

Возрастная категория:

7 - 11 ЛЕТ

СОГЛАСОВАНО:

Территориальный отдел УФС Роспотребнадзор по Ярославской области в  
Ростовском МР

Утверждаю:

Директор Слехова 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		
<b>Завтрак</b>															
* 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	200/5	5,7	7,4	41,3	256,2	0	0,5	0	0,3	113,2	32,0	132,7	0,6	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>570</b>	<b>18,7</b>	<b>24,0</b>	<b>103,8</b>	<b>712,3</b>	<b>0,2</b>	<b>11,4</b>	<b>0,1</b>	<b>1,2</b>	<b>430,4</b>	<b>83,6</b>	<b>382,3</b>	<b>4,3</b>		
<b>Обед</b>															
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	80	12,9	14,3	11,8	228,5	0	0	0	2,7	11,6	22,3	125,7	2,1	416	2008
*РАГУ ОВОЩНОЕ	150	3,2	8,7	17,6	161,6	0,1	13,4	0,7	0,7	51,9	35,8	81,1	1,6	83	2010
КИСЕЛЬ ИЗ ДЖЕМА с витамином "С"	200	0,1	0	30,1	118,3	0	3,8	0	0	15,2	4,9	8,3	0,1	360	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>790</b>	<b>26,8</b>	<b>31,1</b>	<b>89,2</b>	<b>740,0</b>	<b>0,2</b>	<b>23,9</b>	<b>0,9</b>	<b>6,0</b>	<b>123,1</b>	<b>93,2</b>	<b>342,4</b>	<b>6,9</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>45,5</b>	<b>55,1</b>	<b>193,0</b>	<b>1452,3</b>	<b>0,4</b>	<b>35,3</b>	<b>1,0</b>	<b>7,2</b>	<b>553,5</b>	<b>176,8</b>	<b>724,7</b>	<b>11,2</b>		

## 2 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		
<b>Завтрак</b>															
*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	140	14,0	23,0	2,6	274,7	0,1	0,2	0,2	2,3	96,4	15,8	211,3	2,3	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>510</b>	<b>21,1</b>	<b>34,4</b>	<b>66,5</b>	<b>661,2</b>	<b>0,1</b>	<b>11,7</b>	<b>0,3</b>	<b>3,7</b>	<b>182,6</b>	<b>91,3</b>	<b>344,8</b>	<b>4,3</b>		
<b>Обед</b>															
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	80	12,9	14,3	11,8	226,5	0	0	0	2,7	14,2	22,5	126,2	2,1	416	2006
*РИС ОТВАРНОЙ	150	3,6	4,7	37,7	207,7	0	0	0	0,3	22,1	26,9	72,7	0,5	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>820</b>	<b>21,7</b>	<b>24,8</b>	<b>104,9</b>	<b>733,4</b>	<b>0,1</b>	<b>11,7</b>	<b>0,3</b>	<b>5,0</b>	<b>132,3</b>	<b>95,4</b>	<b>300,8</b>	<b>5,6</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>42,8</b>	<b>59,2</b>	<b>171,4</b>	<b>1394,6</b>	<b>0,2</b>	<b>23,4</b>	<b>0,6</b>	<b>8,7</b>	<b>314,9</b>	<b>186,7</b>	<b>645,6</b>	<b>9,9</b>		

### 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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
* ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА со сгущённым молоком	150	26,7	17,0	25,0	363,0	0,1	0,4	0,1	0,5	219,5	33,8	287,5	1,1	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>395</b>	<b>29,0</b>	<b>19,6</b>	<b>56,5</b>	<b>520,5</b>	<b>0,1</b>	<b>0,7</b>	<b>0,1</b>	<b>0,6</b>	<b>321,3</b>	<b>47,4</b>	<b>356,2</b>	<b>1,5</b>		
<b>Обед</b>															
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
* 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
*ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	80	12,5	9,2	7,0	160,9	0,1	0,7	0	3,9	37,7	45,3	192,8	1,5	330	2006
* КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,2	5,6	21,4	148,0	0,2	10,4	0	0,2	39,1	29,4	85,4	1,2	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>795</b>	<b>25,9</b>	<b>18,5</b>	<b>90,1</b>	<b>631,1</b>	<b>0,5</b>	<b>36,6</b>	<b>0,3</b>	<b>6,5</b>	<b>150,5</b>	<b>144,3</b>	<b>464,9</b>	<b>6,8</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>54,9</b>	<b>38,1</b>	<b>146,6</b>	<b>1151,6</b>	<b>0,6</b>	<b>37,3</b>	<b>0,4</b>	<b>7,1</b>	<b>471,8</b>	<b>191,7</b>	<b>821,1</b>	<b>8,3</b>		

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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
*БИТОЧКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	80	12,9	14,3	11,8	226,5	0	0	0	2,7	14,2	22,5	126,2	2,1	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>515</b>	<b>25,1</b>	<b>22,8</b>	<b>88,3</b>	<b>657,8</b>	<b>0,2</b>	<b>4,5</b>	<b>0,1</b>	<b>8,2</b>	<b>63,7</b>	<b>169,2</b>	<b>358,9</b>	<b>9,8</b>		
<b>Обед</b>															
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	80	12,5	14,5	14,5	237,6	0	0,4	0	2,3	18,9	22,8	124,7	1,7	71	2010
* КАПУСТА ТУШЁНАЯ	150	3,5	5,1	15,0	120,9	0,1	31,9	0,1	0,2	84,2	28,7	58,4	1,7	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>770</b>	<b>21,1</b>	<b>24,6</b>	<b>84,5</b>	<b>650,7</b>	<b>0,3</b>	<b>46,6</b>	<b>0,3</b>	<b>4,6</b>	<b>176,5</b>	<b>95,4</b>	<b>301,0</b>	<b>6,5</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>46,2</b>	<b>47,4</b>	<b>172,8</b>	<b>1308,5</b>	<b>0,5</b>	<b>51,1</b>	<b>0,4</b>	<b>12,8</b>	<b>240,2</b>	<b>264,6</b>	<b>659,9</b>	<b>16,3</b>		

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		
<b>Завтрак</b>															
* 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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>590</b>	<b>20,8</b>	<b>20,7</b>	<b>111,1</b>	<b>717,2</b>	<b>0,3</b>	<b>6,2</b>	<b>0</b>	<b>2,1</b>	<b>404,4</b>	<b>105,2</b>	<b>415,4</b>	<b>5,2</b>		
<b>Обед</b>															
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	80/80	12,3	18,5	16,4	288,8	0	1,7	0	2,5	39,2	20,9	120,5	1,9	422	2006
*РИС ОТВАРНОЙ	150	3,6	4,7	37,7	207,7	0	0	0	0,3	22,1	26,9	72,7	0,5	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>850</b>	<b>20,8</b>	<b>27,5</b>	<b>109,8</b>	<b>782,9</b>	<b>0,2</b>	<b>29,0</b>	<b>0,3</b>	<b>4,8</b>	<b>137,0</b>	<b>92,8</b>	<b>296,2</b>	<b>5,4</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>41,6</b>	<b>48,2</b>	<b>220,9</b>	<b>1500,1</b>	<b>0,5</b>	<b>35,2</b>	<b>0,3</b>	<b>6,9</b>	<b>541,4</b>	<b>198,0</b>	<b>711,6</b>	<b>10,6</b>		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
* КОТЛЕТЫ из говядины	80	12,9	14,3	11,8	226,5	0	0	0	2,7	14,2	22,5	126,2	2,1	416	2006
* МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	5,4	4,9	34,9	205,3	0,1	0	0	1,2	29,1	10,7	42,3	1,0	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>465</b>	<b>22,9</b>	<b>21,7</b>	<b>87,6</b>	<b>635,9</b>	<b>0,1</b>	<b>0,3</b>	<b>0</b>	<b>4,7</b>	<b>114,9</b>	<b>61,0</b>	<b>255,4</b>	<b>4,3</b>		
<b>Обед</b>															
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	200	14,5	20,1	22,5	329,2	0,1	11,2	0,4	4,8	37,7	46,9	182,1	3,1	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>740</b>	<b>19,8</b>	<b>25,1</b>	<b>77,6</b>	<b>635,1</b>	<b>0,2</b>	<b>110,2</b>	<b>0,8</b>	<b>6,8</b>	<b>134,7</b>	<b>90,9</b>	<b>278,2</b>	<b>6,5</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>42,7</b>	<b>46,8</b>	<b>165,2</b>	<b>1271,0</b>	<b>0,3</b>	<b>110,5</b>	<b>0,8</b>	<b>11,5</b>	<b>249,6</b>	<b>151,9</b>	<b>533,6</b>	<b>10,8</b>		

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		
<b>Завтрак</b>															
* 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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>590</b>	<b>22,3</b>	<b>24,5</b>	<b>116,0</b>	<b>778,4</b>	<b>0,3</b>	<b>11,2</b>	<b>0,1</b>	<b>4,1</b>	<b>388,6</b>	<b>192,3</b>	<b>456,4</b>	<b>5,7</b>		
<b>Обед</b>															
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	80	12,9	14,3	11,8	226,5	0	0	0	2,7	14,2	22,5	126,2	2,1	416	2006
* КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,2	5,5	21,4	147,3	0,2	10,4	0	0,2	38,0	29,4	84,6	1,2	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>790</b>	<b>27,0</b>	<b>27,9</b>	<b>88,2</b>	<b>712,5</b>	<b>0,3</b>	<b>29,7</b>	<b>0,3</b>	<b>5,6</b>	<b>112,1</b>	<b>89,9</b>	<b>333,1</b>	<b>6,5</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>49,3</b>	<b>52,4</b>	<b>204,2</b>	<b>1490,9</b>	<b>0,6</b>	<b>40,9</b>	<b>0,4</b>	<b>9,7</b>	<b>500,7</b>	<b>282,2</b>	<b>789,5</b>	<b>12,2</b>		

**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		
<b>Завтрак</b>															
*ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА(запечённый) со сгущёным молоком	150	3,2	5,4	32,4	191,7	0	0	0	0,6	26,2	13,1	57,7	1,2	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)
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>400</b>	<b>4,2</b>	<b>8,2</b>	<b>68,3</b>	<b>361,7</b>	<b>0</b>	<b>3,9</b>	<b>0</b>	<b>0,7</b>	<b>68,4</b>	<b>21,4</b>	<b>85,1</b>	<b>1,3</b>		
<b>Обед</b>															
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	80	19,3	19,6	0,2	254	0,1	0,9	0,1	0,2	19,0	18,2	164,5	1,6	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	150	8,4	6,4	38,2	244,2	0,2	0	0	4,7	22,1	125,4	186,8	4,3	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>820</b>	<b>33,3</b>	<b>33,2</b>	<b>89,5</b>	<b>802,6</b>	<b>0,4</b>	<b>21,5</b>	<b>0,3</b>	<b>6,9</b>	<b>146,6</b>	<b>187,1</b>	<b>469,2</b>	<b>9,0</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>37,5</b>	<b>41,4</b>	<b>157,8</b>	<b>1164,3</b>	<b>0,4</b>	<b>25,4</b>	<b>0,3</b>	<b>7,6</b>	<b>215,0</b>	<b>208,5</b>	<b>554,3</b>	<b>10,3</b>		



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		
<b>Завтрак</b>															
* 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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>590</b>	<b>18,3</b>	<b>18,2</b>	<b>111,9</b>	<b>686,6</b>	<b>0,2</b>	<b>6,0</b>	<b>0</b>	<b>1,6</b>	<b>356,0</b>	<b>88,2</b>	<b>362,6</b>	<b>4,5</b>		
<b>Обед</b>															
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	80	10,3	7,1	11,8	152,1	0,1	0,1	0	3,2	28,7	38,2	151,2	1,2	324	2006
*КАРТОФЕЛЬ ТУШЁНЫЙ	150	3,3	10,1	23,9	200,6	0,2	12,1	0,4	0,5	31,9	36,5	91,6	1,7	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>795</b>	<b>23,6</b>	<b>21,0</b>	<b>95,9</b>	<b>668,3</b>	<b>0,5</b>	<b>26,5</b>	<b>0,6</b>	<b>6,1</b>	<b>138,7</b>	<b>139,3</b>	<b>426,5</b>	<b>6,9</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>41,9</b>	<b>39,2</b>	<b>207,8</b>	<b>1354,9</b>	<b>0,7</b>	<b>32,5</b>	<b>0,6</b>	<b>7,7</b>	<b>494,7</b>	<b>227,5</b>	<b>789,1</b>	<b>11,4</b>		

### 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		
<b>Завтрак</b>															
* БИТОЧКИ из говядины	80	12,9	14,3	11,8	226,5	0	0	0	2,7	14,2	22,5	126,2	2,1	416	2006
*РИС ОТВАРНОЙ	150	3,6	4,7	37,7	207,7	0	0	0	0,3	22,1	26,9	72,7	0,5	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>530</b>	<b>20,9</b>	<b>21,5</b>	<b>97,1</b>	<b>664,5</b>	<b>0,1</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>4,3</b>	<b>62,6</b>	<b>71,1</b>	<b>247,8</b>	<b>3,6</b>		
<b>Обед</b>															
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	50	5,3	11,6	0,2	126,6	0,1	0	0	0	14,9	8	63,6	0,7	54	2010
*МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ	150	5,1	7,8	31,0	215,4	0,1	2,3	0,6	1,2	45,3	22,4	61,2	1,4	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>760</b>	<b>25,7</b>	<b>27,9</b>	<b>85,6</b>	<b>697,7</b>	<b>0,6</b>	<b>25,9</b>	<b>0,9</b>	<b>5,4</b>	<b>136,2</b>	<b>96,1</b>	<b>310,0</b>	<b>9,5</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>46,6</b>	<b>49,4</b>	<b>182,7</b>	<b>1362,2</b>	<b>0,7</b>	<b>26,4</b>	<b>1,0</b>	<b>9,7</b>	<b>198,8</b>	<b>167,2</b>	<b>557,8</b>	<b>13,1</b>		

### 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	448,1	476,5	1827,5	13459,9	4,8	414,3	5,8	88,9	3751,8	2052,7	6765,4	114,2
Среднее значение за период	44,8	47,7	182,8	1346,0	0,5	41,4	0,6	8,9	375,2	205,3	676,5	11,4
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13,3	31,9	54,8									

### СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
Бюджет	518	793