,4	6,4	0	84	2010
*СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	389	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,9	15	77,7	0	0	0	0,8	6,6	9,9	25,5	0,6		2008
Итого за прием пищи:	535	28,3	26,2	91,2	714,3	0,2	4,5	0,1	8,9	67,4	174,6	390,6	10,4		
Обед															
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ПОРЦИОННО	60	0,5	0,1	1,5	8,4	0	6	0	0,1	13,8	8,4	25,2	0,6		2008
* РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	250	2,5	4,6	17,2	126,4	0,1	6,7	0,2	1,3	41,5	26,8	64,6	1,2	8	2010
* КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	100	15,4	18,2	18,1	297,2	0	0,5	0,1	2,8	23,8	28,5	156,0	2,2	71	2010
* КАПУСТА ТУШЁНАЯ	180	4,1	5,9	17,8	145,1	0,1	38,5	0,2	0,3	101,1	34,8	70,1	2,2	82	2010
*НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0,1	0	23,6	96,2	0	1,6	0	0	12,7	3,0	2	0,1	95	2010
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	5,7	26,1	1,2		2008
Итого за прием пищи:	820	24,6	29,1	90,9	734,5	0,3	53,3	0,5	5,2	198,3	107,2	344,0	7,5		
Всего за день:		52,9	55,3	182,1	1448,8	0,5	57,8	0,6	14,1	265,7	281,8	734,6	17,9		

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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
* СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,5	4,4	0	54,6	0	0,1	0	0	132	5,3	75	0,2	23	2017Г. 2 ЧАСТЬ
*КАША ПШЁННАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ с маслом сливочным	220/5	9,1	9,2	47,7	310,4	0,2	0,6	0	1,5	132,0	54,0	193,7	1,7	262	2006
*КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3,7	24,4	146,9	0	0,5	0	0	111,5	27,5	95,6	0,9	642	2006
* БУЛОЧКА «ВЕСНУШКА»	50	4,0	3,1	28,7	158,3	0,1	0	0	0,2	9,9	6,4	35,1	0,4	107	2010
*ГРУША	100	0,4	0,3	10,3	47	0	5	0	0,4	19	12	16	2		2006
Итого за прием пищи:	590	20,8	20,7	111,1	717,2	0,3	6,2	0	2,1	404,4	105,2	415,4	5,2		
Обед															
ПОМИДОР СВЕЖИЙ ПОРЦИОННО	60	0,7	0,1	2,3	14,4	0	15	0,1	0,2	8,4	12	15,6	0,6		2008
* СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	250	2,1	3,9	11,3	95,5	0,1	8,5	0,2	1,1	47,0	22,4	53,8	1,1	12	2010
* ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ С ТОМАТОМ	100/100	15,3	23,1	20,4	361,0	0	2,0	0	3,0	49,2	26,1	150,9	2,4	422	2006
*РИС ОТВАРНОЙ	180	4,3	5,6	45,3	249,2	0,1	0	0	0,4	26,4	32,2	87,4	0,6	73	2010
*КИСЕЛЬ ИЗ ДЖЕМА С ВИТАМИНОМ"С",	200	0,1	0	29,4	115,3	0	3,8	0	0	14,9	4,9	7,5	0,1	712	Ярославль 2017г.(2 часть)
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	5,7	26,1	1,2		2008
Итого за прием пищи:	920	24,5	33,0	121,4	896,6	0,3	29,3	0,3	5,4	151,3	103,3	341,3	6,0		
Всего за день:		45,3	53,7	232,5	1613,8	0,6	35,5	0,3	7,5	555,7	208,5	756,7	11,2		

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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
* КОТЛЕТЫ из говядины	100	16,1	17,7	14,7	283,0	0	0	0	3,4	17,9	27,9	157,9	2,7	416	2006
* МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180/5	6,5	5,8	41,9	246,4	0,1	0	0	1,4	34,9	12,6	50,7	1,2	75	2010
* КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	200	2,3	1,6	25,9	126,4	0	0,3	0	0	65,0	17,9	61,4	0,6	762	2006
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,9	15	77,7	0	0	0	0,8	6,6	9,9	25,5	0,6		2008
Итого за прием пищи:	515	27,2	26,0	97,5	733,5	0,1	0,3	0	5,6	124,4	68,3	295,5	5,1		
Обед															
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	60	0,5	0,1	1	7,8	0	3	0	0	13,8	8,4	14,4	0,4		2008
* БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ со сметаной	250	2,1	4,3	12,6	104,4	0	8,0	0,2	1,3	58,5	25,0	52,5	1,3	6	2010
* ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ с говядиной	250	18,2	25,2	28,0	411,7	0,2	14,1	0,5	6,3	46,9	58,9	227,9	4,0	57	2010
*НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,7	0,3	28,8	132,5	0	88	0,2	0	19,3	4,9	3,1	0,5	773	Ярославль 2017г. (2часть)
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	5,7	26,1	1,2		2008
Итого за прием пищи:	790	23,5	30,2	83,1	717,6	0,3	113,1	0,9	8,3	143,9	102,9	324,0	7,4		
Всего за день:		50,7	56,2	180,6	1451,1	0,4	113,4	0,9	13,9	268,3	171,2	619,5	12,5		

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		
Завтрак															
* СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,5	4,4	0	54,6	0	0,1	0	0	132	5,3	75	0,2	23	2017Г. 2 ЧАСТЬ
* КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ НА МОЛОКЕ с маслом сливочным	220/5	9,7	9,4	40,7	286,9	0,2	0,6	0	3,8	128,5	111,9	225,8	3,7	257	2006
*КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3,7	24,4	146,9	0	0,5	0	0	111,5	27,5	95,6	0,9	642	2006
*БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	3,8	6,5	29,9	194,0	0,1	0	0,1	0,3	8,6	5,6	32,0	0,3	109	2006
*БАНАНЫ	100	1,5	0,5	21	96	0	10	0	0	8	42	28	0,6		2006
Итого за прием пищи:	590	22,3	24,5	116,0	778,4	0,3	11,2	0,1	4,1	388,6	192,3	456,4	5,7		
Обед															
ПОМИДОР СВЕЖИЙ ПОРЦИОННО	60	0,7	0,1	2,3	14,4	0	15	0,1	0,2	8,4	12	15,6	0,6		2008
* МЯСО ОТВАРНОЕ	20	5,8	5	0,2	68,7	0	0	0	0,2	3,7	6,1	49,5	0,7	17	2010
*СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С ГОВЯДИНОЙ	250	2,3	2,7	15,3	95,3	0	0,7	0,2	1,6	28,8	10,6	28,0	0,7	13	2010
* БИТОЧКИ из говядины	100	16,1	17,7	14,7	283,0	0	0	0	3,4	17,9	27,9	157,9	2,7	416	2006
* КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	3,8	6,6	25,7	177,2	0,2	12,5	0	0,3	45,7	35,1	101,5	1,4	472	2006
* НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ	200	0,1	0	24,5	99,1	0	3,6	0	0	13,6	3,6	3,1	0	95	2010
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	5,7	26,1	1,2		2008
Итого за прием пищи:	840	30,8	32,4	95,4	798,9	0,3	31,8	0,3	6,4	123,5	101,0	381,7	7,3		
Всего за день:		53,1	56,9	211,4	1577,3	0,6	43,0	0,4	10,5	512,1	293,3	838,1	13,0		

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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
*ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА(запечённый) со сгущёным молоком	200	4,4	7,2	43,2	255,6	0	0	0	0,7	34,9	17,5	76,7	1,5	296/3	2017г. ярославль(2 часть)
* СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	50	0,9	2,8	6,5	54,7	0	0,1	0	0,1	27,3	3,4	19,9	0	87	2010
*КИСЕЛЬ ИЗ ДЖЕМА С ВИТАМИНОМ"С",	200	0,1	0	29,4	115,3	0	3,8	0	0	14,9	4,9	7,5	0,1	712	Ярославль 2017г.(2 часть)
Итого за прием пищи:	450	5,4	10,0	79,1	425,6	0	3,9	0	0,8	77,1	25,8	104,1	1,6		
Обед															
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ПОРЦИОННО	60	0,5	0,1	1,5	8,4	0	6	0	0,1	13,8	8,4	25,2	0,6		2008
* ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250	2,1	4,4	9,4	92,1	0	12,2	0,2	1,2	58,7	22,6	49,5	1,1	7	2010
* ПТИЦА (МЯКОТЬ БЕЗ КОЖИ) ПРИПУЩЕННАЯ	100	24,2	24,4	0,2	317,5	0,1	1,1	0,1	0,3	23,8	22,8	205,7	2	67	2010
* СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ И ЛУКОМ	50	0,9	2,4	3,9	46,5	0	0,8	0	0	14,9	3,8	15,1	0,1	86	2010
* КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	10,1	7,6	46,0	293,1	0,3	0	0	5,6	26,5	150,5	224,3	5,3	74	2010
*НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0,1	0	23,6	96,2	0	1,6	0	0	12,7	3,0	2	0,1	95	2010
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	5,7	26,1	1,2		2008
Итого за прием пищи:	870	39,9	39,2	97,3	915,0	0,5	21,7	0,3	7,9	155,8	216,8	547,9	10,4		
Всего за день:		45,3	49,2	176,4	1340,6	0,5	25,6	0,3	8,7	232,9	242,6	652,0	12,0		

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		
Завтрак															
* СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,5	4,4	0	54,6	0	0,1	0	0	132	5,3	75	0,2	23	2017Г. 2 ЧАСТЬ
* КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ «ДРУЖБА» С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	220/5	8,1	8,8	47,0	300,3	0,1	0,6	0	1,0	130,1	46,6	175,1	1,3	262	2006
* КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	200	2,3	1,6	25,9	126,4	0	0,3	0	0	65,0	17,9	61,4	0,6	762	2006
* БУЛОЧКА «ВЕСНУШКА»	50	4,0	3,1	28,7	158,3	0,1	0	0	0,2	9,9	6,4	35,1	0,4	107	2010
*ГРУША	100	0,4	0,3	10,3	47	0	5	0	0,4	19	12	16	2		2006
Итого за прием пищи:	590	18,3	18,2	111,9	686,6	0,2	6,0	0	1,6	356,0	88,2	362,6	4,5		
Обед															
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	60	0,5	0,1	1	7,8	0	3	0	0	13,8	8,4	14,4	0,4		2008
* РЫБА ОТВАРНАЯ (ФИЛЕ БЕЗ КОЖИ)	25	4,9	0,3	0,1	22,3	0	0,1	0	0,1	12,7	16,0	68,4	0,3	18	2010
* СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ с рыбой отварной	250	2,4	2,9	19,3	113,2	0,1	9,6	0,2	1,3	33,0	30,1	70,8	1,3	9	2010
*КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	100	12,9	8,9	14,7	190,0	0,1	0,1	0	4,1	36,0	47,6	189,3	1,6	324	2006
*КАРТОФЕЛЬ ТУШЁНЫЙ	180	3,9	12,2	28,6	240,6	0,2	14,6	0,4	0,7	38,2	43,8	109,8	2,1	24	2010
* КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ"С"	200	0,2	0,2	27,1	111,1	0	1,6	0	0,3	13,2	4,4	4	0,8	90	2010
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	5,7	26,1	1,2		2008
Итого за прием пищи:	845	26,8	24,9	103,5	746,2	0,5	29,0	0,6	7,2	152,3	156,0	482,8	7,7		
Всего за день:		45,1	43,1	215,4	1432,8	0,7	35,0	0,6	8,8	508,3	244,2	845,4	12,2		

10 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															
* БИТОЧКИ из говядины	100	16,1	17,7	14,7	283,0	0	0	0	3,4	17,9	27,9	157,9	2,7	416	2006
*РИС ОТВАРНОЙ	180	4,3	5,6	45,3	249,2	0,1	0	0	0,4	26,4	32,2	87,4	0,6	73	2010
* СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	50	0,5	1	3,1	23,4	0	0,5	0,1	0	6,8	3,4	6,4	0	84	2010
*КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ с витамином"С"	200	0	0	19,4	77,4	0	0	0	0	8,5	1,8	0	0	91	2010
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,9	1,5	25,1	129,5	0,1	0	0	1,3	11	16,5	42,5	1		2008
Итого за прием пищи:	580	24,8	25,8	107,6	762,5	0,2	0,5	0,1	5,1	70,6	81,8	294,2	4,3		
Обед															
ПОМИДОР СВЕЖИЙ ПОРЦИОННО	60	0,7	0,1	2,3	14,4	0	15	0,1	0,2	8,4	12	15,6	0,6		2008
* МЯСО ОТВАРНОЕ	20	5,8	5	0,2	68,7	0	0	0	0,2	3,7	6,1	49,5	0,7	17	2010
*СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (С ГОРОХОМ ЛУЩЕНЫМ) С ГОВЯДИНОЙ ОТВАРНОЙ	250	5,8	2,9	19,0	125,4	0,3	4,6	0,2	3,1	44,5	33,9	80,0	2,1	10	2010
* СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ	100	10,7	23,2	0,4	253,2	0,1	0	0	0	29,8	16	127,2	1,4	54	2010
*МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ	180	6,0	9,3	37,3	258,6	0,1	2,6	0,7	1,7	54,1	26,9	73,0	1,6	76	2010
*СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	389	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	5,7	26,1	1,2		2008
Итого за прием пищи:	840	32,0	41,0	92,1	867,5	0,6	26,2	1,0	5,9	159,9	108,6	385,4	10,4		
Всего за день:		56,8	66,8	199,7	1630,0	0,8	26,7	1,1	11,0	230,5	190,4	679,6	14,7		

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	513,9	554,7	1945,5	14919,5	5,3	434,2	6,7	101,0	4011,6	2238,6	7581,2	126,0
Среднее значение за период	51,4	55,5	194,6	1492,0	0,5	43,4	0,7	10,1	401,2	223,9	758,1	12,6
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13,8	33,5	52,7									

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
Бюджет	542	848