

Согласовано

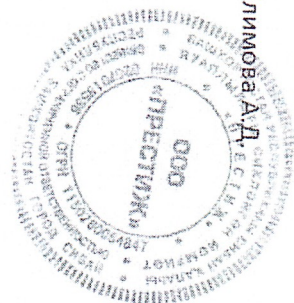

Директор школы № 8



Утверждаю



Директор ООО «Престиж» Климова А.Д.



ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ ШКОЛЬНОЕ МЕНЮ

Для 9-11 классов г.Сибай.

МЕНЮ

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
Завтрак									
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ 50	МАСЛО (ТОРЦИЯМИ) 8	КАША МАННАЯ ЖЕЛКАЯ 180/5	ПОМИДОР СВЕЖИЙ 50	КАША ЖЕЛКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ 200/5	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ 50	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 180/5	КАША ВЯЗАЯ ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ 180/5	ПОМИДОР СВЕЖИЙ 50	КАША "ДРУЖБА" 150/5
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 180/5	ОМЛЕТ С ЗЕЛЕННЫМ ГОРОШКОМ 150/5	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СТУШЕННЫМ МОЛОКОМ 50/10	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ С ФИЛЕ ПТИЦЫ 220	СЫР (ТОРЦИЯМИ) 10	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ 160	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ П/Ф 60	МАСЛО (ТОРЦИЯМИ) 8	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ 220	СЫР (ТОРЦИЯМИ) 10
КОТЛЕТЫ МЯСНЫЕ П/Ф 60	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 200	ЧАЙ С МОЛОКОМ 200	ЧАЙ С САХАРОМ 200	КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ 30	ЯБЛОКО 100	СОУС ТОМАТНЫЙ 30	КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ 30	ЧАЙ С САХАРОМ 200	МАСЛО (ТОРЦИЯМИ) 10
СОУС ТОМАТНЫЙ 30	ЧАЙ С САХАРОМ ЛИМОНОМ 200/10	ЯБЛОКО 100	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ) 50	ЙОГУРТ 100	МАСЛО (ТОРЦИЯМИ) 10	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 200	ЯБЛОКО 120	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ) 50	ЙОГУРТ 200
ЧАЙ С САХАРОМ 200/10	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ) 50	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 100	ЧАЙ С САХАРОМ 200	КАКАО С МОЛОКОМ 200	ЧАЙ С САХАРОМ 200	ЧАЙ С САХАРОМ 200	ЧАЙ С САХАРОМ 200	ЧАЙ С САХАРОМ 200/10	ЧАЙ С САХАРОМ 200/10
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ) 50	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ) 50	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ) 50	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ) 50	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ) 50	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ) 50	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ) 50	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ) 50	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ) 50	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ) 50
Обед									
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОМ 250	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ 100	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ 240/10	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ 250	СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ 250	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ 250	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ 100	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОМ 250	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ 100	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПЫОМ 250
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ 100	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ 250/10	КОТЛЕТЫ МЯСНЫЕ П/Ф 60	ГУЛЯШ 45/45	КОТЛЕТЫ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ П/Ф 60	РАТУ ИЗ КУРИЦЫ 175	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ 250	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 150	СВЕКОЛЬНИК 250	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ 180
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 200	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ 200	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 200/5	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ 180/4	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 200	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ 200	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ С ФИЛЕ ПТИЦЫ 180	ГУЛЯШ 90	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ П/Ф 60	КОТЛЕТЫ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ П/Ф 60
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ 200	КИСЕЛЬ 200	СОУС ТОМАТНЫЙ 30	ЧАЙ С САХАРОМ 200/10	СОУС ТОМАТНЫЙ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ) 30	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ 200	ЧАЙ С САХАРОМ 200/10	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 200	СОУС ТОМАТНЫЙ 30
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ) 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ) 30	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ) 30	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200	ХЛЕБ РЖАНО ОБОГАЩЕННЫЙ (ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ) 40	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ) 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ) 30	СОУС ТОМАТНЫЙ 30	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ 200
ХЛЕБ РЖАНО ОБОГАЩЕННЫЙ (ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ) 40	ХЛЕБ РЖАНО ОБОГАЩЕННЫЙ (ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ) 40	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ) 30	ХЛЕБ РЖАНО ОБОГАЩЕННЫЙ (ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ) 40	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ) 30	ХЛЕБ РЖАНО ОБОГАЩЕННЫЙ (ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ) 40	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ) 30	ХЛЕБ РЖАНО ОБОГАЩЕННЫЙ (ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ) 40	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ) 30
		ХЛЕБ РЖАНО ОБОГАЩЕННЫЙ (ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ) 40	ХЛЕБ РЖАНО ОБОГАЩЕННЫЙ (ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ) 40	ХЛЕБ РЖАНО ОБОГАЩЕННЫЙ (ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ) 40				ХЛЕБ РЖАНО ОБОГАЩЕННЫЙ (ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ) 40	ХЛЕБ РЖАНО ОБОГАЩЕННЫЙ (ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ) 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	Углеводы, г													
					В1, мг		С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг				
Завтрак																	
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,4	0	1,2	7	0	5	0	0	11,5	7	20,9	0,5	54-23-2020	2021		
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180/5	6,7	4,7	42,7	239,4	0,1	0	0	1,4	25,6	10,3	51,9	1,2	54-1Г-2020	2021		
КОТЛЕТЫ МЯСНЫЕ П/Ф	60	0	1	0	8,7	0	0	0	0,4	0	0	0	0	534	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	10,1	41,1	0	0	0	0	12,0	5,6	7,4	0,7	54-2Гн-2020	2021		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ(ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ)	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	11,2	6,9	79,9	426,5	0,2	5,4	0	2,8	61,6	39,7	121,6	3,4				
Обед																	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250	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		
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100	5,0	5,2	4,6	85,1	0	1,4	0,3	2,3	22,5	23,5	78,1	0,6	54-1Р-2020	2021		
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	7,4	5,2	47,4	265,6	0,1	0	0	1,6	28,6	11,5	57,7	1,4	54-1Г-2020	2021		
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,2	0,2	27,9	115	0,01	2	0	0,1	7	4	4	1	394	2008		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ(ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ)	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0	0	0	0,6	6,2	8,9	22,7	0,5	16	2021		
ХЛЕБ РЖАНОНО ОБДЫРНЫЙ ОБОГАЩЕННЫИ (ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ)	40	2,5	0,4	16,5	79,2	0,1	0	0	0,9	6,5	6,8	31,3	1,4	16	2021		
Итого за прием пищи:	820	19,5	17,8	120,7	724,3	0,21	15,8	0,5	7,7	119,6	77,3	241,3	6,0				
Всего за день:		30,7	24,7	200,6	1150,8	0,41	21,2	0,5	10,5	181,2	117,0	362,9	9,4				

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 ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг			
Завтрак																
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	8	0,08	6,56	0,08	59,84	0	0	52,24	0,08	0,8	0	1,6	0	53-193-2020		2021
ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	150/5	11,4	14,9	9,0	216,2	0	1,0	0,2	1,7	93,9	17,8	175,9	1,9	54-30-2020		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 ЛИМОНОМ	200/10	0,1	0	10,1	41,8	0	0,8	0	0	12,0	4,4	5,4	0,5	54-37-2020		2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ)	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:	623	16,28	21,96	63,28	518,64	0,12	5,8	52,44	2,98	131,1	45,1	234,7	6,1			
Обед																
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1,4	5,9	8,2	92,7	0	4,1	0,3	2,6	24,2	18,7	40,5	1,1	54-163-2020		2021
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
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	9,1	11,6	35,7	285,7	0	2,7	0,2	3,2	19,3	35,5	78,6	1,2	54-12-2020		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 ОБОГАЩЕННЫЙ (ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ)	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0	0	0	0,6	6,2	8,9	22,7	0,5	16		2021
ХЛЕБ РЖАНО ОБДЫРНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ)	40	2,5	0,4	16,5	79,2	0,1	0	0	0,9	6,5	6,8	31,3	1,4	16		2021
Итого за прием пищи:	830	17,9	25,0	119,7	781,9	0,21	15,5	0,7	9,9	93,8	97,5	250,6	5,7			
Всего за день:		34,18	46,96	182,98	1300,54	0,33	21,3	53,14	12,88	224,9	142,6	485,3	11,8			

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 Ё, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг			
Завтрак																
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	180/5	4,8	6,0	25,0	172,9	0	0,4	0	0,8	84,6	13,3	74,5	0,4	352		2021
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	50/10	8,7	6,6	12,9	146,4	0	0,1	0	0,1	89,9	13,3	105,0	0,4	224		2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,6	1,6	12,3	69,3	0	0,3	0	0	59,6	9,2	40,4	0,6	378		2011
ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47	0	16	0	0,6	16	8	11	2,2	749		2021
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,5	0,1	9,9	43	0,01	2	0	0,1	7	4	7	1,4	859		2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ(ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ)	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:	695	19,7	15,0	94,2	593,4	0,11	18,8	0	2,6	267,5	62,7	275,7	5,9			
Обед																
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	240/10	2,2	7,6	12,9	135,8	0	8,3	0,2	2,8	48,8	25,4	51,5	1,3	54-2С-2020		2021
КОТЛЕТЫ МЯСНЫЕ п/ф	60	0	1	0	8,7	0	0	0	0,4	0	0	0	0	534		2021
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200/5	7,1	7,1	32,3	222,1	0,2	0	0	4,0	24,0	106,4	158,2	3,8	54-4 Г-2020		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 ОБОГАЩЕННЫЙ(ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ)	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0	0	0	0,6	6,2	8,9	22,7	0,5	16		2021
ХЛЕБ РЖАНОНО ОБДЫРНЫЙ ОБОГАЩЕННЫИ (ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ)	40	2,5	0,4	16,5	79,2	0,1	0	0	0,9	6,5	6,8	31,3	1,4	16		2021
Итого за прием пищи:	815	14,2	17,2	87,6	568,9	0,3	8,7	0,2	8,7	96,0	151,2	267,3	7,1			
Всего за день:		33,9	32,2	181,8	1162,3	0,41	27,5	0,2	11,3	363,5	213,9	543,0	13,0			

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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг				
Завтрак																	
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	50	0,6	0,1	1,9	12	0	12,6	0,1	0,2	7	10	13,1	0,5			2008	
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ С ФИЛЕ ПТИЦЫ	220	9,2	11,4	23,5	234,7	0,2	12,9	0,1	0,4	24,4	39,1	82,6	2,0	54-9м-2020		2021	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	10,1	41,1	0	0	0	0	12,0	5,6	7,4	0,7	54-2гн-2020		2021	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ(ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ)	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:	520	13,7	11,8	59,8	402,6	0,3	25,5	0,2	1,6	53,8	69,6	140,9	4,1				
Обед																	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	11,0	9,8	18,8	208,3	0,3	4,8	0,2	2,2	40,0	37,4	122,4	2,5	54-8с-2020		2021	
ГУЛЯШ	45/45	7,9	8,7	2,3	118,6	0	0,9	0	1,2	6,0	10,0	68,3	1,1	54-2м-2020		2021	
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	180/4	3,5	5,4	28,8	178,3	0,2	14,6	0	0,3	17,0	37,7	96,0	1,6	125		2012	
ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,2	0	10,1	41,1	0	0	0	0	12,0	5,6	7,4	0,7	54-2гн-2020		2021	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ(ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ)	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0	0	0	0,6	6,2	8,9	22,7	0,5	16		2021	
ХЛЕБ РЖАНО ОБДЫРНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ)	40	2,5	0,4	16,5	79,2	0,1	0	0	0,9	6,5	6,8	31,3	1,4	16		2021	
Итого за прием пищи:	804	27,3	24,5	91,1	694,4	0,6	20,3	0,2	5,2	87,7	106,4	348,1	7,8				
Всего за день:		41,0	36,3	150,9	1097,0	0,9	45,8	0,4	6,8	141,5	176,0	489,0	11,9				

5. 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																
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ	200/5	4,2	6,8	28,4	192,7	0	0,4	0	0,2	89,3	23,4	99,9	0,4	54-21к-2020		2021
СЫР (ТОРЦИЯМИ)	10	2,2	2,9	0	35,3	0	0,1	0	0	74,8	2,8	40	0,1	54-13-2020		2021
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	30	1,7	1,4	21,8	106,5	0	0	0	0	3	2,4	13,5	0,2	902		2021
ЙОГУРТ	100	2	1,5	3	48	0	0,7	0	0	120	14	95	0	830		2021
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	10,1	41,1	0	0	0	0	12,0	5,6	7,4	0,7	54-27г-2020		2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ(ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ)	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:	595	14,0	12,9	87,6	538,4	0,1	1,2	0	1,2	309,5	63,1	293,6	2,3			
Обед																
СУП-ДАЛША ДОМАШНЯЯ	250	8,1	10,5	17,9	199,0	0	0,6	0	2,7	23,2	12,2	70,0	1,1	283		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	128,72	1,03	615		2021
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200	4,0	6,9	26,8	186,2	0,2	13,0	0	0,3	55,0	37,0	108,5	1,5	54-11г-2020		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 ОБОГАЩЕННЫЙ(ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ)	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0	0	0	0,6	6,2	8,9	22,7	0,5	16		2021
ХЛЕБ РЖАНО ОБДЫРНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ)	40	2,5	0,4	16,5	79,2	0,1	0	0	0,9	6,5	6,8	31,3	1,4	16		2021
Итого за прием пищи:	810	28,7	31,72	96,41	791,6	0,44	18,02	0,05	4,68	194,62	90,15	364,82	5,63			
Всего за день:		42,7	44,62	184,01	1330,0	0,54	19,22	0,05	5,88	504,12	153,25	658,42	7,93			

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	Мg, мг	Р, мг			Fe, мг
Завтрак															
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,4	0	1,2	7	0	5	0	0	11,5	7	20,9	0,5	54-23 - 2020	2021
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	160	7,9	7,2	28,6	210,6	0,05	0,04	38,3	0	126	11	100	0,8	54-3г- 2020	2021
ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47	0	16	0	0,6	16	8	11	2,2	749	2021
МАСЛО (ТОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,2	0,1	74,8	0	0	65,3	0,1	1	0	2	0	53-193- 2020	2021
КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,8	2,7	14,1	92,7	0	0,4	0	0	83,4	19,6	69,9	0,6	54-21гн- 2020	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ(ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ)	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:	570	15,3	18,8	78,1	546,9	0,15	21,44	103,6	1,7	248,3	60,5	241,6	5,0		
Обед															
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	8,1	10,6	20,2	209,3	0,1	6,8	0,2	2,6	27,3	28,2	101,9	1,6	54-7с- 2020	2021
РАГУ ИЗ КУРИЦЫ	175	6,8	9,4	15,5	174,2	0,1	7,8	0,3	2,4	28,5	30,2	57,4	1,4	54-22м- 2020	2021
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,2	0,2	27,9	115	0,01	2	0	0,1	7	4	4	1	394	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ(ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ)	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0	0	0	0,6	6,2	8,9	22,7	0,5	16	2021
ХЛЕБ РЖАНО ОБДЫРНЫЙ ОБОГАЩЕННЫИ (ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ)	40	2,5	0,4	16,5	79,2	0,1	0	0	0,9	6,5	6,8	31,3	1,4	16	2021
Итого за прием пищи:	695	19,8	20,8	94,7	646,6	0,31	16,6	0,5	6,6	75,5	78,1	217,3	5,9		
Всего за день:		35,1	39,6	172,8	1193,5	0,46	38,04	104,1	8,3	323,8	138,6	458,9	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	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг			P, мг	Fe, мг
Завтрак															
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180/5	6,4	6,5	29	199,9	0,2	0	0	3,6	21,6	95,8	142,5	3,4	54-4-г-2020	2021
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ П/Ф	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	200	1	0,2	19,8	86	0,02	4	0	0,2	14	8	14	2,8	859	2021
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	10,1	41,1	0	0	0	0	12,0	5,6	7,4	0,7	54-2гн-2020	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ)	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:	725	19,5	17,6	91,1	604,6	0,42	5,5	0	5,2	118,9	139,8	285,1	8,5		
Обед															
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	100	1,4	5,9	8,1	91,0	0	3,8	0	2,6	31,7	18,8	36,9	1,2	54-13а-2020	2021
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2,6	6,8	16,8	142,4	0,1	6,7	0,2	2,5	32,6	25,6	69,5	1,1	54-3с-2020	2021
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ С ФИЛЕ ПТИЦЫ	180	12,0	13,4	17,4	237,6	0,1	9,9	0	0,3	22,2	33,9	61,7	1,7	54-9м-2020	2021
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,2	0,2	27,9	115	0,01	2	0	0,1	7	4	4	1	394	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ)	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0	0	0	0,6	6,2	8,9	22,7	0,5	16	2021
ХЛЕБ РЖАНО ОБДЫРНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ)	40	2,5	0,4	16,5	79,2	0,1	0	0	0,9	6,5	6,8	31,3	1,4	16	2021
Итого за прием пищи:	800	20,9	26,9	101,3	734,1	0,31	22,4	0,2	7,0	106,2	98,0	226,1	6,9		
Всего за день:		40,4	44,5	192,4	1338,7	0,73	27,9	0,2	12,2	225,1	237,8	511,2	15,4		

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-ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг			
Завтрак																
КАША ВЯЗКАЯ ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ	180/5	6,5	7,8	32,8	227,7	0,1	0,5	0	1,0	104,4	37,3	140,4	1,1	54-6к-2020	2021	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	8	0,08	6,56	0,08	59,84	0	0	52,24	0,08	0,8	0	1,6	0	53-19а-2020	2021	
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	30	1,7	1,4	21,8	106,5	0	0	0	0	3	2,4	13,5	0,2	902	2021	
ЯБЛОКО	120	0,5	0,5	11,8	56,4	0	19,2	0	0,8	19,2	9,6	13,2	2,6	749	2021	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	10,1	41,1	0	0	0	0	12,0	5,6	7,4	0,7	54-2гн-2020	2021	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ(ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ)	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:	593	12,68	16,56	100,88	606,34	0,2	19,7	52,24	2,88	149,8	69,8	213,9	5,5			
Обед																
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250	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	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	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	
ГУЛЯШ	90	7,8	10,7	4,4	145,1	0	1,9	0	2,4	8,6	12,4	70,5	1,1	54-2м-2020	2021	
ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,2	0	10,1	41,1	0	0	0	0	12,0	5,6	7,4	0,7	54-2гн-2020	2021	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ(ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ)	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0	0	0	0,6	6,2	8,9	22,7	0,5	16	2021	
ХЛЕБ РЖАНОНО ОБДЫРНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ)	40	2,5	0,4	16,5	79,2	0,1	0	0	0,9	6,5	6,8	31,3	1,4	16	2021	
Итого за прием пищи:	770	20,4	22,6	90,9	651,6	0,2	14,3	0,2	7,3	103,4	64,8	222,9	5,8			
Всего за день:		33,08	39,16	191,78	1257,94	0,4	34,0	52,44	10,18	253,2	134,6	436,8	11,3			

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-ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг			Fe, мг
Завтрак															
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	50	0,6	0,1	1,9	12	0	12,6	0,1	0,2	7	10	13,1	0,5		2008
ПЛОД ИЗ ПТИЦЫ	220	10,3	12,8	39,4	314,6	0	3,1	0,2	3,5	21,4	38,8	86,4	1,4	54-12м-2020	2021
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	10,1	41,1	0	0	0	0	12,0	5,6	7,4	0,7	54-2гн-2020	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ)	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:	520	14,8	13,2	75,7	482,5	0,1	15,7	0,3	4,7	50,8	69,3	144,7	3,5		
Обед															
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1,5	5,0	9,3	88,5	0	14,6	0	2,1	37,4	12,7	27,4	0,8	54-73-2020	2021
СВЕКОЛЬНИК	250	2,6	6,7	17,2	142,9	0,1	7,3	0,2	2,3	46,9	30,1	67,7	1,5	54-18с-2020	2021
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	467	2021
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200	4,0	6,9	26,8	186,2	0,2	13,0	0	0,3	55,0	37,0	108,5	1,5	54-11г-2020	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 ОБОГАЩЕННЫЙ (ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ)	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0	0	0	0,6	6,2	8,9	22,7	0,5	16	2021
ХЛЕБ РЖАННО ОБДЫРНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ)	40	2,5	0,4	16,5	79,2	0,1	0	0	0,9	6,5	6,8	31,3	1,4	16	2021
Итого за прием пищи:	910	14,87	24,02	98,23	673,22	0,43	37,18	43,7	6,38	250,22	131,92	261,2	6,25		
Всего за день:		29,67	37,22	173,93	1156,72	0,53	52,88	44,0	11,08	301,02	201,22	405,9	9,75		

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 "ДРУЖБА"	150/5	4,0	5,3	23,6	160,5	0,1	0,3	0	0,6	67,6	23,5	91,3	0,6	54-16к-2020	2021	
СЫР (ТОРЦИЯМИ)	10	2,2	2,9	0	35,3	0	0,1	0	0	74,8	2,8	40	0,1	54-13-2020	2021	
МАСЛО (ТОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,2	0,1	74,8	0	0	65,3	0,1	1	0	2	0	53-199-2020	2021	
ЙОГУРТ	200	4	3	6	96	0,1	1,4	0,1	0	240	28	190	0	830	2021	
ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,2	0	10,1	41,1	0	0	0	0	12,0	5,6	7,4	0,7	54-2ГН-2020	2021	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ(ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ)	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	14,2	19,7	64,1	522,5	0,3	1,8	65,4	1,7	405,8	74,8	368,5	2,3			
Обед																
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПНОЙ	250	1,8	5,1	10,3	94,8	0	8,0	0,2	2,3	32,0	19,7	42,2	0,9	98	2011	
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	180	4,4	5,6	46,3	253,4	0,1	0	0	0,4	10,7	30,2	87,9	0,5	316	2012	
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	128,72	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 СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,2	0,2	27,9	115	0,01	2	0	0,1	7	4	4	1	394	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ(ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ)	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0	0	0	0,6	6,2	8,9	22,7	0,5	16	2021	
ХЛЕБ РЖАНО ОБДЫРНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ)	40	2,5	0,4	16,5	79,2	0,1	0	0	0,9	6,5	6,8	31,3	1,4	16	2021	
Итого за прием пищи:	790	23,0	25,22	126,51	830,9	0,35	14,42	0,25	4,48	157,72	93,05	320,42	5,43			
Всего за день:		37,2	44,92	190,61	1353,4	0,65	16,22	65,65	6,18	563,52	167,85	688,92	7,73			

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	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Итого за весь период	358,3	390,2	1823,0	12346,9	5,4	309,1	320,7	95,3	3093,4	1689,8	5061,2	109,6		
Среднее значение за период	35,83	39,02	182,30	1234,69	0,54	30,91	32,07	9,53	309,34	168,98	506,12	10,96		
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	11,61	28,44	59,95											

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

12-18 ЛЕТ	606	804
-----------	-----	-----