

СОГЛАСОВАНО
Директор МОУ "гимназия №2" г.Воркуты

Примерное рекомендуемое десятидневное меню для учащихся образовательных учреждений на 2023-2024 год

О.А. Деревягина

Сезон: осень (сентябрь - октябрь)
Возрастная категория: 12-18 лет

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,10	8,30	0,10	74,80	0,00	0,00	0,07	0,22	0,15	0,01	1,20	0,00	1,90	0,02	1,50	0,00	0,00	0,00	14	2011
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,00	4,50	0,30	61,30	0,02	0,00	0,10	0,81	0,89	0,15	19,92	4,35	69,55	0,91	56,35	8,05	0,02	0,01	209	2011
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	250/0/10	8,90	14,10	40,20	323,90	0,24	1,71	0,11	1,52	0,15	0,25	187,70	72,03	254,62	1,80	328,84	14,30	0,02	0,00	189	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,80	3,00	24,40	141,00	0,03	0,52	0,02	0,00	0,00	0,11	111,42	27,49	95,58	0,87	207,29	9,00	0,00	0,00	382	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,10	0,40	18,60	90,40	0,03	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	8,28	11,88	31,32	0,36	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	550	20,90	30,30	83,60	691,40	0,32	2,23	0,30	2,95	1,19	0,52	328,52	115,75	452,97	3,96	593,98	31,35	0,04	0,01		
II Завтрак																					
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	200	0,80	0,80	19,00	91,20	0,05	8,00	0,01	1,26	0,00	0,03	28,80	14,40	19,80	3,96	556,00	4,00	0,02	0,00	338	2011
Итого за прием пищи:	200	0,80	0,80	19,00	91,20	0,05	8,00	0,01	1,26	0,00	0,03	28,80	14,40	19,80	3,96	556,00	4,00	0,02	0,00		
Обед																					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	5,70	5,40	18,90	147,40	0,18	4,85	0,25	4,07	0,00	0,06	44,76	34,07	80,25	1,98	475,11	4,45	0,03	0,00	102	2011
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ 2 ВАРИАНТ	100/0/40	11,20	17,90	11,20	251,20	0,05	2,66	0,06	4,46	0,00	0,07	17,29	18,84	107,84	1,57	263,39	5,12	0,04	0,00	279	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,80	6,40	25,70	176,40	0,15	12,48	0,04	0,29	0,10	0,13	55,80	36,52	103,48	1,48	918,25	10,26	0,04	0,00	312	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0,10	0,10	17,40	70,90	0,00	0,72	0,00	0,11	0,00	0,00	9,01	2,66	1,78	0,36	50,98	0,36	0,00	0,00	396	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,60	0,20	9,30	45,20	0,02	0,00	0,00	0,20	0,00	0,00	4,14	5,94	15,66	0,18	0,00	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ УКРАИНСКИЙ ФОРМОВОЙ	30	1,90	0,30	11,50	57,60	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	7,83	12,69	40,50	1,05	70,50	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	800	24,30	30,30	94,00	748,70	0,44	20,71	0,35	9,13	0,10	0,28	138,83	110,72	349,51	6,62	1 778,23	20,19	0,11	0,00		
Всего за день:		46,00	61,40	196,60	1 531,30	0,81	30,94	0,66	13,34	1,29	0,83	496,15	240,87	822,28	14,54	2 928,21	55,54	0,17	0,01		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ	100	1,60	5,10	12,80	103,60	0,02	4,50	0,00	2,26	0,00	0,04	43,04	22,61	44,76	1,46	324,23	7,88	0,02	0,00	52	2011
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	100	26,70	13,80	0,40	233,30	0,09	0,16	30,98	0,01	0,00	0,00	24,30	145,43	23,89	2,15	7,15	0,12	0,00	0,00	307	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,80	5,90	43,20	253,30	0,08	0,00	0,03	1,47	0,10	0,03	36,69	13,08	52,41	1,22	79,97	0,95	0,01	0,02	309	2011
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/0/10	0,30	0,00	15,20	63,80	0,00	1,64	0,00	0,00	0,00	0,01	16,04	6,75	9,40	0,83	42,12	0,00	0,00	0,00	431	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,30	0,30	14,00	67,80	0,02	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00	6,21	8,91	23,49	0,27	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	620	37,70	25,10	85,60	721,80	0,21	6,30	31,01	4,04	0,10	0,08	126,28	196,78	153,95	5,93	453,47	8,95	0,03	0,02		
Обед																					
СУП РЫБНЫЙ	300	7,50	6,50	20,70	171,70	0,14	10,44	0,25	3,03	0,00	0,10	43,13	41,25	135,54	1,50	833,53	49,08	0,04	0,00	106	2011
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С СОУСОМ	200	18,50	23,20	14,30	341,30	0,08	24,33	0,02	4,97	0,17	0,16	79,17	40,81	194,27	3,39	557,58	11,91	0,07	0,00	298	2012
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	50	0,50	4,00	3,60	53,10	0,01	2,35	0,08	1,75	0,00	0,01	6,90	4,53	7,58	0,19	54,15	0,66	0,00	0,00		
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	14,50	58,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,37	1,80	0,00	0,00	1,05	0,00	0,00	0,00	349	2011
ХЛЕБ УКРАИНСКИЙ ФОРМОВОЙ	30	1,90	0,30	11,50	57,60	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	7,83	12,69	40,50	1,05	70,50	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,60	0,20	9,30	45,20	0,02	0,00	0,00	0,20	0,00	0,00	4,14	5,94	15,66	0,18	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	800	30,00	34,20	73,90	727,00	0,29	37,12	0,35	9,95	0,17	0,29	149,54	107,02	393,55	6,31	1 516,81	61,65	0,11	0,00		
Всего за день:		67,70	59,30	159,50	1 448,80	0,50	43,42	31,36	13,99	0,27	0,37	275,82	303,80	547,50	12,24	1 970,28	70,60	0,14	0,02		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	100	1,10	0,20	3,80	24,00	0,06	25,00	0,17	0,39	0,00	0,04	14,00	20,00	26,00	1,00	290,00	2,00	0,00	0,00		2008
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	240	27,50	28,30	41,20	529,80	0,10	1,24	0,26	4,43	0,00	0,17	36,98	56,00	283,07	3,62	549,13	11,30	0,10	0,01	244	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,20	0,00	14,90	60,50	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	12,38	5,66	7,42	0,74	25,82	0,00	0,00	0,00	430	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,30	0,30	14,00	67,80	0,02	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00	6,21	8,91	23,49	0,27	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	570	31,10	28,80	73,90	682,10	0,18	26,28	0,43	5,12	0,00	0,22	69,57	90,57	339,98	5,63	864,95	13,30	0,10	0,01		
II Завтрак																					
СОК В АССОРТИМЕНТЕ	200	1,00	0,20	19,20	92,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008
ВАФЛИ	50	1,30	1,70	33,40	177,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,02	5,01	18,04	0,84	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	250	2,30	1,90	52,60	269,40	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00	22,02	13,01	32,04	3,64	0,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																					
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250	2,00	5,10	11,50	100,30	0,07	8,64	0,20	2,34	0,00	0,05	40,34	22,15	49,81	0,95	373,50	3,90	0,02	0,00	99	2011
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	100	14,30	13,20	14,20	232,70	0,09	2,85	0,12	5,70	0,25	0,12	58,00	37,52	206,64	1,59	366,60	94,66	0,01	0,00	239	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,80	5,90	43,20	253,30	0,08	0,00	0,03	1,47	0,10	0,03	36,69	13,08	52,41	1,22	79,97	0,95	0,01	0,02	309	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,10	0,10	19,30	78,80	0,00	0,80	0,00	0,13	0,00	0,00	10,01	2,95	1,98	0,40	56,64	0,40	0,00	0,00	396	2008
ХЛЕБ УКРАИНСКИЙ ФОРМОВОЙ	40	2,60	0,50	15,40	76,80	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	10,44	16,92	54,00	1,40	94,00	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,30	0,30	14,00	67,80	0,02	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00	6,21	8,91	23,49	0,27	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	800	28,10	25,10	117,60	809,70	0,31	12,29	0,35	9,94	0,35	0,23	161,69	101,53	388,33	5,83	970,71	99,91	0,04	0,02		
Всего за день:		61,50	55,80	244,10	1 761,20	0,49	42,57	0,78	15,06	0,35	0,45	253,28	205,11	760,35	15,10	1 835,66	113,21	0,14	0,03		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,10	8,30	0,10	74,80	0,00	0,00	0,07	0,22	0,15	0,01	1,20	0,00	1,90	0,02	1,50	0,00	0,00	0,00	14	2011
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4,60	5,90	0,00	72,80	0,01	0,14	0,06	0,06	0,00	0,06	176,00	7,00	100,00	0,20	17,60	0,00	0,01	0,00	15	2011
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,00	4,50	0,30	61,30	0,02	0,00	0,10	0,81	0,89	0,15	19,92	4,35	69,55	0,91	56,35	8,05	0,02	0,01	209	2011
ЗАПЕКАНКА МОРКОВНАЯ С ТВОРОГОМ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	200/0/40	28,50	25,30	49,60	547,90	0,11	1,61	1,23	1,28	0,58	0,50	348,23	60,07	378,97	1,58	478,25	12,42	0,08	0,03	154	2012
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	3,00	2,40	17,90	106,30	0,03	0,56	0,02	0,00	0,00	0,11	116,66	17,37	79,42	0,82	171,94	9,00	0,00	0,00	378	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,10	0,40	18,60	90,40	0,03	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	8,28	11,88	31,32	0,36	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	550	44,30	46,80	86,50	953,50	0,20	2,31	1,48	2,77	1,62	0,83	670,29	100,67	661,16	3,89	725,64	29,47	0,11	0,04		
II Завтрак																					
БАНАН	200	3,00	1,00	27,70	192,00	0,10	20,00	0,10	0,00	0,00	0,00	16,00	84,00	56,00	1,20	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	200	3,00	1,00	27,70	192,00	0,10	20,00	0,10	0,00	0,00	0,00	16,00	84,00	56,00	1,20	0,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																					
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	250	2,00	5,10	9,70	93,40	0,05	12,75	0,21	2,27	0,00	0,05	52,07	22,43	45,51	1,05	331,49	4,03	0,02	0,00	87	2011
ПТИЦА ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ	100/0/50	11,00	12,20	8,20	200,40	0,06	4,53	7,41	3,35	0,00	0,02	42,03	115,45	38,06	1,14	128,31	1,67	0,01	0,00	290	2011
РИС ОТВАРНОЙ	180	4,40	7,10	46,60	268,10	0,04	0,00	0,04	0,47	0,12	0,03	34,16	33,43	91,34	0,70	67,53	0,91	0,03	0,01	304	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	14,50	58,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,37	1,80	0,00	0,00	1,05	0,00	0,00	0,00	349	2011
ХЛЕБ УКРАИНСКИЙ ФОРМОВОЙ	30	1,90	0,30	11,50	57,60	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	7,83	12,69	40,50	1,05	70,50	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,60	0,20	9,30	45,20	0,02	0,00	0,00	0,20	0,00	0,00	4,14	5,94	15,66	0,18	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	830	20,90	24,90	99,80	722,80	0,21	17,28	7,66	6,29	0,12	0,12	148,60	191,74	231,07	4,12	598,88	6,61	0,06	0,01		
Всего за день:		68,20	72,70	214,00	1 868,30	0,51	39,59	9,24	9,06	1,74	0,95	834,89	376,41	948,23	9,21	1 324,52	36,08	0,17	0,05		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	100	0,80	0,10	2,50	14,00	0,03	10,00	0,01	0,10	0,00	0,04	23,00	14,00	42,00	1,00	141,00	3,00	0,02	0,00		2008
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	100/0/40	13,80	12,40	13,50	221,00	0,09	2,63	0,10	5,36	0,24	0,12	55,88	36,02	199,51	1,52	351,86	91,62	0,01	0,00	239	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	90	1,80	3,20	11,70	82,80	0,07	5,66	0,02	0,14	0,05	0,06	27,25	16,76	47,96	0,68	417,95	4,77	0,02	0,00	312	2011
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	90	2,30	1,90	10,00	67,50	0,03	19,36	0,05	0,86	0,00	0,04	55,53	18,40	37,73	1,11	234,47	3,55	0,01	0,00	321	2011
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/0/10	0,30	0,00	15,20	63,80	0,00	1,64	0,00	0,00	0,00	0,01	16,04	6,75	9,40	0,83	42,12	0,00	0,00	0,00	431	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,60	0,20	9,30	45,20	0,02	0,00	0,00	0,20	0,00	0,00	4,14	5,94	15,66	0,18	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	650	20,60	17,80	62,20	494,30	0,24	39,29	0,18	6,66	0,29	0,27	181,84	97,87	352,26	5,32	1 187,40	102,94	0,06	0,00		
Обед																					
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2,40	5,20	17,40	127,00	0,08	7,07	0,21	2,43	0,00	0,06	34,84	26,39	68,63	1,06	495,48	4,40	0,03	0,00	96	2011
ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ	100	17,60	17,40	7,70	276,90	0,19	12,40	5,71	6,04	0,15	1,41	15,40	19,18	253,58	5,42	276,32	6,93	0,17	0,03	282	2011
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	10,20	8,40	46,00	300,30	0,27	0,00	0,05	5,67	0,11	0,15	27,97	151,03	225,29	5,30	316,98	2,74	0,02	0,00	323	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,10	0,10	19,30	78,80	0,00	0,80	0,00	0,13	0,00	0,00	10,01	2,95	1,98	0,40	56,64	0,40	0,00	0,00	396	2008
ХЛЕБ УКРАИНСКИЙ ФОРМОВОЙ	40	2,60	0,50	15,40	76,80	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	10,44	16,92	54,00	1,40	94,00	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,30	0,30	14,00	67,80	0,02	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00	6,21	8,91	23,49	0,27	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	800	35,20	31,90	119,80	927,60	0,61	20,27	5,97	14,57	0,26	1,65	104,87	225,38	626,97	13,85	1 239,42	14,47	0,22	0,03		
Всего за день:		55,80	49,70	182,00	1 421,90	0,85	59,56	6,15	21,23	0,55	1,92	286,71	323,25	979,23	19,17	2 426,82	117,41	0,28	0,03		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,10	8,30	0,10	74,80	0,00	0,00	0,07	0,22	0,15	0,01	1,20	0,00	1,90	0,02	1,50	0,00	0,00	0,00	14	2011
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4,60	5,90	0,00	72,80	0,01	0,14	0,06	0,06	0,00	0,06	176,00	7,00	100,00	0,20	17,60	0,00	0,01	0,00	15	2011
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,00	4,50	0,30	61,30	0,02	0,00	0,10	0,81	0,89	0,15	19,92	4,35	69,55	0,91	56,35	8,05	0,02	0,01	209	2011
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	250	9,10	10,70	43,60	307,50	0,20	0,60	0,05	1,54	0,12	0,14	138,32	53,04	195,00	1,56	280,31	12,71	0,01	0,00	189	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,00	2,40	20,20	115,40	0,03	0,52	0,02	0,00	0,00	0,11	108,80	14,98	78,35	0,21	155,87	9,00	0,00	0,00	379	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,30	0,30	14,00	67,80	0,02	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00	6,21	8,91	23,49	0,27	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	550	24,10	32,10	78,20	699,60	0,28	1,26	0,30	2,93	1,16	0,47	450,45	88,28	468,29	3,17	511,63	29,76	0,04	0,01		
II Завтрак																					
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	200	0,80	0,80	19,00	91,20	0,05	8,00	0,01	1,26	0,00	0,03	28,80	14,40	19,80	3,96	556,00	4,00	0,02	0,00	338	2011
Итого за прием пищи:	200	0,80	0,80	19,00	91,20	0,05	8,00	0,01	1,26	0,00	0,03	28,80	14,40	19,80	3,96	556,00	4,00	0,02	0,00		
Обед																					
СВЕКОЛЬНИК	250	1,80	5,10	14,10	109,60	0,05	5,91	0,21	2,32	0,00	0,05	43,35	25,49	51,02	1,25	402,62	6,39	0,03	0,00	81	2011
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	100	13,30	15,70	18,90	282,50	0,07	0,82	7,15	4,53	0,00	0,03	46,21	113,49	59,23	0,89	53,78	2,50	0,00	0,00	294	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,80	6,40	25,70	176,40	0,15	12,48	0,04	0,29	0,10	0,13	55,80	36,52	103,48	1,48	918,25	10,26	0,04	0,00	312	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	14,50	58,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,37	1,80	0,00	0,00	1,05	0,00	0,00	0,00	349	2011
ХЛЕБ УКРАИНСКИЙ ФОРМОВОЙ	40	2,60	0,50	15,40	76,80	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	10,44	16,92	54,00	1,40	94,00	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,30	0,30	14,00	67,80	0,02	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00	6,21	8,91	23,49	0,27	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	800	23,80	28,00	102,60	771,20	0,34	19,21	7,40	7,44	0,10	0,24	170,38	203,13	291,22	5,29	1 469,70	19,15	0,07	0,00		
Всего за день:		48,70	60,90	199,80	1 562,00	0,67	28,47	7,71	11,63	1,26	0,74	649,63	305,81	779,31	12,42	2 537,33	52,91	0,13	0,01		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	100	0,80	0,10	2,50	14,00	0,03	10,00	0,01	0,10	0,00	0,04	23,00	14,00	42,00	1,00	141,00	3,00	0,02	0,00		2008
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	100/0/40	19,00	26,90	2,60	328,80	0,06	0,75	0,06	3,19	0,00	0,11	23,89	16,66	146,93	1,40	202,73	6,27	0,11	0,02	312	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	10,20	8,40	46,00	300,30	0,27	0,00	0,05	5,67	0,11	0,15	27,97	151,03	225,29	5,30	316,98	2,74	0,02	0,00	323	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,20	0,00	14,90	60,50	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	12,38	5,66	7,42	0,74	25,82	0,00	0,00	0,00	430	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,30	0,30	14,00	67,80	0,02	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00	6,21	8,91	23,49	0,27	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	650	32,50	35,70	80,00	771,40	0,38	10,79	0,12	9,26	0,11	0,31	93,45	196,26	445,13	8,71	686,53	12,01	0,15	0,02		
II Завтрак																					
СОК В АССОРТИМЕНТЕ	200	1,00	0,20	19,20	92,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008
ПЕЧЕНЬЕ	50	3,80	4,90	37,20	208,50	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	0,03	14,50	10,00	45,00	1,05	55,00	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	250	4,80	5,10	56,40	300,50	0,04	4,00	0,01	0,00	0,00	0,03	28,50	18,00	59,00	3,85	55,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	250	2,40	2,80	20,50	117,70	0,08	6,80	0,21	1,25	0,00	0,06	30,56	27,05	64,84	1,01	475,91	4,69	0,03	0,00	101	2011
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С СОУСОМ	230	21,30	26,70	16,40	392,50	0,09	27,97	0,03	5,71	0,19	0,19	91,03	46,93	223,37	3,90	641,17	13,69	0,08	0,00	298	2012
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	50	0,50	4,00	3,60	53,10	0,01	2,35	0,08	1,75	0,00	0,01	6,90	4,53	7,58	0,19	54,15	0,66	0,00	0,00		
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,10	0,10	19,30	78,80	0,00	0,80	0,00	0,13	0,00	0,00	10,01	2,95	1,98	0,40	56,64	0,40	0,00	0,00	396	2008
ХЛЕБ УКРАИНСКИЙ ФОРМОВОЙ	40	2,60	0,50	15,40	76,80	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	10,44	16,92	54,00	1,40	94,00	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,30	0,30	14,00	67,80	0,02	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00	6,21	8,91	23,49	0,27	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	800	29,20	34,40	89,20	786,70	0,25	37,92	0,32	9,14	0,19	0,29	155,15	107,29	375,26	7,17	1 321,87	19,44	0,11	0,00		
Всего за день:		66,50	75,20	225,60	1 858,60	0,67	52,71	0,45	18,40	0,30	0,63	277,10	321,55	879,39	19,73	2 063,40	31,45	0,26	0,02		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С САХАРОМ	100	1,30	3,00	10,00	73,20	0,06	4,84	2,41	1,87	0,00	0,07	49,38	36,75	53,24	0,97	193,50	4,84	0,05	0,00	62	2011
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ИЗЮМОМ	200	27,40	19,50	29,70	412,20	0,08	0,28	0,13	0,44	0,43	0,35	222,28	39,10	311,92	1,69	331,59	3,55	0,05	0,04	240	2012
ДЖЕМ	40	0,20	0,00	28,30	110,20	0,00	6,40	0,00	0,00	0,00	0,00	7,92	5,04	5,76	0,18	56,00	0,00	0,00	0,00		
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	3,00	2,40	17,90	106,30	0,03	0,56	0,02	0,00	0,00	0,11	116,66	17,37	79,42	0,82	171,94	9,00	0,00	0,00	378	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,30	0,30	14,00	67,80	0,02	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00	6,21	8,91	23,49	0,27	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	570	34,20	25,20	99,90	769,70	0,19	12,08	2,56	2,61	0,43	0,53	402,45	107,17	473,83	3,93	753,03	17,39	0,10	0,04		
II Завтрак																					
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	200	0,80	0,80	19,00	91,20	0,05	8,00	0,01	1,26	0,00	0,03	28,80	14,40	19,80	3,96	556,00	4,00	0,02	0,00	338	2011
КОНФЕТЫ	30	0,80	0,00	24,70	102,00	0,00	0,00	0,00	0,07	0,00	0,03	21,90	3,30	17,40	0,00	25,50	0,00	0,00	0,00	10,3	2008
Итого за прием пищи:	230	1,60	0,80	43,70	193,20	0,05	8,00	0,01	1,33	0,00	0,06	50,70	17,70	37,20	3,96	581,50	4,00	0,02	0,00		
Обед																					
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	2,10	5,00	13,50	108,60	0,05	9,05	0,23	2,35	0,00	0,05	52,39	26,19	50,41	1,29	378,09	5,88	0,02	0,00	82	2011
ПЕЧЕНЬ, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	100/0/40	17,20	9,90	4,90	198,50	0,20	14,42	6,00	4,05	0,00	1,47	17,30	17,98	247,90	5,53	310,24	6,55	0,18	0,03	261	2011
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	10,20	8,40	46,00	300,30	0,27	0,00	0,05	5,67	0,11	0,15	27,97	151,03	225,29	5,30	316,98	2,74	0,02	0,00	323	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	14,50	58,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,37	1,80	0,00	0,00	1,05	0,00	0,00	0,00	349	2011
ХЛЕБ УКРАИНСКИЙ ФОРМОВОЙ	20	1,30	0,20	7,70	38,40	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	5,22	8,46	27,00	0,70	47,00	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,60	0,20	9,30	45,20	0,02	0,00	0,00	0,20	0,00	0,00	4,14	5,94	15,66	0,18	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	810	32,40	23,70	95,90	749,10	0,57	23,47	6,28	12,27	0,11	1,68	115,39	211,40	566,26	13,00	1 053,36	15,17	0,22	0,03		

Всего за день:	68,20	49,70	239,50	1 712,00	0,81	43,55	8,85	16,21	0,54	2,27	568,54	336,27	1 077,29	20,89	2 387,89	36,56	0,34	0,07
----------------	-------	-------	--------	----------	------	-------	------	-------	------	------	--------	--------	----------	-------	----------	-------	------	------

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	100	1,10	0,20	3,80	24,00	0,06	25,00	0,17	0,39	0,00	0,04	14,00	20,00	26,00	1,00	290,00	2,00	0,00	0,00	2008	
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	240	18,00	21,90	21,70	356,60	0,15	12,15	0,02	4,20	0,00	0,17	41,17	45,10	204,72	3,27	1 023,98	12,84	0,08	0,00	259	2011
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/0/10	0,30	0,00	15,20	63,80	0,00	1,64	0,00	0,00	0,00	0,01	16,04	6,75	9,40	0,83	42,12	0,00	0,00	0,00	431	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,30	0,30	14,00	67,80	0,02	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00	6,21	8,91	23,49	0,27	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	580	21,70	22,40	54,70	512,20	0,23	38,79	0,19	4,89	0,00	0,22	77,42	80,76	263,61	5,37	1 356,10	14,84	0,08	0,00		
II Завтрак																					
СОК В АССОРТИМЕНТЕ	200	1,00	0,20	19,20	92,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008
Итого за прием пищи:	200	1,00	0,20	19,20	92,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																					
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ И МЯСОМ ПТИЦЫ	250	9,30	6,50	13,60	151,20	0,08	5,25	8,61	1,22	0,00	0,04	34,11	60,00	51,74	1,36	345,87	3,53	0,02	0,00	112	2011
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	100	10,40	6,30	8,00	130,20	0,07	0,88	0,48	2,96	0,21	0,09	37,72	30,21	148,48	1,19	257,02	70,68	0,02	0,00	256	2012
РИС ОТВАРНОЙ	180	4,40	7,10	46,60	268,10	0,04	0,00	0,04	0,47	0,12	0,03	34,16	33,43	91,34	0,70	67,53	0,91	0,03	0,01	304	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,10	0,10	19,30	78,80	0,00	0,80	0,00	0,13	0,00	0,00	10,01	2,95	1,98	0,40	56,64	0,40	0,00	0,00	396	2008
ХЛЕБ УКРАИНСКИЙ ФОРМОВОЙ	40	2,60	0,50	15,40	76,80	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	10,44	16,92	54,00	1,40	94,00	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,30	0,30	14,00	67,80	0,02	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00	6,21	8,91	23,49	0,27	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	800	29,10	20,80	116,90	772,90	0,26	6,93	9,13	5,08	0,33	0,19	132,65	152,42	371,03	5,32	821,06	75,52	0,07	0,01		
Всего за день:		51,80	43,40	190,80	1 377,10	0,49	49,72	9,32	9,97	0,33	0,41	224,07	241,18	648,64	13,49	2 177,16	90,36	0,15	0,01		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1,40	10,10	9,40	135,10	0,03	30,96	0,47	4,36	0,00	0,04	45,45	18,11	31,89	0,88	161,26	2,94	0,02	0,00	45	2011
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	100/0/40	20,10	17,40	3,80	287,50	0,23	15,29	6,86	1,69	0,18	1,69	38,12	20,82	296,41	6,33	379,52	9,91	0,20	0,03	256	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,80	5,90	43,20	253,30	0,08	0,00	0,03	1,47	0,10	0,03	36,69	13,08	52,41	1,22	79,97	0,95	0,01	0,02	309	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,20	0,00	14,90	60,50	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	12,38	5,66	7,42	0,74	25,82	0,00	0,00	0,00	430	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,30	0,30	14,00	67,80	0,02	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00	6,21	8,91	23,49	0,27	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	650	30,80	33,70	85,30	804,20	0,36	46,29	7,36	7,82	0,28	1,77	138,85	66,58	411,62	9,44	646,57	13,80	0,23	0,05		
II Завтрак																					
БАНАН	200	3,00	1,00	27,70	192,00	0,10	20,00	0,10	0,00	0,00	0,00	16,00	84,00	56,00	1,20	0,00	0,00	0,00	0,00	2008	
Итого за прием пищи:	200	3,00	1,00	27,70	192,00	0,10	20,00	0,10	0,00	0,00	0,00	16,00	84,00	56,00	1,20	0,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																					
СУП ИЗ КРАСНОЙ ФАСОЛИ	250	10,10	5,80	24,00	192,20	0,19	5,02	0,33	0,26	0,09	0,09	86,89	53,55	221,71	2,82	583,54	1,32	0,03	0,01	104	2008
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	280	19,00	16,60	55,70	465,50	0,11	2,58	10,10	0,94	0,17	0,05	28,34	182,02	137,99	1,76	166,03	2,56	0,04	0,01	304	2012
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	14,50	58,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,37	1,80	0,00	0,00	1,05	0,00	0,00	0,00	349	2011
ХЛЕБ УКРАИНСКИЙ ФОРМОВОЙ	40	2,60	0,50	15,40	76,80	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	10,44	16,92	54,00	1,40	94,00	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,30	0,30	14,00	67,80	0,02	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00	6,21	8,91	23,49	0,27	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	800	34,00	23,20	123,60	860,40	0,37	7,60	10,43	1,50	0,26	0,17	140,25	263,20	437,19	6,25	844,62	3,88	0,07	0,02		
Всего за день:		67,80	57,90	236,60	1 856,60	0,83	73,89	17,89	9,32	0,54	1,94	295,10	413,78	904,81	16,89	1 491,19	17,68	0,30	0,07		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества						
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг
Итого за весь период	602,20	586,00	2 088,50	16 397,80	6,63	464,42	92,41	138,21	10,51	4 161,29	3 068,03	8 347,03	153,68	21 142,46	621,80	0,32
Среднее значение за период	60,20	58,60	208,90	1 639,80	0,66	46,44	9,24	13,82	1,05	416,13	306,80	834,70	15,37	2 114,25	62,18	0,03
Содержание белков,	14,70	32,20	53,10													

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак
12-18 лет	594	173