

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МОУ Василёвской СОШ

О.Ю.Иванова

«30 августа» 2021г.

Примерное двухнедельное меню для организации питания обучающихся 12-18 лет в МОУ Василёвской СОШ

Первая неделя

1 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	P, мг			Fe, мг
Завтрак															
КАША ПШЕНИЧАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	9.9	11.0	39.0	269.0	0.30	0.80	0.00	0.00	1.10	168.50	47.10	192.60	1.30	2008
КАША С МОЛОКОМ	200	3.5	3.6	24.3	144.0	0.00	0.50	0.00	0.00	0.00	110.30	23.70	89.70	0.70	2008
БАТОН	30	2.4	1.4	15.6	86.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.70	3.90	19.50	0.30	2008
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0.4	0.4	9.8	47.0	0.00	10.00	0.00	0.00	0.60	16.00	8.00	11.00	2.20	2008
Итого за прием пищи:	530	15.1	16.4	88.7	566.3	0.30	11.30	0.00	0.00	1.70	300.50	82.70	312.80	4.50	
Обед															
ОВОЩИ СВЕЖИЕ	40	0.3	0.0	1.0	5.6	0.00	4.00	0.00	0.00	0.00	9.20	5.60	16.80	0.40	2008
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	7.1	9.3	17.6	183.9	0.10	7.40	0.20	0.40	0.40	31.90	31.40	102.50	1.40	2008
ЩИЦЕЛЬ РУБЛЕННЫЙ ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	16.6	17.7	15.9	289.2	0.00	0.10	0.00	0.50	0.50	37.90	26.90	171.40	2.50	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3.8	6.5	25.7	177.1	0.20	12.50	0.00	0.30	0.30	63.90	36.50	103.20	1.50	2011
КИСЕЛЬ	200	0.1	0.1	27.9	113.0	0.01	2.00	0.00	0.00	0.10	5.00	2.00	8.00	0.40	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ БОЛОТ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	3.2	1.7	20.4	92.0	0.10	0.00	0.00	0.80	7.20	7.60	34.80	1.60	2008	
БАТОН	30	2.4	1.4	15.6	86.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.76	3.86	19.56	0.36	2008
Итого за прием пищи:	840	33.5	36.7	124.1	947.1	0.41	26.00	0.20	2.20	150.86	113.96	456.26	8.16		
Всего за день:		48.6	53.1	212.8	1 513.3	0.71	37.30	0.20	3.90	451.36	196.66	769.06	12.66		

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, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	200	29.0	19.2	29.1	411.8	0.10	0.50	0.10	0.50	243.50	38.50	317.40	1.30	224	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3.1	3.1	20.8	123.8	0.00	0.50	0.00	0.00	108.90	16.20	81.50	0.30	432	2008
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0.4	0.4	9.8	47.0	0.00	10.00	0.00	0.60	16.00	8.00	11.00	2.20	338	2011
Итого за прием пищи:	500	32.5	22.7	59.7	582.6	0.10	11.00	0.10	1.10	368.40	62.70	409.90	3.80		
Обед															
ОВОЩИ СВЕЖИЕ	40	0.4	0.1	0.1	8.8	0.04	10.04	0.08	0.16	5.64	8.04	10.44	0.40		2008
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	6.6	9.1	11.7	158.5	0.00	7.90	0.20	0.40	47.90	27.20	84.80	1.60	76	2008
РЫБА (ФИЛЕ ТРЕСКИ) ЗАПЕЧЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	100	13.1	4.1	0.9	94.3	0.10	0.30	0.00	1.30	25.30	23.20	161.10	0.40	252/318	2012
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	180	3.5	0.7	27.3	129.7	0.01	24.84	0.00	0.14	20.70	38.54	93.84	1.38	123	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ "С"	200	0.2	0.2	18.4	75.3	0.00	1.60	0.00	0.30	13.00	4.40	4.00	0.80	394	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	3.2	1.7	20.4	92.0	0.10	0.00	0.00	0.90	7.20	7.60	34.80	1.60		2008
ВАФЛИ	30	0.8	1.0	20.0	106.2	0.00	0.00	0.00	0.00	4.80	3.00	10.80	0.50		2008
БАТОН	30	2.4	1.4	15.6	86.3	0.00	0.00	0.00	0.00	5.76	3.96	19.56	0.36		2008
Итого за прием пищи:	870	30.2	18.3	114.4	750.1	0.25	44.68	0.28	3.20	130.30	116.04	419.34	7.04		
Всего за день:		62.7	41.0	174.1	1332.7	0.35	55.68	0.38	4.30	458.70	178.74	829.24	10.84		

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 РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	7.0	10.3	40.3	281.7	0.10	0.80	0.00	0.30	162.10	35.40	163.00	0.60	189	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.4	0.0	15.4	63.0	0.00	0.10	0.00	0.00	14.70	9.20	14.90	1.40	430	2008
БАТОН	30	3.4	1.9	21.8	120.7	0.00	0.00	0.00	0.00	5.76	3.95	19.56	0.36		2008
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0.4	0.4	9.8	47.0	0.00	10.00	0.00	0.60	16.00	8.00	11.00	2.20		2008
Итого за прием пищи:	530	11.2	12.6	87.3	512.4	0.10	10.90	0.00	0.90	198.56	56.56	208.46	4.56		
Обед															
ОВОЩИ СВЕЖИЕ	40	0.4	0.1	1.5	9.6	0.00	10.10	0.10	0.20	5.60	8.00	10.50	0.40		2008
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ	250	7.4	7.5	17.8	169.7	0.10	6.00	0.20	0.60	27.50	25.70	90.30	1.40	101	2008
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ	180	7.0	14.0	25.7	267.4	0.14	12.60	0.34	6.66	34.20	43.20	108.00	1.80	133	2008
КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ	200	0.5	0.1	34.0	141.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	399	2008
ПЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	3.2	1.7	20.4	92.0	0.10	0.00	0.00	0.90	7.20	7.60	34.80	1.60		2008
БАТОН	30	2.4	1.4	15.6	86.3	0.00	0.00	0.00	0.00	5.70	3.90	19.50	0.30		2008
ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	100	3.7	2.5	8.4	85.1	0.00	0.69	0.00	0.00	119.99	13.96	95.04	0.00		2008
Итого за прием пищи:	840	24.6	27.3	123.5	841.1	0.34	29.39	0.64	8.36	200.19	102.36	358.14	5.50		
Всего за день:		35.7	40.0	210.8	1353.5	0.44	40.29	0.64	9.26	398.75	158.92	566.60	10.06		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углепод- бы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	15.5	31.8	2.9	358.5	0.10	0.20	0.50	2.80	109.60	17.60	233.80	2.70	212	2011
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0.2	0.0	14.6	60.0	0.00	1.10	0.00	0.00	10.30	3.90	5.10	0.50	431	2008
БАТОН	30	2.4	1.4	15.6	86.3	0.00	0.00	0.00	0.00	5.76	3.96	19.56	0.36		-2008
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0.4	0.4	9.8	44.4	0.00	4.00	0.00	0.60	14.40	7.20	9.90	2.00	338	2011
Итого за прием пищи:	530	18.5	33.6	42.9	549.2	0.10	5.30	0.50	3.40	140.06	32.66	268.36	5.56		
Обед															
ОВОЩИ СВЕЖИЕ	40	0.3	0.0	1.0	5.6	0.00	4.00	0.00	0.00	9.20	5.60	16.80	0.40		2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	250	10.4	9.4	38.2	198.6	0.30	5.00	0.20	2.00	39.40	35.70	117.30	2.30	9873	2008
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ, СОУС МОЛОЧНЫЙ	100	9.9	9.6	8.4	160.7	0.00	0.50	0.00	0.20	32.20	12.10	88.40	0.60	309350	2012
РИС ОТВАРНОЙ	180	4.4	7.6	39.4	243.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	325	2008
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1.0	0.2	19.2	92.0	0.00	4.00	0.00	0.00	14.00	8.00	14.00	2.80	442	2008
ЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	3.2	1.7	20.4	92.0	0.10	0.00	0.00	0.90	7.20	7.60	34.90	1.60		2008
БАТОН	30	2.4	1.4	15.6	86.3	0.00	0.00	0.00	0.00	5.76	3.96	19.56	0.36		2008
Итого за прием пищи:	840	31.6	29.9	122.2	878.8	0.40	13.50	0.20	3.10	107.76	72.96	290.86	8.06		
Всего за день:		50.1	63.5	165.1	1427.9	0.50	18.80	0.70	6.50	247.82	105.62	559.22	13.62		

5 день

Прим 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	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С ТВОРОГОМ	200	11.3	14.7	70.2	422.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	193	2008	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1.8	1.6	23.3	114.0	0.00	0.30	0.00	0.00	60.80	11.20	45.50	0.30	432	2008	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0.8	0.0	7.5	38.0	0.10	38.00	0.00	0.20	35.00	11.00	17.00	0.10	414	2008	
Итого за прием пищи:	500	13.9	16.3	101.0	574.7	0.10	38.30	0.00	0.20	95.80	22.20	62.50	0.40			
Обед																
ОВОЩИ СВЕЖИЕ	40	0.4	0.1	1.5	9.6	0.00	10.10	0.10	0.20	5.60	8.00	10.50	0.40		2008	
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПЫЙ И СМЕТАНОЙ	250	6.6	10.0	11.3	162.6	0.00	9.00	0.20	2.30	36.60	24.10	83.20	1.20	98	2011	
РЫБА. ПРИПУЩЕННАЯ В МОЛОКЕ	100	15.4	6.5	3.1	132.4	0.10	1.40	0.00	0.90	60.80	30.80	206.40	0.70	246	2012	
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	180	3.5	5.6	28.2	177.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	333	2008	
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	14.6	58.1	0.00	0.00	0.00	0.00	7.60	1.60	0.00	0.00	401	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	3.2	1.7	20.4	92.0	0.10	0.00	0.00	0.90	7.20	7.60	34.80	1.60		2008	
БАТОН	30	2.4	1.4	15.7	86.5	0.00	0.00	0.00	0.00	5.76	3.96	19.61	0.34		2008	
ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	100	3.7	2.5	8.4	86.1	0.00	0.69	0.00	0.00	119.99	13.96	96.04	0.00		2008	
Итого за прием пищи:	940	35.2	27.8	103.2	805.0	0.20	21.19	0.30	4.30	243.55	90.02	449.55	4.24			
Всего за день:		49.1	44.1	204.2	1379.7	0.30	59.49	0.30	4.50	339.35	112.22	512.05	4.64			

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод г, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	200	9.2	12.9	34.2	290.8	0.30	0.90	0.00	0.00	1.20	206.20	51.70	234.40	150	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.1	0.0	15.9	63.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.50	3.40	3.70	0.40	2008
БАТОН	30	2.4	1.4	15.7	86.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.75	3.95	19.51	0.34	2008
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0.4	0.4	9.8	47.0	0.00	10.00	0.00	0.00	0.60	16.00	8.00	11.00	2.20	2008
Итого за прием пищи:	530	12.1	14.7	75.6	488.2	0.30	10.90	0.00	0.00	1.80	236.45	77.06	268.71	4.44	
Обед															
ОВОЩИ СВЕЖИЕ	40	0.3	0.0	0.0	4.8	0.00	4.00	0.00	0.00	0.04	9.16	5.56	16.72	0.40	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	250	7.3	7.9	19.3	178.1	0.10	9.80	0.20	0.40	29.30	34.20	111.30	1.60	92	2008
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	100	13.6	10.8	3.5	189.1	0.10	10.20	4.60	3.40	20.30	13.50	199.90	4.30	255	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6.6	9.8	38.0	229.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	331	2008
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1.0	0.2	15.2	92.0	0.00	4.00	0.00	0.00	0.00	14.00	8.00	14.00	2.80	2008
БЕЛ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	3.2	1.7	20.4	92.0	0.00	0.00	0.00	0.80	7.20	7.60	34.80	1.60	442	2008
БАТОН	30	2.4	1.4	15.6	86.3	0.00	0.00	0.00	0.00	5.75	3.95	19.56	0.36		2008
Итого за прием пищи:	840	34.4	27.8	116.0	871.5	0.20	28.00	4.80	4.64	85.72	72.82	395.28	11.06		
Всего за день:		46.5	42.5	191.5	1359.7	0.50	38.90	4.80	6.44	322.18	149.88	604.99	15.50		

Вторая неделя 7 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	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	8.2	10.4	37.0	274.0	0.20	0.80	0.00	0.10	187.50	35.30	231.70	0.90	189	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3.1	3.1	20.8	123.8	0.00	0.50	0.00	0.00	108.90	16.20	81.50	0.30	432	2008
БАТОН	30	2.9	1.7	18.7	103.6	0.00	0.00	0.00	0.00	5.76	3.96	19.56	0.36	-2008	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0.4	0.4	9.8	44.4	0.00	4.00	0.00	0.60	14.40	7.20	9.90	2.00	338	2011
Итого за прием пищи:	530	14.6	15.6	86.3	545.8	0.20	5.30	0.00	0.70	316.56	62.66	342.66	3.56		
Обед															
ОВОЩИ СВЕЖИЕ	40	0.3	0.0	1.0	5.6	0.00	4.00	0.00	0.00	9.20	5.60	16.80	0.40		2008
ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	250	6.5	9.0	4.7	128.4	0.00	8.40	0.20	0.30	46.70	20.50	71.40	1.00	85	2008
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ	180	7.0	14.0	25.7	257.4	0.14	12.60	0.34	6.66	34.20	43.20	108.00	1.80	133	2008
КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ	200	0.5	0.1	34.0	141.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	399	2008
ТЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	3.2	1.7	20.4	92.0	0.10	0.00	0.00	0.90	7.20	7.60	34.80	1.60		2008
БАТОН	30	2.4	1.4	15.6	86.3	0.00	0.00	0.00	0.00	5.70	3.90	19.50	0.30	.	2008
МОГУРТ ФРУКТОВЫЙ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	100	3.7	2.5	8.4	86.1	0.00	0.69	0.00	0.00	119.99	13.96	95.04	0.00		2008
Итого за прием пищи:	840	23.6	28.7	109.9	796.8	0.24	25.69	0.54	7.86	222.99	94.76	345.54	5.10		
Всего за день:		38.2	44.3	196.2	1 342.5	0.44	30.99	0.54	8.56	539.55	157.42	688.20	8.66		

8 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															
ОМЛЕТ С СЫРОМ	200	15.5	22.4	3.0	276.1	0.10	0.30	0.40	1.90	233.50	19.80	250.30	2.10		2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0.1	0.0	15.0	61.0	0.00	0.90	0.00	0.00	12.70	4.30	4.80	0.50	431	2008
БАТОН	30	2.4	1.4	15.6	86.2	0.00	0.00	0.00	0.00	5.80	4.00	19.60	0.40		2008
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0.8	0.0	7.5	38.0	0.10	38.00	0.00	0.20	35.00	11.00	17.00	0.10		2008
Итого за прием пищи:	530	18.8	23.8	41.1	451.3	0.20	39.20	0.40	2.10	287.00	39.10	291.70	3.10		
Обед															
ОВОЩИ СВЕЖИЕ	40	0.4	0.1	1.5	9.6	0.00	10.10	0.10	0.20	5.60	8.00	10.50	0.40		2008
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250	6.7	9.2	10.9	154.1	0.10	8.70	0.20	0.50	34.20	25.70	88.80	1.40	95	2008
ЗРАЗЫ ИЗ КУР С ОМЛЕТОМ И ОВОЩАМИ	100	13.6	17.1	7.6	237.0	0.00	0.50	0.10	0.40	36.20	14.60	129.10	1.20	317	2008
РИС ОТВАРНОЙ	180	4.4	7.6	39.4	243.6	0.02	0.00	0.06	0.36	3.60	22.80	73.20	0.72	325	2008
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1.0	0.2	19.6	83.4	0.00	1.60	0.00	0.00	12.60	7.20	12.60	2.50	442	2008
ПЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ БОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	3.2	1.7	20.4	92.0	0.10	0.00	0.00	0.90	7.20	7.60	34.80	1.50		2008
БАТОН	30	2.4	1.4	15.6	86.3	0.00	0.00	0.00	0.00	5.76	3.96	19.56	0.36		2008
Итого за прием пищи:	840	31.7	37.3	115.0	906.0	0.22	20.90	0.46	2.36	105.16	89.86	368.56	8.18		
Всего за день:		50.5	61.1	156.1	1 367.3	0.42	60.10	0.86	4.46	392.16	128.96	660.26	11.28		

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																
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	200	35.5	18.2	32.3	443.2	0.11	0.00	0.00	0.00	1.07	307.05	48.05	427.20	1.60	224	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	5.0	5.2	21.8	153.8	0.10	0.80	0.00	0.00	0.00	161.20	29.30	125.70	0.80	433	2008
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0.4	0.4	9.8	44.4	0.00	4.00	0.00	0.00	0.60	14.40	7.20	9.90	2.00	338	2011
Итого за прием пищи:	500	40.9	23.8	63.9	641.4	0.21	4.80	0.00	0.00	1.67	482.65	84.56	562.80	4.40		
Обед																
ОВОЩИ СВЕЖИЕ	40	0.4	0.1	1.5	9.6	0.00	10.10	0.10	0.20	0.20	5.60	8.00	10.50	0.40		2008
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	6.5	9.0	8.6	141.8	0.00	12.20	0.20	0.30	44.20	24.20	80.70	1.40	84		2008
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	180	17.7	21.6	44.9	444.0	0.10	1.70	0.20	4.80	22.20	46.70	198.20	1.60	304		2012
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	14.6	59.1	0.00	0.00	0.00	0.00	8.90	1.90	0.00	0.00	402		2008
БЕБ РИЗАННО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	3.2	1.7	20.4	92.0	0.10	0.00	0.00	0.90	7.20	7.60	34.80	1.60			2008
БАТОН	30	2.4	1.4	15.7	86.5	0.00	0.00	0.00	0.00	5.76	3.96	19.61	0.34			2008
ОГУРЕЦ ФРУКТОВЫЙ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	100	1.9	1.6	2.9	46.5	0.00	0.70	0.00	0.00	116.20	13.60	92.00	0.00			2008
Итого за прием пищи:	840	32.1	35.3	108.8	878.5	0.20	24.70	0.50	6.20	210.06	105.96	435.81	5.34			
Всего за день:		73.0	59.0	172.5	1 519.9	0.41	29.50	0.50	7.87	692.71	190.52	998.61	9.74			

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША "ДРУЖБА" С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	8.1	10.8	40.8	294.1	0.20	0.80	0.00	0.70	172.70	41.90	184.80	0.90	190	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.1	0.0	14.8	59.3	0.00	0.00	0.00	0.00	10.70	3.80	3.70	0.40	378	2011
БАТОН	30	2.4	1.4	15.6	86.3	0.00	0.00	0.00	0.00	5.70	3.90	19.50	0.30	..	2008
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0.4	0.4	9.8	47.0	0.00	10.00	0.00	0.60	16.00	8.00	11.00	2.20	..	2008
Итого за прием пищи:	530	11.0	12.6	81.0	486.7	0.20	10.80	0.00	1.30	205.10	57.60	219.00	3.80	..	
Обед															
ОВОЩИ СВЕЖИЕ	40	0.3	0.0	1.0	5.6	0.00	4.00	0.00	0.00	9.20	5.60	16.80	0.40	..	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	10.6	9.5	18.8	203.6	0.30	4.80	0.20	2.20	39.80	37.00	119.40	2.40	98	2008
МЯСНЫЕ (ИЗ ГОВЯДИНЫ) В СОУСЕ СМЕТАННОМ С ЛУКОМ	100	10.2	13.0	10.6	204.6	0.00	0.90	0.00	0.50	19.50	13.80	94.80	1.30	268/356	2012
КАША ГРЕЧЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	5.5	8.7	17.7	206.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	181	2008
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1.0	0.2	19.2	92.0	0.00	4.00	0.00	0.00	14.00	6.00	14.00	2.80	442	2008
ТЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	3.2	1.7	20.4	92.0	0.10	0.00	0.00	0.90	7.20	7.60	34.80	1.60	..	2008
БАТОН	30	2.4	1.4	15.6	86.3	0.00	0.00	0.00	0.00	5.70	3.90	19.50	0.30	..	2008
Итого за прием пищи:	840	33.2	34.5	103.3	890.1	0.40	13.70	0.20	3.60	95.40	75.90	299.30	8.80	..	
Всего за день:		44.2	47.1	184.3	1 376.8	0.60	24.50	0.20	4.90	300.50	133.50	518.30	12.60	..	

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															
КАША "ЯНТАРНАЯ"	200	8.9	12.3	45.1	327.0	0.30	2.00	0.10	1.40	171.20	49.60	196.20	1.90	187	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.1	0.0	14.8	59.3	0.00	0.00	0.00	0.00	10.70	3.80	3.70	0.40	430	2008
БАТОН	30	2.4	1.4	15.7	86.6	0.00	0.00	0.00	0.00	5.76	3.96	19.61	0.34	-	2008
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0.8	0.0	7.5	38.0	0.10	38.00	0.00	0.20	35.00	11.00	17.00	0.10		2008
Итого за прием пищи:	530	12.2	13.7	83.1	510.9	0.40	40.00	0.10	1.60	222.66	68.36	236.51	2.74		
Обед															
ОВОЩИ СВЕЖИЕ	40	0.4	1.1	1.5	9.6	0.00	10.30	0.10	0.20	5.60	8.00	10.50	0.40		2008
БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ	250	6.1	11.1	14.7	138.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	79	2008
РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	100	18.0	5.5	0.3	121.6	0.10	0.70	0.00	1.20	31.00	31.80	271.80	0.50	245	2012
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	180	3.5	5.6	28.2	177.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	333	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.6	0.1	31.7	131.0	0.02	0.00	0.01	0.50	21.00	16.00	23.00	0.70	402	2008
ВАФЛИ	30	0.9	1.0	20.0	106.2	0.00	0.00	0.00	0.00	4.80	3.00	10.80	0.50		2008
ЧЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫМ ОБОГ. МИКРОНУТРИМЕНТАМИ	40	3.2	1.7	20.4	92.0	0.10	0.00	0.00	0.90	7.20	7.60	34.80	1.60		2008
БАТОН	30	2.4	1.4	15.6	86.3	0.00	0.00	0.00	0.00	5.76	3.96	19.56	0.36		2008
Итого за прием пищи:	870	35.0	26.6	132.4	862.5	0.22	10.80	0.11	2.80	75.36	70.36	320.46	4.06		
Всего за день:		47.2	40.3	215.4	1373.4	0.62	50.80	0.21	4.40	298.02	138.72	556.97	8.80		

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	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
Сырники из творога	200	18.8	16.7	39.6	281.3	0.09	0.70	0.09	3.13	352.79	47.33	413.08	1.13	231	2012
Кофейный напиток	200	3.1	3.1	25.6	143.1	0.00	0.50	0.00	0.00	109.00	16.20	81.50	0.30	432	2008
Фрукты свежие	100	0.4	0.4	9.8	44.4	0.00	4.00	0.00	0.60	14.40	7.20	9.90	2.00	338	-2011
Итого за прием пищи:	500	22.3	20.2	74.0	468.8	0.09	5.20	0.09	3.73	476.19	70.73	504.48	3.43		
Обед															
Овощи свежие	40	0.4	0.1	0.1	8.8	0.04	10.04	0.08	0.16	5.64	8.04	10.44	0.40		2008
Суп картофельный с крупой	250	2.4	2.8	20.5	117.5	0.10	6.60	0.20	0.30	22.50	26.40	63.40	1.00	98	2008
Печень по-строгановски	100	13.6	10.8	3.5	189.1	0.10	10.20	4.60	3.40	20.30	13.50	199.90	4.30	255	2011
Макаронные изделия отварные	180	6.6	3.8	37.6	229.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	331	2008
Компот из свежих яблок с витамином С	200	0.2	0.2	18.4	76.3	0.00	1.60	0.00	0.30	13.00	4.40	4.00	0.80	394	2008
Бородинский хлеб с микроэлементами	40	3.2	1.7	20.4	92.0	0.00	0.00	0.00	0.80	7.20	7.60	34.80	1.80		2008
Батон	30	2.4	1.4	15.6	86.2	0.00	0.00	0.00	0.00	5.80	4.00	19.60	0.40		2008
Итого за прием пищи:	840	28.8	20.7	116.1	799.1	0.24	28.44	4.88	4.96	74.44	63.94	332.14	8.50		
Всего за день:		51.2	41.0	190.1	1267.9	0.33	33.64	4.97	8.69	950.63	134.67	836.62	11.93		

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	596.9	575.8	2273.0	15614.5	5.62	479.99	14.30	73.78	5 031.73	1 765.83	8 160.12	128.33	
Среднее значение за период	49.7	48.1	189.4	1 384.5	0.47	40.00	1.19	6.15	419.31	148.82	690.01	10.69	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14.4	31.2	54.4										

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
12-18 лет	520	853