



"Согласовано" А.Д. Климова "Утверждено" ООО "ПРЕСТИЖ" А.Д. Климова

ПРИМЕРНОЕ 10- ДНЕВНОЕ ШКОЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ 5-11 КЛАССОВ г. СИБАЙ

1 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
Завтрак															
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	160/5	7,9	7,2	28,6	0,05	0,04	38,3	0	126	11	100	0,8	54-3г-2020	2021	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	8	0,08	6,56	0,08	0	0	52,24	0,08	0,8	0	1,6	0	53-193-2020	2021	
ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47	0	10	0	0,6	16	8	11	2,2	749	2021
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	40	2,3	1,8	29,1	142	0	0	0	0	4	3,2	18	0,3	902	2021
ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,2	0	6,5	26,8	0	0,04	0,3	0	4,5	3,8	7,2	0,7	54-2гн-2020	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ С ВИТАМИНАМИ И ЖЕЛЕЗОМ	50	3,7	0,3	24,3	114,8	0,1	0	0	1	10,4	14,9	37,8	0,9	16	2021
Итого за прием пищи:	573	14,58	16,26	98,38	601,04	0,15	10,08	90,84	1,68	161,7	40,9	175,6	4,9		
Обед															
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250	5,1	8,5	10,6	138,5	0,1	8,4	0,2	2,3	36,6	24,0	73,9	1,3	54-17с-2020	2021
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	180	8,8	10,9	32,1	263,2	0	2,5	0,2	2,9	17,7	32,2	70,7	1,2	54-12м-2020	2021
ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,2	0	6,5	26,8	0	0,04	0,3	0	4,5	3,8	7,2	0,7	54-2гн-2020	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ С ВИТАМИНАМИ И ЖЕЛЕЗОМ	40	3	0,2	19,5	91,9	0,1	0	0	0,8	8,3	11,9	30,2	0,7	16	2021
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ С ВИТАМИНАМИ И ЖЕЛЕЗОМ	50	3,2	0,4	20,6	98,9	0,1	0	0	1,1	8,1	8,6	39,2	1,8	16	2021
Итого за прием пищи:	730	20,3	20,0	89,3	619,3	0,3	10,94	0,7	7,1	75,2	80,5	221,2	5,7		
Всего за день:		34,88	36,26	187,68	1220,34	0,45	21,02	91,54	8,78	236,9	121,4	396,8	10,6		

2 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
Завтрак															
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150/5	5,3	5,4	24,2	166,5	0,2	0	0	3,0	18,0	79,8	118,6	2,7	54-4 г-2020	2021
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ ПФ	60	8	9,7	6,3	147,3	0,1	1,1	0	0,4	58,8	13,6	79,8	0,6	545	2021
СОУС ТОМАТНЫЙ	30	0,2	0,9	1,6	15,5	0	0,4	0	0	2,1	1,9	3,6	0,1	673	2021
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,5	0,1	9,9	43	0,01	2	0	0,1	7	4	7	1,4	859	2021
ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,2	0	6,5	26,8	0	0,04	0,3	0	4,5	3,8	7,2	0,7	54-2гн-2020	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ С ВИТАМИНАМИ И ЖЕЛЕЗОМ	50	3,7	0,3	24,3	114,8	0,1	0	0	1	10,4	14,9	37,8	0,9	16	2021
Итого за прием пищи:	605	17,9	16,4	72,8	513,9	0,41	3,54	0,3	4,5	100,8	118,0	254,0	6,4		
Обед															
СУП-РАПША ДОМАШНЯЯ	250	7,0	9,4	17,9	183,7	0	0,6	0	2,6	22,2	11,1	60,1	1,0	283	2021
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	180	8,1	9,2	19,3	192,2	0,1	10,5	0	2,1	16,9	32,6	112,6	1,9	54-9м-2020	2021

ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,2	0	6,5	26,8	0	0,04	0,3	0	4,5	3,8	7,2	0,7	54-2гн-2020	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ С ВИТАМИНАМИ И ЖЕЛЕЗОМ	40	3	0,2	19,5	91,9	0,1	0	0	0,8	8,3	11,9	30,2	0,7	16	2021
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ С ВИТАМИНАМИ И ЖЕЛЕЗОМ	50	3,2	0,4	20,6	98,9	0,1	0	0	1,1	8,1	8,6	39,2	1,8	16	2021
Итого за прием пищи:	730	21,5	19,2	83,8	593,5	0,3	11,14	0,3	6,6	60,0	68,0	249,3	6,1		
Всего за день:		39,4	35,6	156,6	1107,4	0,71	14,68	0,6	11,1	160,8	186,0	503,3	12,5		

2

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															
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	1,0	2,9	5,5	53,1	0	8,7	0	1,3	22,5	7,6	16,5	0,6	54-73-2020	2021
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	170	8,5	10,5	30,4	250,7	0	2,4	0,2	2,8	16,9	30,8	67,0	1,2	54-12м-2020	2021
ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,2	0	6,5	26,8	0	0,04	0,3	0	4,5	3,8	7,2	0,7	54-2гн-2020	2021
ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47	0	10	0	0,6	16	8	11	2,2	749	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ С ВИТАМИНАМИ И ЖЕЛЕЗОМ	50	3,7	0,3	24,3	114,8	0,1	0	0	1	10,4	14,9	37,8	0,9	16	2021
Итого за прием пищи:	590	13,8	14,1	76,5	492,4	0,1	21,14	0,5	5,7	70,3	65,1	139,5	5,6		

Обед

ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	200/10	1,8	5,5	7,8	92,2	0	10,0	0,2	1,8	40,6	18,1	39,0	0,8	54-1с-2020	2021
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150/5	5,5	3,9	35,6	199,5	0,1	0	0	1,2	21,2	8,5	43,3	1,0	54-1г-2020	2021
ГУЛЯШ	45/45	7,6	8,5	2,0	114,3	0	0,6	0	1,2	6,0	9,6	66,4	1,1	54-2м-2020	2021
ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,2	0	6,5	26,8	0	0,04	0,3	0	4,5	3,8	7,2	0,7	54-2гн-2020	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ С ВИТАМИНАМИ И ЖЕЛЕЗОМ	40	3	0,2	19,5	91,9	0,1	0	0	0,8	8,3	11,9	30,2	0,7	16	2021
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ С ВИТАМИНАМИ И ЖЕЛЕЗОМ	50	3,2	0,4	20,6	98,9	0,1	0	0	1,1	8,1	8,6	39,2	1,8	16	2021
Итого за прием пищи:	755	21,3	18,5	92,0	623,6	0,3	10,64	0,5	6,1	88,7	60,5	225,3	6,1		
Всего за день:		35,1	32,6	168,5	1116,0	0,4	31,78	1,0	11,8	159,0	125,6	364,8	11,7		

3

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества			№ рецеп-туры	Сборник рецептур			
		Белки, г	Жиры, г		Углероды, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг			Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак															
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	60	0,5	3,0	4,5	48,7	0	1,6	0,6	1,7	18,3	12,8	18,4	0,8	54-113-2020	2021
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150/5	3,0	5,3	20,0	139,5	0,1	9,7	0	0,2	41,1	27,8	81,5	1,1	54-11г-2020	2021
ГУЛЯШ	45/45	7,6	8,5	2,0	114,3	0	0,6	0	1,2	6,0	9,6	66,4	1,1	54-2м-2020	2021
ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,2	0	6,5	26,8	0	0,04	0,3	0	4,5	3,8	7,2	0,7	54-2гн-2020	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ С ВИТАМИНАМИ И ЖЕЛЕЗОМ	50	3,7	0,3	24,3	114,8	0,1	0	0	1	10,4	14,9	37,8	0,9	16	2021

Итого за прием пищи:														
565	15,0	17,1	57,3	444,1	0,2	11,94	0,9	4,1	80,3	68,9	211,3	4,6		
Обед														
КАША ЯЧНЕВАЯ	150/5		4,72	5,29	31,05	190,9	0,09	0	0,03	0,81	42,55	24,15	163,3	1,15
СВЕКОЛЬНИК	250/10		2,6	6,1	17,2	140,0	0,1	7,3	0,2	1,9	48,8	30,3	68,9	1,5
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ П/Ф	60		1,87	3,92	2,53	53,32	0,03	1,88	43,5	0,18	87,72	32,72	0	0,45
СОУС ТОМАТНЫЙ	30		0,2	0,9	1,6	15,5	0	0,4	0	0	2,1	1,9	3,6	0,1
ЧАЙ С САХАРОМ	200/10		0,2	0	6,5	26,8	0	0,04	0,3	0	4,5	3,8	7,2	0,7
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ С ВИТАМИНАМИ И ЖЕЛЕЗОМ	40		3	0,2	19,5	91,9	0,1	0	0	0,8	8,3	11,9	30,2	0,7
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ С ВИТАМИНАМИ И ЖЕЛЕЗОМ	50		3,2	0,4	20,6	98,9	0,1	0	0	1,1	8,1	8,6	39,2	1,8
Итого за прием пищи:	805		15,79	16,81	98,98	617,32	0,42	9,62	44,03	4,79	202,07	113,37	312,4	6,40
Всего за день:	30,79		33,91	156,28	1061,42	0,62	21,56	44,93	8,89	282,37	182,27	523,7	11,00	

5 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																
КАША "ДРУЖБА"	150/5	3,8	6,6	19,3	153,6	0	0,4	0	0,3	82,8	19,9	88,3	0,4	54-16к-2020	2021	
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,2	2,9	0	35,3	0	0	0	0	74,8	2,8	40	0,1	54-13-2020	2021	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,2	0,1	74,8	0	0	65,3	0,1	1	0	2	0	53-193-2020	2021	
ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,2	0	6,5	26,8	0	0,04	0,3	0	4,5	3,8	7,2	0,7	54-2нн-2020	2021	
ЙОГУРТ	150	3	2,3	4,5	72	0	1,1	0	0	180	21	142,5	0	830	2021	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ С ВИТАМИНАМИ И ЖЕЛЕЗОМ	50	3,7	0,3	24,3	114,8	0,1	0	0	1	10,4	14,9	37,8	0,9	16	2021	
Итого за прием пищи:	585	13,0	20,3	54,7	477,3	0,1	1,54	65,6	1,4	353,5	62,4	317,8	2,1			

Обед

СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	6,4	4,5	18,6	141	0,16	6	0,21	0,3	50	38	139	1,9	54-8с-2020	2021
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150/5	5,5	3,9	35,6	199,5	0,1	0	0	1,2	21,2	8,5	43,3	1,0	54-1г-2020	2021
КОТЛЕТЫ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ П/Ф	60	11,7	12,82	9,31	204,1	0,14	4,02	0,05	0,18	93,22	21,55	120,7	1,03	615	2021
СОУС ТОМАТНЫЙ	30	0,2	0,9	1,6	15,5	0	0,4	0	0	2,1	1,9	3,6	0,1	673	2021
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	9,7	38,7	0	0	0	0	8,4	1,8	0	0	54-1хн-2020	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ С ВИТАМИНАМИ И ЖЕЛЕЗОМ	40	3	0,2	19,5	91,9	0,1	0	0	0,8	8,3	11,9	30,2	0,7	16	2021
ХЛЕБ РЖАННО-ПШЕНИЧНЫЙ С ВИТАМИНАМИ И ЖЕЛЕЗОМ	50	3,2	0,4	20,6	98,9	0,1	0	0	1,1	8,1	8,6	39,2	1,8	16	2021
Итого за прием пищи:	785	30,0	22,72	114,91	789,6	0,60	10,42	0,26	3,58	191,32	92,25	300,0	6,53		
Всего за день:		43,0	43,02	169,61	1266,9	0,70	11,96	65,86	4,98	544,82	154,65	701,8	8,63		

6 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													
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150/5	5,5	3,9	35,6	199,5	0,1	0	0	1,2	21,2	8,5	43,3	1,0
КОТЛЕТЫ МЯСНЫЕ П/Ф	60	0	1	0	8,7	0	0	0	0,4	0	0	0	0
СОУС ТОМАТНЫЙ	30	0,2	0,9	1,6	15,5	0	0,4	0	0	2,1	1,9	3,6	0,1
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	40	2,3	1,8	29,1	142	0	0	0	0	4	3,2	18	0,3
ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,2	0	6,5	26,8	0	0,04	0,3	0	4,5	3,8	7,2	0,7
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ С ВИТАМИНАМИ И ЖЕЛЕЗОМ	50	3,7	0,3	24,3	114,8	0,1	0	0	1	10,4	14,9	37,8	0,9
Итого за прием пищи:	545	11,9	7,9	97,1	507,3	0,2	0,44	0,3	2,6	42,2	32,3	109,9	3,0
Обед													
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	250	3,7	2,8	19,6	119	0,1	8	0,2	0,3	25	27	88	1,1
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ ПО-РУССКИ	225	17,3	9,2	26,6	259,6	0,2	8,4	0	3,2	95,6	70,8	278,9	1,8
ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,2	0	6,5	26,8	0	0,04	0,3	0	4,5	3,8	7,2	0,7
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ С ВИТАМИНАМИ И ЖЕЛЕЗОМ	40	3	0,2	19,5	91,9	0,1	0	0	0,8	8,3	11,9	30,2	0,7
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ С ВИТАМИНАМИ И ЖЕЛЕЗОМ	50	3,2	0,4	20,6	98,9	0,1	0	0	1,1	8,1	8,6	39,2	1,8
Итого за прием пищи:	775	27,4	12,6	92,8	596,2	0,5	16,44	0,5	5,4	141,5	122,1	443,5	6,1
Всего за день:		39,3	20,5	189,9	1103,5	0,7	16,88	0,8	8,0	183,7	154,4	553,4	9,1

6

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептур	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															
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ С ФИЛЕ ПТИЦЫ	220	12,5	14,4	21,2	285,7	0,1	11,9	0,1	0,4	24,9	39,3	75,3	2,0	54-9м-2020	2021
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	19,8	86	0,02	4	0	0,2	14	8	14	2,8	859	2021
ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,2	0	6,5	26,8	0	0,04	0,3	0	4,5	3,8	7,2	0,7	54-2м-2020	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ С ВИТАМИНАМИ И ЖЕЛЕЗОМ	50	3,7	0,3	24,3	114,8	0,1	0	0	1	10,4	14,9	37,8	0,9	16	2021
Итого за прием пищи:	680	17,4	14,9	71,8	493,3	0,22	15,94	0,4	1,6	53,8	66,0	134,3	6,4		
Обед															
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	6,1	6,2	20,2	161,4	0,1	6,7	0,2	1,5	25,7	26,4	85,1	1,4	54-7с-2020	2021
РАГУ ИЗ КУРИЦЫ	160	14,8	16,0	14,2	259,4	0,2	7,6	0,3	2,2	31,8	35,5	52,4	1,7	54-22м-2020	2021
КИСЕЛЬ	200	0,1	0,1	27,9	113	0,01	2	0	0,1	5	2	8	0,4	411	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ С ВИТАМИНАМИ И ЖЕЛЕЗОМ	40	3	0,2	19,5	91,9	0,1	0	0	0,8	8,3	11,9	30,2	0,7	16	2021
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ С ВИТАМИНАМИ И ЖЕЛЕЗОМ	50	3,2	0,4	20,6	98,9	0,1	0	0	1,1	8,1	8,6	39,2	1,8	16	2021
Итого за прием пищи:	700	27,2	22,9	102,4	724,6	0,51	16,3	0,5	5,7	78,9	84,4	214,9	6,0		
Всего за день:		44,6	37,8	174,2	1217,9	0,73	32,24	0,9	7,3	132,7	150,4	349,2	12,4		

7

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		

Завтрак															
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	30	0,2	0	0,7	4,2	0	3	0	0	6,9	4,2	12,6	0,3	54-23-2020	2021
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	200/5	4,9	6,0	51,3	279,3	0,1	0	0	0,4	16,0	33,8	98,3	0,6	54-7-2020	2021
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ (МИНТАЙ)	50/20	10,0	5,6	4,9	111,8	0,1	2,2	0,3	2,6	35,9	40,4	149,7	0,9	54-11р-2020	2021
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	9,7	38,7	0	0	0	0	8,4	1,8	0	0	54-1хн-2020	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ С ВИТАМИНАМИ И ЖЕЛЕЗОМ	50	3,7	0,3	24,3	114,8	0,1	0	0	1	10,4	14,9	37,8	0,9	16	2021
Итого за прием пищи:	555	18,8	11,9	90,9	548,8	0,3	5,2	0,3	4,0	77,6	95,1	298,4	2,7		
Обед															
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250/10	2,2	6,6	9,7	110,5	0	12,4	0,2	2,2	48,8	22,6	47,5	1,1	54-1с-2020	2021
МЯСО ПТИЦЫ ТУШЕНОЕ С ОВОЩАМИ В СОУСЕ	45/45	12,4	15,3	4,5	209,5	0,1	1,3	0,4	1,2	31,1	21,1	23,9	1,0	54-25м-2020	2021
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150/5	5,5	4,7	35,6	206,8	0,1	0	0	1,2	21,3	8,5	43,5	1,0	54-1г-2020	2021
ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,2	0	6,5	26,8	0	0,04	0,3	0	4,5	3,8	7,2	0,7	54-2н-2020	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ С ВИТАМИНАМИ И ЖЕЛЕЗОМ	40	3	0,2	19,5	91,9	0,1	0	0	0,8	8,3	11,9	30,2	0,7	16	2021
ХЛЕБ РЖАННО-ПШЕНИЧНЫЙ С ВИТАМИНАМИ И ЖЕЛЕЗОМ	50	3,2	0,4	20,6	98,9	0,1	0	0	1,1	8,1	8,6	39,2	1,8	16	2021
Итого за прием пищи:	805	26,5	27,2	96,4	744,4	0,4	13,74	0,9	6,5	122,1	76,5	191,5	6,3		
Всего за день:		45,3	39,1	187,3	1293,2	0,7	18,94	1,2	10,5	199,7	171,6	489,9	9,0		

8

9 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															
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	60/10	11,2	7,9	12,7	169,6	0	0,1	0	1,0	100,2	15,1	124,6	0,4	54-1т-2020	2021
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	150/5	4,5	6,1	23,1	165,9	0	0,4	0	0,7	90,0	13,4	75,9	0,3	352	2021
ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,2	0	6,5	26,8	0	0,04	0,3	0	4,5	3,8	7,2	0,7	54-2гн-2020	2021
ЙОГУРТ	150	3	2,3	4,5	72	0	1,1	0	0	180	21	142,5	0	830	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ С ВИТАМИНАМИ И ЖЕЛЕЗОМ	50	3,7	0,3	24,3	114,8	0,1	0	0	1	10,4	14,9	37,8	0,9	16	2021
Итого за прием пищи:	635	22,6	16,6	71,1	549,1	0,1	1,64	0,3	2,7	385,1	68,2	388,0	2,3		
Обед															
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200/10	1,9	5,5	10,8	104,5	0	7,1	0,2	1,9	40,7	21,0	43,0	1,1	54-2с-2020	2021
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	170	8,3	10,4	30,4	249,0	0	2,4	0,2	2,8	16,8	30,7	67,0	1,2	54-12м-2020	2021
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	9,7	38,7	0	0	0	0	8,4	1,8	0	0	54-1хн-2020	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ С ВИТАМИНАМИ И ЖЕЛЕЗОМ	40	3	0,2	19,5	91,9	0,1	0	0	0,8	8,3	11,9	30,2	0,7	16	2021
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ С ВИТАМИНАМИ И ЖЕЛЕЗОМ	50	3,2	0,4	20,6	98,9	0,1	0	0	1,1	8,1	8,6	39,2	1,8	16	2021
Итого за прием пищи:	670	16,4	16,5	91,0	583,0	0,2	9,5	0,4	6,6	82,3	74,0	179,4	4,8		
Всего за день:		39,0	33,1	162,1	1132,1	0,3	11,14	0,7	9,3	467,4	142,2	567,4	7,1		

9

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															
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200/10	5,2	8,9	10,8	147,8	0	7,2	0,2	1,9	43,4	24,1	70,8	1,4	54-20-2020	2021
БУТЕРБРОД ГОРЯЧИЙ С СЫРОМ	40	4,6	7,2	15,1	143,7	0	0,1	0	0,7	92,9	13,3	74,7	0,7	11	2008
ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47	0	10	0	0,6	16	8	11	2,2	749	2021
ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,2	0	6,5	26,8	0	0,04	0,3	0	4,5	3,8	7,2	0,7	54-20-2020	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ С ВИТАМИНАМИ И ЖЕЛЕЗОМ	50	3,7	0,3	24,3	114,8	0,1	0	0	1	10,4	14,9	37,8	0,9	16	2021
Итого за прием пищи:	610	14,1	16,8	66,5	480,1	0,1	17,34	0,5	4,2	167,2	64,1	201,5	5,9		
Обед															
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250/10	2,6	6,8	16,8	142,4	0,1	6,7	0,2	2,5	32,6	25,6	69,5	1,1	54-30-2020	2021
КАША ПШЕНИЧНАЯ	130/5	4,5	3,7	26,1	155,4	0,1	0	0	0,1	22,6	22,5	94,6	1,5	181	2008
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ ПИФ	60	8	9,7	6,3	147,3	0,1	1,1	0	0,4	58,8	13,6	79,8	0,6	545	2021
СОУС ТОМАТНЫЙ	30	0,2	0,9	1,6	15,5	0	0,4	0	0	2,1	1,9	3,6	0,1	673	2021
ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,2	0	6,5	26,8	0	0,04	0,3	0	4,5	3,8	7,2	0,7	54-20-2020	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ С ВИТАМИНАМИ И ЖЕЛЕЗОМ	40	3	0,2	19,5	91,9	0,1	0	0	0,8	8,3	11,9	30,2	0,7	16	2021
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ С ВИТАМИНАМИ И ЖЕЛЕЗОМ	50	3,2	0,4	20,6	98,9	0,1	0	0	1,1	8,1	8,6	39,2	1,8	16	2021
Итого за прием пищи:	785	21,7	21,7	97,4	678,2	0,5	8,24	0,5	4,9	137,0	87,9	324,1	6,5		
Всего за день:		35,8	38,5	163,9	1158,3	0,6	25,58	1,0	9,1	304,2	152,0	525,6	12,4		

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	395,1	357,6	1 744,7	11 887,7	6,0	205,8	246,8	89,8	2 797,6	1 551,5	5 075,9	105,2
Среднее значение за период	35,92	32,51	158,61	1080,70	0,54	18,71	22,44	8,16	254,33	141,05	461,45	9,57
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13,29	27,07	59,64									

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

11-18 лет	594	754
-----------	-----	-----