

УТВЕРЖДАЮ

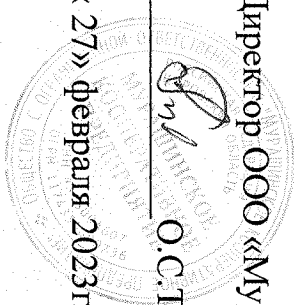
Разработано отделом общественного питания
Кировского областного потребительского общества

Директор ООО «Мурашинское кооп»



О.С.Теплых

« 27 » февраля 2023г.



СОГЛАСОВАНО

Директор КОГОВУ СШ

г.Мураши

Кировской области



Д.Н.Лопатина

«27» февраля 2023г



ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИИ ДВУХРАТНОГО ПРИЁМА (ЗАВТРАК, ОБЕД) С 11-17 ЛЕТ.

СЕЗОН: ВЕСНА- ЛЕТО

МЕНЮ

11-17 лет весна-лето



Утверждаю

Теплых О.С.

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
Завтрак									
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ 250/5	КАША ОВСОЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ 250/5	КАША ВЯЗКАЯ "АРТЕКОВСКАЯ" 250	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ 250	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ 250/5	КАША "ДРУЖБА" С МАСЛОМ 250/5	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 250/10	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ 250/5	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 200	КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ 250/5
БАТОН 20	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 40	СЯИЦА ВАРЕНЬЕ 40	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 40	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ 55	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ И ПОВИДЛОМ 55	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 20	СЫР (ТОРЦИЯМИ) 35	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 30	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ И МАСЛОМ 55
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 20	БАТОН 30	БАТОН 30	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 40	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 40	БАТОН 30	БАТОН 30	ЙОГУРТ 125	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 40
ЙОГУРТ 125	СЫР (ТОРЦИЯМИ) 25	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 30	ЙОГУРТ 125	ЧАЙ С МОЛОКОМ 200	КАКАО С МОЛОКОМ 200	ЙОГУРТ 125	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 20	КАКАО С МОЛОКОМ 200
КАКАО С МОЛОКОМ 200	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 200	ЧАЙ С САХАРОМ 200	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ 200			КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 200	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ 200	ЧАЙ С САХАРОМ 200	
Обед									
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ НАРЕЗКА 100	ПОМИДОР СВЕЖИЙ НАРЕЗКА 100	РАССОЛЫНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ 250/10	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ 100	ПОМИДОРЫ И ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ НАРЕЗКА 100	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ НАРЕЗКА 100	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ 250	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ 100	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ 250	ПОМИДОРЫ И ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ НАРЕЗКА 100
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ 250	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ 250/10	КОТЛЕТА РЫБНАЯ 100	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ 250/10	БОРЩ С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ 250	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ 250/10	ФРИКАДЕЛКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ 100/30	БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ 250/10	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ 100	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ 250/10
ГУЛЫШ ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ 100/50	ТЕФЕЛИ С СОУСОМ 100/30	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 180	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ 100	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ 250	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ 250	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 180	КОТЛЕТЫ РЯБЧИКА 100	РИС ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 180/5	БЛТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ 100
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 180	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 180	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 10	РИС ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 180/5	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 40	НАПИТОК ИЗ ЗАМОРОЖЕННЫХ ЯГОД 200	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ 200	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 180	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ 100	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ 180
КОМПОТ ИЗ ЯЗЮМА 200	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК 200	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 40	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 40	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 40	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 40	НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ 200	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ 200
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 40	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 40	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 40	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ 200	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 40	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 40	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ 200	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20			ЯБЛОКО 100	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 40

ВЕДОМОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМ ПРОДУКТОВОГО НАБОРА

11-17 лет весна-лето

Наименование продукта	Норма на 1 реб., г	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Факт. за 10 дн., г	Факт. за день, г	Выпол- нение, г	Выпол- нение, %	Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	Энерге- тическая ценность, ккал
Хлеб ржаной -пшеничный	120	20	80	70	60	80	80	60	70	60	80	660	66	-54	55	4,3	0,7	28,0	134,6
Хлеб пшеничный	200	80	50	109	84	88	60	85	110	78	80	824	82	-118	41	6,3	0,6	38,6	185,3
Мука пшеничная	20	3	7,8					1,4				12,2	1,2	-18,8	6	0,1		0,8	4,0
Крупа (элaki), бобовые	50	81,3	144,4	61,2	118,1	66,3	79,7	121,1	53,3	84,8	53,3	863,5	86,4	36,4	173	8,8	1,8	56,0	275,3
Макаронные изделия	20	61,2						10				71,2	7,1	-12,9	36	0,8	0,1	4,9	23,4
Картофель	188	50	30,2	228,5	20,8	302	50	75	174,4	50	203	1183,9	118,4	-69,6	63	2,3	0,5	18,8	88,4
Овощи разные, зелень	320	133	205,8	30	186,3	142	182	33,5	186,3	120	218,7	1437,6	143,8	-176,2	45	1,9	0,2	7,1	38,9
Фрукты свежие	185		40	122	8	25	25	104	30		80	434	43	-142	23	0,2	0,1	3,8	19,2
Фрукты сухие	20	25			20					20		65	6,5	-13,5	33	0,1		1,6	6,8
Соки фруктовые (овощные)	200													-200	0				
Мясо	78		63,4			80		76,3			33,3	253	25,3	-52,7	32	4,2	3,7		48,1
Птица	53	136,5			83,5		112,9		79,2		40,5	452,6	45,3	-7,7	85	8,0	8,1		104,5
Рыба	77			66		40				75		181	18,1	-58,9	24	2,7	0,1		11,9
Молоко, кисломолочные продукты	300	341	169	216	271	216	288	352	173	205	219	2450	245	-55	82	7,4	6,4	11,8	138,3
Творог	60													-60	0				
Сыр	11,8		25			15,5			35			75,5	7,6	-4,2	64	1,8	2,3		27,8
Сметана	10		10	10	10		10		10		10	60	6	-4	60	0,2	1,0	0,2	11,0
Масло сливочное	35	13	10	26	31	17,6	13	20,9	18,5	29,1	11,9	191	19,1	-15,9	55	0,1	15,5	0,1	139,7
Масло растительное	18	9	16,8	14	10	15,8	16,8	5	9,8	15,1	28,4	140,7	14,1	-3,9	78		13,7		122,7
Яйцо	40			40,3	-					146,4		186,7	18,7	-21,3	47	2,3	2,1	0,1	28,4
Сахарный песок	45	42,4	47	52	48,3	46,4	55	45,4	45,7	40,2	42,4	464,8	46,5	1,5	103			45,1	179,9
Кондитерские изделия	15						20				28	48	5	-10	32			3,4	13,3
Чай	0,4			1,1	1,1	1,7			1,1	1,1		6,1	0,6	0,2	153	0,1		0,3	1,5
Какао	1,2	4					4				4	12	1,2		100	0,3	0,2	0,1	3,4
Дрожжи	2													-2	0				
Соль	7	1,3	3,4	2,5	3,1	1,3	0,6	3,1	1,3	3,7	1,3	21,6	2,2	-4,8	31				
																51,9	57,1	220,7	1 606,4

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества			№ рецеп-туры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. Лп, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ	250/5	10,6	8,7	52,7	324,9	0,23	1,61	0,06	0,16	161	66,01	246,33	3,22	184	2008	
БАТОН	20	1,6	0,2	9,8	47,6	0	0	0	0	4,6	6,8	17,8	0,4		2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0	0	0	0,4	3,6	3,8	17,4	0,8		2008	
МОУРТ	125	6,3	4	10,6	108,8	0	0,8	0	0	148,8	17,5	120	0,1		2008	
КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,9	2,5	24,8	134	0,04	1	0,01	0	121	14	90	1	433	2008	
Итого за прием пищи:	620	22,7	15,6	106,4	656,1	0,27	3,41	0,07	0,56	439,0	108,11	491,53	5,52			
Обед																
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ НАРЕЗКА	100	0,8	0,1	2,5	14	0	10	0	0,1	23	14	42	1		2008	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	250	5,7	5,4	18,8	146,4	0,3	4,6	0,2	4,1	35,2	32,5	77,1	2,0	99	2008	
ГУЛЯШ ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ	100/50	24,6	21,3	14,7	296	0	0	0	0	0	0	0	0	259	2008	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,5	4,8	41,8	237,0	0,1	0	0	1,4	10,9	8,8	48,7	1,1	331	2008	
КОМПОТ ИЗ ЯГОДА	200	0	0	28	109	0	0	0	0	0	0	0	0	638	2004	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	9,2	13,2	33,6	0,8		2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47,4	0	0	0	0,4	4,6	6,6	16,8	0,4		2008	
Итого за прием пищи:	940	42,2	31,9	135,9	944,5	0,5	14,6	0,2	6,8	82,9	75,1	218,2	5,3			
Всего за день:		64,9	47,5	242,3	1600,6	0,77	18,01	0,27	7,36	521,9	183,21	709,73	10,82			

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод Ъ, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг			
Завтрак																
КАША ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ	250/5	9,8	10,3	39,6	291,0	0,2	0,6	0	1,8	154,7	76,1	244,8	2,0	184	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		2008	
БАТОН	30	2,4	0,3	14,7	71,4	0	0	0	0	6,9	10,2	26,7	0,6		2008	
СЫР (ПОРЦИЙМИ)	25	5,9	7,6	0	93,8	0	0,2	0,1	0,1	24,5	12,5	14,5	0,2	14	2008	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	2,3	1,4	25,9	124,0	0	0,3	0	0	65,0	17,9	61,4	0,6	432	2008	
Итого за прием пищи:	550	23,0	20,0	97,2	661,8	0,3	1,1	0,1	2,8	478,8	124,3	512,7	5,0			
Обед																
ПОМИДОР СВЕЖИЙ НАРЕЗКА	100	1,1	0,2	3,8	24,1	0,1	25,1	0,2	0,4	14,1	20,1	26,1	1		2008	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ	250/10	2,0	6,8	8,9	105,6	0	12,0	0,2	2,2	47,5	20,6	44,9	1,0	84	2008	
ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ	100/30	11,9	20,0	12,9	271,4	0,1	1,2	0	4,7	15,2	21,2	126,0	1,6	284	2008	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	10,1	6,6	45,9	283,7	0,3	0	0	5,6	26,9	150,7	224,1	5,3	323	2008	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,2	0,2	27,9	115	0,01	2	0	0,1	7	4	4	1,0	394	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47,4	0	0	0	0,4	4,6	6,6	16,8	0,4		2008	
Итого за прием пищи:	930	29,4	34,3	126,4	928,8	0,61	40,3	0,4	14,3	122,5	230,8	476,7	11,9			
Всего за день:		52,4	54,3	223,6	1590,6	0,91	41,4	0,5	17,1	601,3	355,1	989,4	16,9			

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества			№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг			
Завтрак																
КАША ВЯЗАКА "АРТЕКОВСКАЯ"	250	10,5	14,1	59,4	405,9	0,2	1	0,2	1,1	210,7	55,7	236,9	1,4	328	2008	
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0	0,1	0,2	22	5	77	1	213	2008	
БАТОН	30	2,4	0,3	14,7	71,4	0	0	0	0	6,9	10,2	26,7	0,6		2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	5,7	26,1	1,2		2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	16,2	65,3	0	0	0	0	13,4	6,2	8,2	0,8	430	2008	
Итого за прием пищи:	550	20,2	19,3	103,3	666,8	0,33	1	0,3	2,0	258,4	82,8	374,9	5,0			
Обед																
РАССОЛЫНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	250/10	2,6	7,9	16,7	149,4	0,1	6,7	0,2	2,9	32,7	25,6	69,5	1,1	91	2008	
КОТЛЕТА РЫБНАЯ	100	12,9	8,6	14,5	186,3	0,1	0,1	0	3,6	32,9	47,7	189,2	1,6	239	2008	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,8	6,2	25,6	172,9	0,2	12,5	0	0,3	42,6	34,9	100,8	1,4	335	2008	
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,08	0,1	1	0	2	0	13	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	9,2	13,2	33,6	0,8		2008	
НАПИТОК АЛЕСЬСИНОВЫЙ	200	0,2	0	25,7	105	0,01	13	0	0,1	8	3	5	0	436	2008	
ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47	0	10	0	0,6	16	8	11	2,2		2008	
Итого за прием пищи:	930	25,7	32,0	129,5	911,9	0,61	42,3	0,28	9,3	149,6	140,0	445,9	8,7			
Всего за день:		45,9	51,3	232,8	1578,7	0,94	43,3	0,58	11,3	408,0	222,8	820,8	13,7			

4 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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг			
Завтрак																
КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	250	8,7	11,9	44,3	317,5	0,1	0,6	0,1	0,2	166,7	38,4	252,9	1,1	184	2008	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40	2,0	13,4	11,9	176,8	0	0	0,1	0,4	7,4	8,2	24,4	0,5	1	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0	0	0	0,4	3,6	3,8	17,4	0,8		2008	
ЙОГУРТ	125	2,5	1,9	3,8	60	0	0,9	0	0	150	17,5	118,8	0		2008	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,3	0	16,4	67,8	0	1,2	0	0	16,1	7,0	9,7	0,9	431	2008	
Итого за прием пищи:	635	14,8	27,4	84,9	662,9	0,1	2,7	0,2	1,0	345,8	74,9	423,2	3,3			
Обед																
ОГУРЕЦ СОПЕНЫЙ	100	0,8	0,1	1,7	13	0	5	0	0	23	14	24	0,6		2008	
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250/10	2,0	7,6	13,4	131,6	0	8,4	0,2	2,7	48,9	24,5	50,1	1,2	76	2008	
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	100	18,3	19,7	16,1	314,1	0,1	0,7	0,1	1,9	47,2	31,5	190,1	2,3	294	2011	
РИС ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180/5	4,4	4,6	46,6	245,6	0,1	0	0	0,4	11,1	29,6	89,6	0,6	325	2008	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0,1	31,7	131	0,02	0	0,01	0,5	21	16	23	0,7	402	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47,4	0	0	0	0,4	4,6	6,6	16,8	0,4		2008	
Итого за прием пищи:	905	30,2	32,6	136,5	964,3	0,32	14,1	0,31	6,8	163,0	129,8	428,4	7,4			
Всего за день:		45,0	60,0	221,4	1627,2	0,42	16,8	0,51	7,8	508,8	204,7	851,6	10,7			

5 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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг			
Завтрак																
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ	250/5	10,6	8,7	52,7	324,9	0,23	1,61	0,06	0,16	161	66,01	246,33	3,22	184	2008	
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	55	6,4	9,1	17,2	165,1	0	0	0	0	0	0	0	0	3	2011	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		2008	
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	3,2	2,6	17,2	99,5	0	0	0	0	0	0	0	0	378	2011	
Итого за прием пищи:	550	22,8	20,8	104,1	671,1	0,33	1,61	0,06	1,06	168,2	73,61	281,13	4,82			
Обед																
ПОМИДОРЫ И ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ НАРЕЗКА	100	1,0	0,2	3,2	18,8	0	14,5	0,1	0,3	17,4	16,3	31,9	1,0		2008	
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	7,1	4,0	16,5	130,2	0,1	6,4	0,3	2,9	24,5	25,1	55,4	2,4	87	2011	
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	250	18,5	28,5	41,8	490,7	0,3	19,3	0	5,8	34,7	71,6	269,1	4,2	299	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	9,2	13,2	33,6	0,8		2008	
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,1	0,1	26,4	108	0,01	3	0	0,4	5	2	3	1	438	2008	
Итого за прием пищи:	880	32,4	33,4	125,0	924,0	0,61	43,2	0,4	11,1	98,0	135,8	427,8	11,0			
Всего за День:		55,2	54,2	229,1	1595,1	0,94	44,81	0,46	12,16	266,2	209,41	708,93	15,82			

6 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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг			
Завтрак																
КАША "ДРУЖБА" С МАСЛОМ	250/5	7,7	11,7	35,9	279,8	0,2	1	0,2	0,6	199,7	36,5	179,8	0,7	190	2008	
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ И ПОВИДЛОМ	55	2,4	4,3	28,5	160,7	0	0	0	0,1	9,2	10,5	26,4	0,7	2	2011	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		2008	
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3	24,5	141,1	0,04	1	0,01	0	121	14	90	1	433	2008	
Итого за прием пищи:	550	16,5	19,4	105,9	663,2	0,34	2	0,21	1,6	337,1	68,6	331,0	4,0			
Обед																
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ НАРЕЗКА	100	0,8	0,1	2,5	13,9	0	10	0	0,1	22,9	13,9	41,8	1		2008	
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	250/10	2,1	8,7	11,2	132,6	0,1	8,5	0,2	3,2	36,9	21,8	51,3	1,0	95	2008	
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	250	24,2	30,2	42,3	537,6	0,1	2,4	0,4	4,6	31,9	53,1	260,3	2,6	291	2011	
НАПИТОК ИЗ ЗАМОРОЖЕННЫХ ЯГОД	200	0,1	0	25,2	103,5	0	1,5	0	0	11,8	5,1	2,4	0,1	437	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	0,6	6,9	9,9	25,2	0,6		2008	
Итого за прием пищи:	880	32,1	39,6	113,3	940,2	0,3	22,4	0,6	9,4	117,6	111,4	415,8	6,9			
Всего за День:		48,6	59,0	219,2	1603,4	0,64	24,4	0,81	11,0	454,7	180,0	746,8	10,9			

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. в, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг				
Завтрак																	
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	250/10	7,6	11,8	41,8	301,1	0,2	0,6	0,1	1,2	144,1	21,3	122,8	0,5	189		2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0	0	0	0,4	3,6	3,8	17,4	0,8			2008	
БАТОН	30	2,4	0,3	14,7	71,4	0	0	0	0	6,9	10,2	26,7	0,6			2008	
ЙОГУРТ	125	6,3	4	10,6	108,8	0	0,8	0	0	148,8	17,5	120	0,1			2008	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,2	2,6	17,1	104,5	0	0,5	0	0	109,9	16,8	82,4	0,3	379		2011	
Итого за прием пищи:	635	20,8	18,9	92,7	626,6	0,2	1,9	0,1	1,6	413,3	69,6	369,3	2,3				
Обед																	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ	250	2,8	2,8	20,2	118,0	0,1	6,6	0,2	0,5	23,9	23,4	57,7	1,1	100		2008	
ФРИКАДЕЛКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ	100/30	14,0	18,5	9,6	252,8	0,1	0,7	0	2,5	16,2	23,9	134,2	1,9	280		2011	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	4,32	5,52	45,24	247,2	0,04	0	0,04	0,36	13,2	31,2	93,6	0,72	323		2008	
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0,2	0	25,7	105	0,01	13	0	0,1	8	3	5	0	436		2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6			2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	9,2	13,2	33,6	0,8			2008	
ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	8,6	41,4	0	8,8	0	0,6	14,1	7	9,7	1,9			2008	
Итого за прием пищи:	940	27,42	27,82	146,44	940,7	0,45	29,1	0,24	5,76	91,8	109,3	368,6	8,02				
Всего за день:		48,22	46,72	239,14	1567,3	0,65	31,0	0,34	7,36	505,1	178,9	737,9	10,32				

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества			№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. б., г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	250/5	8,7	13,8	41,7	325,5	0,1	0,6	0,1	0,3	168,9	38,4	253,3	1,1	184	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	35	8,07	10,41	0	127,53	0,01	0	0,11	0,23	308,88	12,87	175,5	0,35	14	2008
БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0	0	0	0	5,7	3,9	19,5	0,3		2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	5,7	26,1	1,2		2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,3	0	16,4	67,8	0	1,2	0	0	16,1	7,0	9,7	0,9	431	2008
Итого за прием пищи:	550	21,37	25,41	86,2	660,63	0,21	1,8	0,21	1,23	504,98	67,87	484,1	3,85		
Обед															
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	100	0,8	0,1	1,7	13	0	5	0	0	23	14	24	0,6		2008
БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ	250/10	2,0	7,6	13,4	131,6	0	8,4	0,2	2,7	48,5	24,4	50,1	1,2	76	2008
КОТЛЕТЫ РЯБУШКА	100	17,6	18,8	16,1	302,4	0,1	0,7	0,1	1,8	46,5	30,9	183,6	2,3	294	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,72	6,48	24,36	178	0,17	6	0,05	0,24	56,4	34,8	102	1,32	335	2008
НАПИТОК АЛЕРГИКОУСНОВЫЙ	200	0,2	0	25,7	105	0,01	13	0	0,1	8	3	5	0	436	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	9,2	13,2	33,6	0,8		2008
Итого за прием пищи:	920	30,02	33,58	118,36	906,3	0,48	33,1	0,35	6,54	198,8	127,9	433,1	7,82		
Всего за День:		51,39	58,99	204,56	1566,93	0,69	34,9	0,56	7,77	703,78	195,77	917,2	11,67		

9 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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг			
Завтрак																
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	19,29	31,84	3,64	378,35	0,11	0	0,36	6,55	152,8	25,46	331,06	3,64	214	2008	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1,7	8,5	9,9	122,4	0	0	0,1	0,2	5,8	6,8	19,7	0,4	1	2008	
ЙОГУРТ	125	2,5	1,9	3,8	60	0	0,9	0	0	150	17,5	118,8	0		2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0	0	0	0,4	3,6	3,8	17,4	0,8		2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	16,2	65,3	0	0	0	0	13,4	6,2	8,2	0,8	430	2008	
Итого за прием пищи:	575	24,99	42,44	42,04	666,85	0,11	0,9	0,46	7,15	325,6	59,76	495,16	5,64			
Обед																
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	250	5,7	4,5	18,8	139,0	0,3	4,6	0,2	2,1	35,7	32,5	77,8	2,0	99	2008	
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	100	13,7	7,4	9,5	158,5	0,1	0,3	0	2,7	56,1	45,4	194,1	0,9	234	2011	
РИС ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180/5	4,4	4,6	46,6	245,6	0,1	0	0	0,4	11,1	29,6	89,6	0,6	325	2008	
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ ОТВАРНОЙ	100	3	0,2	6,3	38,8	0,1	4	0	1,2	18	18,9	55,8	0,6	к/к	к/к	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0,1	31,7	131	0,02	0	0,01	0,5	21	16	23	0,7	402	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	9,2	13,2	33,6	0,8		2008	
Итого за прием пищи:	915	33,1	17,4	150,0	889,2	0,82	8,9	0,21	8,6	158,3	163,2	508,7	7,2			
Всего за день:		58,09	59,84	192,04	1556,05	0,93	9,8	0,67	15,75	483,9	222,96	1003,86	12,84			

10 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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг			
Завтрак																
КАША РИСОВАЯ ВЯЗАКА С МАСЛОМ	250/5	7,1	7,6	45,9	281,5	0	0,6	0	0,3	133,7	38,4	159,7	0,6	184	2008	
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ И МАСЛОМ	55	1,8	5,9	30,2	178,7	0	0,1	0,1	0,2	9,4	8,9	22,1	0,7	2	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		2008	
КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,9	2,5	24,8	134	0,04	1	0,01	0	121	14	90	1	433	2008	
Итого за прием пищи:	550	14,4	16,4	117,9	675,8	0,14	1,7	0,11	1,4	271,3	68,9	306,6	3,9			
Обед																
ПОМИДОРЫ И ОГУРЕЦЫ СВЕЖИЕ НАРЕЗКА	100	1,2	0,2	4,0	23,9	0	22,6	0,1	0,4	21,3	21,1	39,3	1,2		2008	
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	250/10	2,1	8,7	11,2	132,6	0,1	8,5	0,2	3,2	36,9	21,8	51,3	1,0	95	2008	
БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ	100	16,0	17,7	14,3	277,1	0	0,3	0	3,2	17,4	27,2	156,4	2,3	282	2011	
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ	180	7,02	14,04	25,74	257,4	0,14	12,6	0,34	6,66	34,2	43,2	108	1,8	133	2008	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,5	0,3	27,3	115,8	0	4,0	0	0,4	33,2	15,3	14,8	1,0	342	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47,4	0	0	0	0,4	4,6	6,6	16,8	0,4		2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		2008	
Итого за прием пищи:	900	30,92	41,44	109,54	935,8	0,34	48,0	0,64	15,16	154,8	142,8	421,4	9,3			
Всего за день:		45,32	57,84	227,44	1611,6	0,48	49,7	0,75	16,56	426,1	211,7	728,0	13,2			

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества			
	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	
Итого за весь период	525,6	558,4	2284,3	16222,4	7,6	315,7	5,5	114,3	5040,8	2230,6	8460,6	130,1	
Среднее значение за период	52,56	55,84	228,43	1622,24	0,76	31,57	0,55	11,43	504,08	223,06	846,06	13,01	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период, в % от калорийности	12,96	30,98	56,06										

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
11-17 лет весна-лето	577	914