

«СОГЛАСОВАНО»

Директор

МКУ «Суданский СМУ»

Варнина Е.Ю. 08.08.2022

« 08 » сентября 2022 года



«УТВЕРЖДАЮ»

ИП Ноганен И.П.

Ноганен И.П.

« 08 » сентября 2022 года



ПЕРЕЧЕНЬ МЕНЮ

С УЧЕТОМ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ

В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ

В ВОЗРАСТЕ С 12 ДО 18 ЛЕТ

НА ПЕРИОД УЧЕБНОГО ГОДА 2022-2023 ГГ

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Угловоды, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	200	7,7	7,4	41,1	263,1	0,20	0,50	0,00	1,30	108,00	45,30	163,80	1,40	173	2011
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,6	4,6	0,0	56,3	0,00	0,40	0,00	0,00	147,00	7,50	87,00	0,10	15	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200/0/10	0,2	0,0	10,1	41,1	0,00	0,00	0,00	0,00	12,40	5,70	7,40	0,70	430	2008
БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,00	0,00	0,00	0,00	5,70	3,90	19,50	0,30		2008
Итого за прием пищи:	455	13,8	12,9	66,6	439,1	0,20	0,90	0,00	1,30	273,10	62,40	277,70	2,50		
Обед															
САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧНОЙ КАПУСТЫ	60	1,0	3,0	5,6	54,4	0,00	9,10	0,00	1,30	22,80	7,70	16,80	0,60	35	2008
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С КУРОЙ	250/0/5	3,5	4,9	9,9	102,6	0,10	7,70	0,20	0,20	34,40	20,70	59,20	1,00	95	2008
СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ	60	6,7	14,6	0,2	159,6	0,12	0,00	0,00	0,24	21,60	12,00	97,20	1,20	254	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180/0/5	3,6	20,4	25,2	299,6	0,20	12,20	0,10	4,10	50,10	35,50	100,40	1,40	128	2011
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1,0	0,2	19,2	91,9	0,00	4,00	0,00	0,00	13,99	7,99	13,99	2,80	442	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,4	1,3	15,3	0,0	0,08	0,00	0,00	0,68	5,40	5,70	26,10	1,20		2008
Итого за прием пищи:	790	18,2	44,4	75,4	708,1	0,50	33,00	0,30	6,52	148,29	89,59	313,69	8,20		
Всего за день:		32,0	57,3	142,0	1 147,2	0,70	33,90	0,30	7,82	421,39	151,99	591,39	10,70		

2 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															
КАША ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	200/0/5	6,6	9,7	24,4	210,3	0,13	1,29	0,05	0,26	150,93	52,89	188,34	2,58	189	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3,0	24,5	141,1	0,00	0,50	0,00	0,00	111,50	27,50	95,60	0,90	433	2008
БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,00	0,00	0,00	0,00	5,70	3,90	19,50	0,30		2008
Итого за прием пищи:	435	12,7	13,6	64,3	430,0	0,13	1,79	0,05	0,26	268,13	84,29	303,44	3,78		
Обед															
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	35	0,3	0,0	0,9	4,9	0,00	3,50	0,00	0,00	8,00	4,90	14,70	0,30		2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И С КУРОЙ	250	6,4	3,3	18,0	127,1	0,30	4,40	0,20	1,90	34,60	31,70	81,40	2,00	99	2008
МАКАРОНЫ ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ	250	11,8	26,5	45,2	468,2	0,08	0,00	0,17	1,33	154,94	14,99	138,28	1,33	210	2008
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ	200	0,4	0,0	34,7	148,0	0,00	0,00	0,00	0,00	9,10	1,90	0,00	0,00	402	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,4	1,3	15,3	0,0	0,08	0,00	0,00	0,68	5,40	5,70	26,10	1,20		2008
Итого за прием пищи:	765	21,3	31,1	114,1	748,2	0,46	7,90	0,37	3,91	212,04	59,19	260,48	4,83		
Всего за день:		34,0	44,7	178,3	1 178,1	0,59	9,69	0,42	4,17	480,17	143,48	563,92	8,61		

3 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															
КАША "ДРУЖБА" С МАСЛОМ	200/0/5	5,9	7,9	26,1	199,5	0,10	0,80	0,00	0,40	154,20	28,20	139,20	0,50	190	2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/15/7	0,1	0,0	14,8	60,4	0,00	1,10	0,00	0,00	8,10	1,90	1,40	0,10	431	2008
БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,00	0,00	0,00	0,00	5,70	3,90	19,50	0,30		2008
Итого за прием пищи:	457	8,3	8,8	56,3	338,5	0,10	1,90	0,00	0,40	168,00	34,00	160,10	0,90		
Обед															
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	35	0,4	0,1	1,3	8,4	0,00	8,80	0,10	0,10	4,90	7,00	9,10	0,40		2008
БОРЩ СИБИРСКИЙ СО СМЕТАНОЙ И СВИНИНОЙ	250/0/5	4,5	6,2	15,7	140,9	0,10	8,00	0,20	0,30	56,80	31,60	92,70	1,70	80	2008
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ	70	10,5	10,8	8,8	174,8	0,06	0,00	0,00	2,52	8,39	16,79	104,90	1,40	272	2008
КАША РАССЫПЧАТАЯ РИСОВАЯ	180	4,2	9,6	43,7	278,0	0,00	0,00	0,10	0,50	16,40	29,00	84,90	0,50	171,2	2011
СОУС ТОМАТНЫЙ №348	50	0,6	2,5	3,9	41,2	0,00	1,60	0,10	0,20	7,90	5,60	9,70	0,20	348	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	10,1	41,1	0,00	0,00	0,00	0,00	12,40	5,70	7,40	0,70	430	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,4	1,3	15,3	0,0	0,08	0,00	0,00	0,68	5,40	5,70	26,10	1,20		2008
Итого за прием пищи:	820	22,8	30,5	98,8	684,4	0,24	18,40	0,50	4,30	112,19	101,39	334,80	6,10		
Всего за день:		31,1	39,3	155,1	1 022,9	0,34	20,30	0,50	4,70	280,19	135,39	494,90	7,00		

4 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	150	14,4	23,7	2,7	282,2	0,08	0,00	0,27	4,89	113,96	18,99	246,90	2,72	214	2008
ПЕЧЕНЬЕ ОБОГАЩЕННОЕ	40	3,0	3,9	29,8	166,8	0,00	0,00	0,00	0,00	11,60	8,00	36,00	0,80		
ЧАЙ С САХАРОМ	200/0/10	0,2	0,0	10,1	41,1	0,00	0,00	0,00	0,00	12,80	5,80	7,40	0,70	430	2008
БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,00	0,00	0,00	0,00	5,70	3,90	19,50	0,30		2008
Итого за прием пищи:	430	19,9	28,5	58,0	568,7	0,08	0,00	0,27	4,89	144,06	36,69	309,80	4,52		
Обед															
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	35	0,4	0,1	1,3	8,4	0,00	8,80	0,10	0,10	4,90	7,00	9,10	0,40		2008
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ (НА СВИНИНЕ)	250/0/5	7,8	17,7	16,2	257,2	0,20	6,50	0,20	0,50	31,30	32,10	117,40	1,50	91	2008
МЯСО ОТВАРНОЕ	50	11,3	26,2	0,3	282,0	0,30	0,10	0,00	0,00	6,20	16,50	108,30	1,10	252	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,5	4,8	41,8	237,0	0,10	0,00	0,00	1,40	10,90	8,80	48,70	1,10	331	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,2	0,2	27,9	114,9	0,01	2,00	0,00	0,10	6,99	4,00	4,00	1,00	394	2008
ФРУКТЫ	130	0,5	0,5	12,7	61,1	0,00	13,00	0,00	0,80	20,80	10,40	14,30	2,90		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,4	1,3	15,3	0,0	0,08	0,00	0,00	0,68	5,40	5,70	26,10	1,20		2008
Итого за прием пищи:	880	29,1	50,8	115,5	960,6	0,69	30,40	0,30	3,58	86,49	84,50	327,90	9,20		
Всего за день:		49,0	79,3	173,5	1 529,3	0,77	30,40	0,57	8,47	230,55	121,19	637,70	13,72		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	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 МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	200/0/5	5,9	8,0	26,7	202,6	0,08	1,29	0,05	0,65	136,75	19,35	113,53	1,29	189	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200/0/10	0,2	0,0	10,1	41,1	0,00	0,00	0,00	0,00	12,80	5,80	7,40	0,70	430	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4,6	6,0	0,0	73,0	0,01	0,00	0,06	0,13	176,88	7,37	100,50	0,20	14	2008
БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,00	0,00	0,00	0,00	5,70	3,90	19,50	0,30		2008
Итого за прием пищи:	465	13,1	14,9	52,2	395,3	0,09	1,29	0,11	0,78	332,13	36,42	240,93	2,49		
Обед															
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	60	1,1	3,0	8,2	64,3	0,00	3,00	0,00	1,40	27,80	15,00	29,50	0,90	к/к	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРОЙ И ВЕРМИШЕЛЬЮ	250	3,9	4,0	20,2	132,6	0,10	6,60	0,20	0,50	24,80	24,40	67,10	1,20	100	2008
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	180	20,3	19,3	16,1	319,2	0,12	6,00	0,01	2,64	25,20	43,20	228,00	3,60	258	2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/15/7	0,1	0,0	14,8	60,4	0,00	1,10	0,00	0,00	8,10	1,90	1,40	0,10	431	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,4	1,3	15,3	0,0	0,08	0,00	0,00	0,68	5,40	5,70	26,10	1,20		2008
Итого за прием пищи:	742	27,8	27,6	74,6	576,5	0,30	16,70	0,21	5,22	91,30	90,20	352,10	7,00		
Всего за день:		40,8	42,5	126,8	971,8	0,39	17,99	0,32	6,00	423,43	126,62	593,03	9,49		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	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 РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	200	2,8	4,4	31,5	177,1	0,00	0,00	0,00	0,30	16,00	20,40	57,90	0,50	324	2008
ПРЯНИКИ	40	2,4	1,9	30,0	146,4	0,00	0,00	0,00	0,00	4,40	3,60	20,00	0,30		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200/0/10	0,2	0,0	10,1	41,1	0,00	0,00	0,00	0,00	12,80	5,80	7,40	0,70	430	2008
БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,00	0,00	0,00	0,00	5,70	3,90	19,50	0,30		2008
Итого за прием пищи:	480	7,7	7,2	87,0	443,2	0,00	0,00	0,00	0,30	38,90	33,70	104,80	1,80		
Обед															
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	25	0,2	0,0	0,4	3,3	0,00	1,30	0,00	0,00	5,80	3,50	6,00	0,20		2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФАСОЛЬЮ И КУРОЙ	250	6,3	3,7	18,2	132,5	0,20	6,10	0,20	0,20	46,40	35,60	130,10	1,90	99	2008
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ПАРОВЫЕ	70	8,0	3,1	5,1	81,0	0,00	0,10	0,00	0,30	37,00	25,50	114,80	0,70	257	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180/0/5	3,6	20,2	25,2	298,2	0,20	12,20	0,10	4,10	50,10	35,50	100,40	1,40	128	2011
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1,0	0,2	19,2	91,9	0,00	4,00	0,00	0,00	13,99	7,99	13,99	2,80	442	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,4	1,3	15,3	0,0	0,08	0,00	0,00	0,68	5,40	5,70	26,10	1,20		2008
Итого за прием пищи:	760	21,5	28,5	83,4	606,9	0,48	23,70	0,30	5,28	158,69	113,79	391,39	8,20		
Всего за день:		29,2	35,7	170,4	1 050,1	0,48	23,70	0,30	5,58	197,59	147,49	496,19	10,00		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	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 ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	200/0/5	6,9	6,9	33,4	223,2	0,10	0,50	0,00	0,10	134,60	30,60	201,50	0,90	184	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200/0/10	0,2	0,0	10,1	41,1	0,00	0,00	0,00	0,00	12,40	5,70	7,40	0,70	430	2008
ПРЯНИКИ	50	3,0	2,4	37,5	183,0	0,00	0,00	0,00	0,00	5,50	4,50	25,00	0,40		2008
БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,00	0,00	0,00	0,00	5,70	3,90	19,50	0,30		2008
Итого за прием пищи:	495	12,4	10,2	96,4	525,9	0,10	0,50	0,00	0,10	158,20	44,70	253,40	2,30		
Обед															
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	60	0,7	3,0	6,5	56,1	0,00	6,20	0,20	1,50	21,70	8,70	15,30	0,70	41	2008
ЩИ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ И СВИННОЙ	250/0/5	2,6	2,9	5,0	60,5	0,00	8,20	0,20	0,10	46,40	17,60	40,10	0,70	85	2008
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	180	21,5	16,4	33,2	367,2	0,10	13,20	0,26	5,28	44,40	44,40	225,60	14,40	311	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200/0/10	0,2	0,0	10,1	41,1	0,00	0,00	0,00	0,00	12,40	5,70	7,40	0,70	430	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,4	1,3	15,3	0,0	0,08	0,00	0,00	0,68	5,40	5,70	26,10	1,20		2008
Итого за прием пищи:	735	27,4	23,6	70,1	524,9	0,18	27,60	0,66	7,56	130,30	82,10	314,50	17,70		
Всего за день:		39,8	33,8	166,5	1 050,8	0,28	28,10	0,66	7,66	288,50	126,80	567,90	20,00		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	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															
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	4,5	3,9	17,3	122,7	0,00	0,50	0,00	0,30	108,30	14,20	84,70	0,40	112	2008
ПЕЧЕНЬЕ ОБОГАЩЕННОЕ	40	3,0	3,9	29,8	166,8	0,00	0,00	0,00	0,00	11,60	8,00	36,00	0,80		
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/15/7	0,1	0,0	14,8	60,4	0,00	1,10	0,00	0,00	8,10	1,90	1,40	0,10	431	2008
БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,00	0,00	0,00	0,00	5,70	3,90	19,50	0,30		2008
Итого за прием пищи:	492	9,9	8,7	77,3	428,5	0,00	1,60	0,00	0,30	133,70	28,00	141,60	1,60		
Обед															
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	30	0,3	0,1	1,1	7,2	0,00	7,50	0,00	0,10	4,20	6,00	7,80	0,30		2008
СУП РИСОВЫЙ С КУРОЙ	250	8,4	9,4	12,0	164,8	0,00	1,10	0,00	0,30	20,60	17,80	86,60	0,80		2008
ГУЛЯШ ИЗ СВИНИНЫ	50/50	11,9	32,3	5,5	361,6	0,30	1,00	0,00	3,00	13,20	19,60	116,60	1,20	259	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,6	5,8	37,6	229,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	331	2008
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1,0	0,2	19,2	91,9	0,00	4,00	0,00	0,00	13,99	7,99	13,99	2,80	442	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,4	1,3	15,3	0,0	0,08	0,00	0,00	0,68	5,40	5,70	26,10	1,20		2008
Итого за прием пищи:	790	30,6	49,0	90,6	854,7	0,38	13,60	0,00	4,08	57,39	57,09	251,09	6,30		
Всего за день:		40,5	57,7	167,9	1 283,2	0,38	15,20	0,00	4,38	191,09	85,09	392,69	7,90		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	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 ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	200/10/5	7,2	8,3	32,0	230,9	0,15	1,29	0,05	0,77	147,07	37,41	188,35	2,58	189	2008
КОЛБАСА (ПОРЦИЯМИ)	20	3,4	6,8	0,1	74,4	0,02	0,00	0,00	0,08	5,60	4,00	28,80	0,40	15	2008
/	200	3,8	3,0	24,5	141,1	0,00	0,50	0,00	0,00	111,50	27,50	95,60	0,90	433	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	130	0,5	0,5	12,7	61,1	0,00	13,00	0,00	0,80	20,80	10,40	14,30	2,90		2008
ФРУКТЫ	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,00	0,00	0,00	0,00	5,70	3,90	19,50	0,30		2008
БАТОН															
Итого за прием пищи:	585	17,3	19,5	84,7	586,1	0,17	14,79	0,05	1,65	290,67	83,21	346,55	7,08		
Обед															
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ	60	1,1	3,0	8,2	64,3	0,00	3,00	0,00	1,40	27,80	15,00	29,50	0,90	к/к	2008
БОРЩ СИБИРСКИЙ СО СМЕТАНОЙ И СВИНИНОЙ	250	4,6	6,1	15,4	139,8	0,00	7,80	0,20	0,30	56,40	31,10	91,30	1,70	80	2008
ШНИЦЕЛЬ МЯСНОЙ	70	5,7	13,2	6,6	167,7	0,10	0,00	0,00	1,10	5,80	11,30	61,20	1,00	272	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	4,3	5,5	45,2	247,2	0,04	0,00	0,04	0,36	13,20	31,20	93,60	0,72	323	2008
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ	200	0,4	0,0	34,7	148,0	0,00	0,00	0,00	0,00	9,10	1,90	0,00	0,00	402	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,4	1,3	15,3	0,0	0,08	0,00	0,00	0,68	5,40	5,70	26,10	1,20		2008
Итого за прием пищи:	790	18,5	29,1	125,4	767,0	0,22	10,80	0,24	3,84	117,70	96,20	301,70	5,52		
Всего за день:		35,8	48,6	210,1	1 353,1	0,39	25,59	0,29	5,49	408,37	179,41	648,25	12,60		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	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															
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	120/30	16,5	11,1	22,9	259,2	0,00	0,30	0,10	1,10	165,10	24,50	194,20	0,70	224	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,2	0,0	10,1	41,1	0,00	0,00	0,00	0,00	12,80	5,80	7,40	0,70	430	2008
БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,00	0,00	0,00	0,00	5,70	3,90	19,50	0,30		2008
Итого за прием пищи:	390	19,0	12,0	48,4	378,9	0,00	0,30	0,10	1,10	183,60	34,20	221,10	1,70		
Обед															
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	35	0,3	0,0	0,9	4,9	0,00	3,50	0,00	0,00	8,00	4,90	14,70	0,30		2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И КУРОЙ	250	6,4	3,5	17,5	127,8	0,30	4,40	0,20	1,90	34,10	31,50	82,20	2,00	99	2008
МЯСО ОТВАРНОЕ	50	11,3	26,2	0,3	282,0	0,30	0,10	0,00	0,00	6,20	16,50	108,30	1,10	252	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,6	5,8	37,6	229,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	331	2008
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ	200	0,4	0,0	34,7	148,0	0,00	0,00	0,00	0,00	9,10	1,90	0,00	0,00	402	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,4	1,3	15,3	0,0	0,08	0,00	0,00	0,68	5,40	5,70	26,10	1,20		2008
Итого за прием пищи:	745	27,4	36,7	106,3	791,9	0,68	8,00	0,20	2,58	62,80	60,50	231,30	4,60		
Всего за день:		46,4	48,7	154,7	1 170,8	0,68	8,30	0,30	3,68	246,40	94,70	452,40	6,30		

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	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Итого за весь период	378,6	487,5	1 645,3	11 757,4	5,00	213,17	3,66	57,95	#####	1 312,16	5 438,37	106,32
Среднее значение за период	37,9	48,8	164,5	1 175,7	0,50	21,32	0,37	5,80	316,77	131,22	543,84	10,63
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12,9	37,3	49,8									

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
12-18 лет	468	782