

Муниципальное автономное образовательное учреждение Озерновская средняя общеобразовательная школа № 3,
ул. Октябрьская . д.14, п. Озерновский, Усть-Большерецкий район, Камчатский край, 684110, те/факс 89415-32)24-339

Эл. почта : ozegna.school3@kamrov.ru

Утверждено:

Директор МАОУ Озерновская СОШ № 3

Г.В. Дзыкина



Приказ № 1/3-ОД от 09.01.2024г.

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

Для организации питания

в МАОУ Озерновская СОШ № 3

(возрастная группа 11 лет и старше)

2024 г.

1 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, к кал	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	Обед		
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	220	44	44	3	512	0,1	0	0,4	5,6	109,8	17,8	237,8	2,6	212	2011		
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	80	2	5	11	107	0	3,5	0,1	0	20,5	7,5	18,5	0,4	73	2008		
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	217	0	0	16	62	0	1,3	0	0	24,7	10,7	14,1	1,4	377	2011		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3	11	19	82	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42	1	11/р	2008		
Итого за прием пищи:	557	49	60	49	763	0,2	4,8	0,5	6,6	166,5	52,5	312,4	5,4				
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ 2 ВАРИАНТ	100	2	12	9	95	0	0	0	2,1	3,9	0,3	0,8	0	49	2008		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	250	5	5	16	148	0,2	0,6	0	2	33,1	23,2	90,3	1,8	102	2008		
КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ	120	26	41	15	374	0	0	0	3,45	16,6	29,5	184,8	2,85	268	2008		
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	180	6	6	31	202	0,072	0	0	0,93	4,68	8,19	42,12	0,93	309	2011		
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	0	0	32	132	0	0	0	0	0	0	0	0	389	2008		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	0,1	47,4	0	0	0	0,4	4,6	6,6	16,8	0,4		2008		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	0,2	40,8	0	0	0	0,4	3,6	3,8	17,4	0,8		2008		
Итого за прием пищи:	890	41,8	64,3	103,3	1039,2	0,272	0,6	0	9,28	66,48	71,59	352,22	6,78		2008		
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	150	10	36	63	477	0,12	0	0,09	0,9	15	9	56	0,7	424	2008		
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	15	60	0	0,2	0	0	221,3	23,5	161,3	0,2	376	2008		
Итого за прием пищи:	350	10	36	78	537	0,12	0,2	0,09	0,9	236,3	32,5	217,3	0,9				
Всего за день:	1797	100,8	160,3	230,3	2339,2	0,592	5,6	0,59	16,78	469,28	156,59	881,92	13,08				

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	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг				
Завтрак																	
ХЛЕБ ПШЕНИЧЬИЙ	50	3	11	19	82	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2011
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	260	10	2	38	298	0	1,48	0,06	0,75	157,6	22,31	130,8	1,48	181	181	2008	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	6	5	15	100	0	0,1	0	0	113,3	16,8	87,2	0,3	379	2011	2008	
Сыр	20	8	2	2	72									15			
Масло сливочное	20	0	14	0	132									14			
Итого за прием пищи:	550	27	34	74	684	0	1,58	0,06	0,75	270,9	39,11	218	1,78				
Обед																	
БОРЩ СО СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ, СО СМЕТАНОЙ	250	1	9	10	103	0	0,6	0	2,1	16,1	4,1	8,3	0,1	82		2011	
ПЛОВ ИЗ ГОВЯДИНЫ	280	56	21	48	601	0,2	1	0	4,8	21,6	61,9	310,5	3,7	265		2008	
ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ	100	1	0	3	20	0	0	0	0	0	0	0	0	70		2008	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0	0	27,1	114	0	1,6	0	0,3	13,2	4,4	4	0,8	342		2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧЬИЙ	40	3,1	11	19	41	0,1	0	0	0,8	9,2	13,2	33,6	0,8			2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0	0	0	0,4	3,6	3,8	17,4	0,8			2008	
Итого за прием пищи:	890	62,4	41,2	115,6	919,8	0,3	3,2	0	8,4	63,7	87,4	373,8	6,2				
Полдник																	
ПЕЧЕНЬЕ	150	10	60	63	573	0,1	0	0	0	21,8	15	67,5	1,6	449		2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	15,1	60,7	0	0	0	0	13,4	6,2	8,2	0,8	376		2008	
Итого за прием пищи:	350	10,2	60	78,1	633,7	0,1	0	0	0	35,2	21,2	75,7	2,4				
Всего за день:	1790	99,6	135,2	267,7	2237,5	0,4	4,78	0,06	9,15	369,8	147,71	667,5	10,38				

3 день

Присем пици, наименованияе блюда	Масса продукта	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																	
БУТЕРБРОД ГОРЯЧИЙ с СЫРОМ	270	45	44	76	816	0	0,53	0,26	0,53	573	53,6	479	2,6	7,8	2008		
ЯЙЦА ВАРЕНЬЕ	80	20	8	0	126	0	0	0,1	0,8	19,9	4,3	69,6	0	209	2011		
КАКАО С МОЛОКОМ	200	7	3	17	118	0	0	0	0	20	17,5	31,1	0,8	382	2008		
Итого за прием пици:	550	72	55	93	1060	0	0,53	0,36	1,33	612,9	75,4	579,7	3,4				
Обед																	
САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ	100	1,5	10	8	85	0	24,3	0	2,1	39	13	25,2	0,5	47	2011		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУТОЙ	250	1	5	12	85	0	0,2	0	0,2	16,1	11,3	60,8	0,6	101	2008		
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	280	48	37	26	414	0	0,74	0	0	15,8	3,3	0	0	259	2008		
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	31	132	0	0	0	0	8,5	1,8	0	0	349	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		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0	0	0	0,4	3,6	3,8	17,4	0,8		2008		
Итого за прием пици:	890	54,9	52,4	105,6	851,5	0,1	25,24	0	3,5	92,2	46,4	137	2,7				
Полдник																	
ПРЯНИК	50	3	10,5	31	190	0,1	0	0,1	0,5	25,3	9,6	63,9	0,6	453	2011		
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	15,1	60	0	0	0	0	13,4	6,2	8,2	0,8	376	2008		
ЯБЛОКО	100	0,6	0,6	10	46	0	15	0	0,9	24	12	16,5	3,3	338	2008		
Итого за прием пици:	350	3,8	11,1	56,1	296	0,1	15	0,1	1,4	62,7	27,8	88,6	4,7				
Всего за день:	1790	130,7	118,5	254,7	2207,5	0,2	40,77	0,46	6,23	767,8	149,6	805,3	10,8				

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. г, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Ca, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак																			
ЗАПЕКАНКА ТВОР. МОРКОВНАЯ СО СГУЩ.	250	40	23	70	567	0,2	0,1	0,1	1,6	129,6	62,8	208,2	1,7	224	2011				
СЫР (ПОРЦИЙМИ)	20	8	2	2	72	0	0,1	0,1	0,1	176	7	100	0,2	15	2008				
МАСЛО (ПОРЦИЙМИ)	20	0,1	14	0,1	132	0	0	0,1	0,2	1,2	0	1,9	0	14	2011				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	11	19	82	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42	1	350	2008				
ЧАЙ С САХАРОМ	210	0,3	0	15	60	0	0	0	0	15	6,7	10,6	0,9	376	2007				
Итого за прием пищи:	550	52,2	50	106,1	913	0,3	0,2	0,3	2,9	333,3	93	362,7	3,8						
Обед																			
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ СЫРОМ И ЧЕСНОКОМ	100	8	14	7,4	131	0	24,3	0	2,1	39	13	25,2	0,5	50	2011				
РАСОЛЫНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	250	2	10	11	107	0	0,2	0	0,4	21,8	9,2	65,7	0,6	96	2008				
ГУЛИШ МЯСНОЙ	120	34	25	3	265	0,1	1,2	0	4,2	15,3	26,6	201,4	2,9	260	2008				
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	10,1	9	46	292	0,3	0	0	5,6	27	150,7	224,2	5,3	302	2008				
КИСЕЛЬ -ЯГОДНЫЙ	200	0	0	22	113	0	0	0	0	11,6	1,9	4,3	0	350	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	2008				
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0	0	0	0,4	3,6	3,8	17,4	0,8	2008	2008				
Итого за прием пищи:	910	57,2	58,4	118	1043,5	0,5	25,7	0	13,5	127,5	218,4	571,8	10,9						
Полдник																			
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА	150	9	7	54	294	0,1	0,2	0,1	0,3	31,8	18	60,8	0,9	406	2011				
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	15	60	0	0,2	0	0	221,3	23,5	161,3	0,2	376	2008				
Итого за прием пищи:	350	9	7	69	354	0,1	0,4	0,1	0,3	253,1	41,5	222,1	1,1						
Всего за день:	1810	118,4	115,4	293,1	2310,5	0,9	26,3	0,4	16,7	713,9	352,9	1156,6	15,8						

5 день

Присем 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	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг				
Завтрак																	
Икра кабачковая	40	1,2	2	5	53	0	1,6	0	0,5	7,2	7,6	22,3	0,3	73	к/к		
Макароны отварные с сыром	230	23	18	38	384	0,1	0	0	1,9	26,4	13,1	68,4	1,6	204	2011		
Чай с молоком	210	2	1	16,2	81	0	0,2	0	0	123,2	20,2	89,4	1,4	378	2011		
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42	1		2008		
Итого за прием пищи:	530	30	21,3	84,3	636,4	0,2	1,8	0	3,4	168,3	57,4	222,1	4,3				
Обед																	
Винегрет овощной	100	1	20	7	125	0	0	0	2,5	0	0	0,1	0	67	2011		
Суп с рыльцами фрикадельками	250	2	5	15	106	0	0,2	0	0,1	13,1	4,7	9,3	0,1	106	2011		
Ленивые голубцы	120	12	6	12	135	0,1	0	0	0,3	17,2	28,7	160,3	2,5	287	1997		
Пюре картофельное	180	4	11	21	207	0	0	0	0,1	32,5	3,2	22,4	0	128	2011		
Компот из яблок	200	0,6	0,2	27	114	0	0,3	0	0	18,3	23	18,7	0,7	342			
Хлеб пшеничный	40	3,1	11	19	82	0,1	0	0	0,8	9,2	13,2	33,6	0,8		2008		
Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0	0	0	0,4	3,6	3,8	17,4	0,8		2008		
Итого за прием пищи:	910	24	53,4	109,5	809,8	0,2	0,5	0	4,2	93,9	76,6	261,8	4,9				
Полдник																	
Пряник	50	3	10	31	190	0	0	0	0	6,9	10,2	26,7	0,6	453	2008		
Яблоко	100	0,6	0,6	10	46	0	15	0	0,9	24	12	16,5	3,3	338	2008		
Чай с сахаром	200	0	0	15	60	0	0,2	0	0	221,3	23,5	161,3	0,2	376	2008		
Итого за прием пищи:	350	3,6	10,6	56	296	0	15,2	0	0,9	252,2	45,7	204,5	4,1				
Всего за день:	1790	57,6	85,3	249,8	1742,2	0,4	17,5	0	8,5	514,4	179,7	688,4	13,3				

6 день

Присем пища, 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 МОЛОЧНАЯ С ХЛОПЬЯМИ ОВСЯНЫМИ ГЕРКУЛЕС	250	13	20	50	397	0,1	0,1	0,1	0,2	191,6	23,8	180,1	1,4	173	2008		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,88	11	19	82	0	0	0,1	0,8	11,5	16,5	42	1	2011			
КАКАО С МОЛОКОМ	250	7	3	17	127,5	0	0,1	0	0	114,9	27,5	100,4	0,9	382	2008		
Итого за прием пищи:	550	23,88	34	86	606,5	0,1	0,2	0,2	1	318	67,8	322,5	3,3				
Обед																	
СУП-ДАШША ЛЮМАШНЯЯ	250	3	10	11	115	0	0,7	0	0,2	27,9	9,7	67,1	0,5	113	2008		
МЯСО ТУШЕНОЕ	120	34	26	3	270	0,1	0,7	0,1	0,3	54,1	34,2	215,6	2,5	256	2011		
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	180	3	12	12	138	0	0	0,12	0,6	12,7	31,2	94	0,6	139	2008		
САЛАТ ИЗ СОЛЕН ОГУРЦОВ	100	0	5	2	59	0	0	0	0	0	0	0	0	21	2008		
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	0	0	26	114	0	0,4	0,2	0	47,3	26,2	37	0,9	348	2008		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	11	19	82	0,1	0	0	0,8	9,2	13,2	33,6	0,8	2008			
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0	0	0	0,4	3,6	3,8	17,4	0,8	2008			
Итого за прием пищи:	910	44,4	64,2	81,5	818,8	0,2	1,8	0,42	2,3	154,8	118,3	464,7	6,1				
Подлник																	
ВАТРУШКА	150	24	6	57	420	0	0	0	0	6,9	10,2	26,7	0,6	410	2008		
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	15	60	0,1	1,4	0,1	0	240	28	190	0	376	2008		
Итого за прием пищи:	350	24	6	72	480	0,1	0	0,1	0	246,9	38,2	216,7	0,6				
Всего за день:	1810	92,28	104,2	239,5	1905,3	0,4	2	0,72	3,3	719,7	224,3	1003,9	10				

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					
														В2, мг	В6, мг			В9, мг
Завтрак																		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3	11	19	82	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	21	2008
БЫРНИКИ СО СГУЩ.МОЛОКОМ	280	63	34	52	608	0	0.2	0.1	0	0	114.8	18.4	160	0.3	223		95	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	220	2	1	16.2	81	0	0.2	0	0	0	123.2	20.2	89.4	1.4	378		2011	2011
Итого за прием пищи:	550	68	46	87.2	771	0	0.4	0.1	0	0	238	38.6	249.4	1.7				
Обед																		
САЛАТ ОГУРЕЦ КОНС.ЛУК	100	0.5	1	3	59	0	2	0	0	3.5	2.7	5.2	7	0.3	21		21	2008
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ФАСОЛЬЮ	250	1	9.5	9	95	0	0.5	0	0.3	17.4	8.4	52.1	0.6	95		95	2008	
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	120	36	19	4	205	0.4	23.4	11.1	8.3	16.2	25.7	447.04	9.92	255		255	2008	
СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ №31	50	0.9	3	3.9	47.4	0	0.9	0.1	13.3	4.1	12.3	0.1	331		331	2011		
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6	6	31	202	0.072	0	0	0.93	4.68	8.19	42.12	0.93	202		202	2008	
КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ КОНСЕРВИРОВАННЫХ	200	0	0	32	133	0	0	0	0	5.4	1.2	0	0	0	347		2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	11	19	82	0.1	0	0	0.8	9.2	13.2	33.6	0.8	37		37	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	0	0	0	0.4	3.6	3.8	17.4	0.8	8		8	2008	
Итого за прием пищи:	960	48.8	49.7	110.4	864.2	0.572	26.8	11.1	14.33	72.48	69.79	611.56	13.45					
Полдник																		
ШАРЛОТКА С ЯБЛОКОМ	150	7	7	57	312	0	0	0	0.3	11.8	5	29.9	0.3	374		374	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	15	60	0	0.2	0	0	221.3	23.5	161.3	0.2	376		376	2008	
Итого за прием пищи:	350	7	7	72	372	0	0.2	0	0.3	233.1	28.5	191.2	0.5					
Всего за день:	1860	123.8	102.7	269.6	2007.2	0.572	27.4	11.2	14.63	543.58	136.89	1052.16	15.65					

8 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	К, мг	Na, мг	Cl, мг	Mg, мг	Ca, мг			
																			В2, мг		
Завтрак																					
СУТ МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	8	4	17	150	0,1	0,3	0,1	2,6	194,1	34,1	284,2	1,3						120	2008	
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПРИЯИМИ	20	0,4	14	0	132	0	0	0	0	7,3	1,1	5,6	0						14	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3	11	19	82	0	0	0	0	6,9	10,2	26,7	0,6							2008	
ЧАЙ С САХАРОМ МОЛОКОМ	230	0,2	1	16	81	0	0	0	0	13,4	6,2	8,2	0,8						378	2008	
Итого за прием пищи:	550	11,6	30	52	445	0,1	0,3	0,1	2,6	221,7	51,6	324,7	2,7								
Обед																					
САЛАТ КАРТОФ. С ГОРОШКОМ	100	1	6	9	99	0	32	0	2,8	8,8	5,6	15,6	0,2						42	2011	
ЩИ С КАПУСТОЙ. СМЕТАНОЙ	250	1	4	8	89	0	8	0	0,2	47,4	16,9	68,3	0,9						89	2008	
РЫБА ЗАПЕЧЕН. В СМЕТ. СОУСЕ	120	25	13	4	147	0,1	0,2	0	3,4	26,1	33,2	169,4	1,5						229	2008	
СОУС МОЛОЧНЫЙ	40	1,1	4,2	4,3	58,1	0	0	0	0,1	24,2	3,2	20	0						328	2008	
ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	4	11	21	207	0	0	0,1	0,6	13,3	40,7	123,5	0,9						128	2008	
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	0	0	26	114	0	0,3	0,1	0	40,1	21,4	30,4	0,7						348	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	11	19	82	0,1	0	0	0,8	9,2	13,2	33,6	0,8							2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0	0	0	0,4	3,6	3,8	17,4	0,8							2008	
Итого за прием пищи:	950	36,5	49,4	99,8	836,9	0,3	40,5	0,2	8,3	172,7	138	478,2	5,8								
Полдник																					
ПИЩА ШКОЛЬНАЯ ЗАВИАНТ	50	16	11	14	149	0,1	0	0	0	8,3	6,8	37,5	0,6						453	2008	
ЯБЛОКО	100	0	0	9	46	0	15	0	0,9	24	12	16,5	3,3						338	2008	
КИСЕЛЬ ЯГОДНЫЙ	200	0	0	24	114	0	0	0	0	11,6	1,9	4,3	0						350	2008	
Итого за прием пищи:	350	16	11	47	309	0,1	15	0	0,9	43,9	20,7	58,3	3,9								
Всего за день:	1850	64,1	90,4	198,8	1590,9	0,5	55,8	0,3	11,8	438,3	210,3	861,2	12,4								

9 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. в, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг						
Завтрак																			
КАША ПШЕНИНАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	260	10	5	55	307	0,2	0,1	0,1	1,5	120,7	49,3	182,3	1,5	182	2008				
СЫР (ПОРЦИЙМИ)	20	8	2	2	72	0	0,2	0,1	0,1	264	10,5	150	0,3	15	2008				
МАСЛО (ПОРЦИЙМИ)	20	0	14	0,1	132	0	0	0,1	0,2	1,2	0	1,9	0	14	2011				
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	6	5	15	100	0	0,1	0	0	113,3	16,8	87,2	0,3	379	2011				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	11	19	82	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42	1		2008				
Итого за прием пищи:	550	27,8	37	91,1	693	0,3	0,4	0,3	2,8	510,7	93,1	463,4	3,1						
Обед																			
САЛАТ ОВОЩНОЙ С ЯБЛОКОМ	100	1	0	7	35	0	0	0	2,1	4,2	0,3	0,9	0	56	2011				
СУЛТАРГОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	250	4	7	18	144	0	0,2	0	0,4	21,3	9	64,6	0,6	108	2008				
КОТЛЕТА МЯСНАЯ	120	26	41	15	374	0,1	0,5	0	0	25,9	53,5	149,1	0,6	268	2004				
РИС ОТВАРНОЙ	180	4	6	43	251	0	0	0	0,1	32,5	3,2	22,4	0	304	2011				
КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОД	200	0,2	0	22	113	0,01	13	0	0,1	8	3	5	0	350	2008				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	11	19	82	0,1	0	0	0,8	9,2	13,2	33,6	0,8		2008				
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0	0	0	0,4	3,6	3,8	17,4	0,8		2008				
Итого за прием пищи:	910	39,6	65,2	132,5	1039,8	0,21	13,7	0	3,9	104,7	86	293	2,8						
Полдник																			
БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	150	27	10	57	393	0	0	0	0,4	35,2	9,2	68	0,5	440	2008				
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	15	60	0	0,2	0	0	221,3	23,5	161,3	0,2	376	2008				
Итого за прием пищи:	350	27	10	72	453	0	0,2	0	0,4	256,5	32,7	229,3	0,7						
Всего за день:	1810	94,4	112,2	295,6	2185,8	0,51	14,3	0,3	7,1	871,9	211,8	985,7	6,6						

10 День

Присем пиши, 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					
														Ческая	В1, мг	С, мг		
Завтрак																		
ОМЛЕТ С СЫРОМ, МАСЛОМ сливочным	220	46	36	3	463	0,1	0,3	0,6	3,1	392,8	35,9	428,2	3,3	211	2008			
ИКРА КАВАЧОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1	4	8	79	0	2,1	0,1	0	12,3	4,5	11,1	0,2	73	2008			
ЧАЙ С МОЛОКОМ	220	2	1	16	81	0	0	0	0	13,4	6,2	8,2	0,8	378	2008			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42	1		2008			
Итого за прием пищи:	550	52,8	41,3	52,1	741,4	0,2	2,4	0,7	4,1	430	63,1	489,5	5,3					
Обед																		
САЛАТ КАРТОФ. С ОГУРЦОМ, ГОРОШКОМ	100	0	0	9	164	0	0	0	2,1	0	0	0,1	0	39	2011			
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСН. ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250	2	6	15	106	0	0,5	0	0,3	21	8,7	54,5	0,6	104	2008			
КОТЛЕТА РЫБНАЯ	120	20	18	18	180	0	0	0	0,5	35,6	21,4	143,6	2	234	2011			
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	10	9	46	292	0,3	0	0	6,1	28,2	162,9	242,4	5,8	302	2008			
КОМЛОТ ИЗ КОНС. ПЛОДОВ	200	0	0	32	133	0,01	2	0	0,1	7	4	4	1	347	2008			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	11	19	82	0,1	0	0	0,8	9,2	13,2	33,6	0,8		2008			
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0	0	0	0,4	3,6	3,8	17,4	0,8		2008			
Итого за прием пищи:	910	36,4	44,2	147,5	997,8	0,41	2,5	0	10,3	104,6	214	495,6	11					
Полдник																		
ВАТРУШКА ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА	150	24	6	57	342	0,07	12	0,01	0,6	15	9	37	0	410	2008			
КИСЕЛЬ ЯГОДНЫЙ	200	0	0	24	114	0	0	0	0	11,6	1,9	4,3	0	350	2008			
Итого за прием пищи:	350	24	6	81	456	0,07	12	0,01	0,6	26,6	10,9	41,3	0					
Всего за день:	1810	113,2	91,5	280,6	2195,2	0,68	16,9	0,71	15	561,2	288	1026,4	16,3					

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, к кал	Витамины					Минеральные вещества			
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	В1, мг		С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг		
Итого за весь период	1 224,10	1 448,10	4 321,80	11,1	35 350,30	547,1	20,9	254,2	#####	#####	#####	261,6		
Среднее значение за период	61,21	72,41	216,09	0,56	1767,52	27,4	1,05	12,71	513,88	213,45	854,05	13,08		
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13,85	36,87	49,28											

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Итого	Возраст детей		
	Завтрак	Обед	Полдник
11 лет и старше	501	892	311