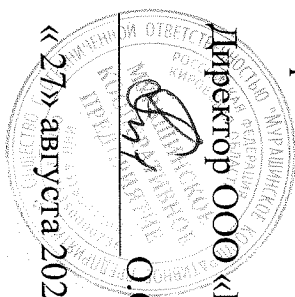


УТВЕРЖДАЮ

Разработано отделом общественного питания
Кировского областного потребительского

Директор ООО «Мурашинское кооп»

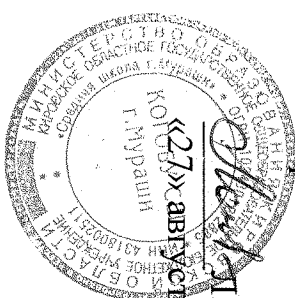


О.С. Теплых

«27» августа 2024г.

СОГЛАСОВАНО

Директор КОГОВУ СП
г.Мураши
Кировской области



«27» августа 2024г
г.Мурашин

ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ

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

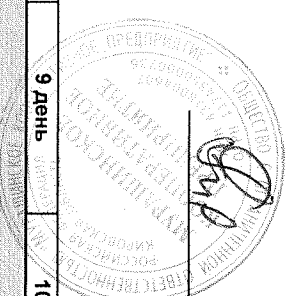
СЕЗОН: ОСЕНЬ-ЗИМА

Утверждаю

Теплых О.С.

МЕНЮ

11-17 лет осень-зима 2023-2024



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 ОВЯННАЯ "ТЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ 250/5	КАША ВЯЗКАЯ "АРТЕКОВСКАЯ" 250	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ 250	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ 250/5	КАША "ДРУЖБА" С МАСЛОМ 250/5	КАША МАЛЫНОВАЯ 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	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ 40	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 40	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ 55	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ И ПОВИДЛОМ 55	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 20	СЫР (ТОРЦИЯ) 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 (ТОРЦИЯ) 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	РАСОЛЫШНИК 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 ОГУРЕЦЫ СВЕЖИЕ НАРЕЗКА 100
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ 250	ЦИЗ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ 250/10	КОТЛЕТА РЫБНАЯ 100	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ 250/10	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ 250	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ 250/10	ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ 100/30	БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ 250/10	КОТЛЕТА РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ 100	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ 250/10
ТУШЕНАЯ ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ 100/50	ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ 100/30	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 180	КОТЛЕТА РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ 100	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ 250	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ 250	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 180	КОТЛЕТА РЫБУШКА 100	РИС ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 180/5	БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ 100
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 180	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 180	СОУС ТОМАТНЫЙ №364 50	РИС ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 180/5	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 40	НАПИТОК ИЗ ЗАМОРОЖЕННЫХ ЯГОД 200	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ 200	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 180	ГОРОШЕК ЗАПЕЧЕННЫЙ ОТВАРНОЙ 100	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ 180
КОМПОТ ИЗ ЯЗЫКА 200	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК 200	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 40	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 40	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 40	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

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 Ы, г		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	
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	
ЙОГУРТ	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 ИЗЮМА	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 Ё, г		Витамины				Минеральные вещества					
						В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг			Fe, мг
Завтрак															
КАША ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС" ВЯЗАЯ	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 (ТОРЦИЯМИ)	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
ТЕФЕЛИ 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			№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША ВЯЗКАЯ "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 ВАРЕНЫЕ	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
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	50	0,9	4,9	3,6	61	0,01	1	0,15	0,1	4	5	10	0,2	364	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 АЛЕРЬСИНОВЫЙ	200	0,2	0	25,7	105	0,01	13	0	0,1	8	3	5	0	436	2008
РЫБЛОКО	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:	970	26,5	28,6	131,8	892,3	0,62	42,1	0,35	9,3	150,7	144,0	452,6	8,6		
Всего за день:		46,7	47,9	235,1	1559,1	0,95	43,1	0,65	11,3	409,1	226,8	827,5	13,6		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества			№ рецеп-туры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод Ё, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг			
Завтрак																
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ	250	8,7	11,9	44,3	317,5	0,1	0,6	0,1	0,2	168,7	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 СОЛЕННЫЙ	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	246,6	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	P, 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					№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, 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		
МОГУРТ	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 Ё, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, 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 (ГОРЦИНИМ)	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 АПЕЛЬСИНОВЫЙ	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 рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, 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 б, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг			Fe, мг
Завтрак															
КАША РИСОВАЯ ВЯЗАЯ 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
БЛЮДЧКИ 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 ТУШЕННЫЙ	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		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	
Итого за весь период	526,4	555,0	2286,6	16202,8	7,6	315,5	5,6	114,3	5041,9	2234,6	8467,3	130,0	
Среднее значение за период	52,64	55,50	228,66	1620,28	0,76	31,55	0,56	11,43	504,19	223,46	846,73	13,00	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13,00	30,83	56,17										

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст Детей	Завтрак	Обед
11-17 лет осень-зима 2023-2024	577	918