

МЕНЮ  
завтраков и обедов для обучающихся 11-17 лет

Утверждено  
Директор МБОУ Талинская СОШ  
Е.В.Мананников  
2022г.

1 день

Принем 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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг			І, мкг	Ca, мг
<b>Завтрак</b>																					
КАША МОЛОЧНАЯ ДРУЖБА С СМ	200	4.9	11.0	26.4	225.1	0.07	0.50	0.06	0.54	0.14	0.13	105.41	25.15	112.75	0.52	179.67	9.42	0.00	0.00		
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	25	5.9	7.6	0.0	93.8	0.01	0.18	0.07	0.08	0.00	0.10	245.00	12.50	145.00	0.18	23.75	0.00	0.00	0.00	14	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	50	3.1	9.5	20.1	178.4	0.06	0.00	0.07	1.22	0.15	0.03	10.00	13.20	35.90	0.82	53.90	1.44	0.00	0.00	1	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.8	3.7	24.3	146.8	0.03	0.52	0.02	0.00	0.00	0.12	111.43	27.49	95.58	0.87	207.29	9.00	0.00	0.00	433	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>475</b>	<b>17.7</b>	<b>31.8</b>	<b>70.8</b>	<b>644.0</b>	<b>0.17</b>	<b>1.20</b>	<b>0.22</b>	<b>1.84</b>	<b>0.29</b>	<b>0.38</b>	<b>471.84</b>	<b>76.34</b>	<b>389.23</b>	<b>2.39</b>	<b>464.61</b>	<b>19.86</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Обед</b>																					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	100	1.8	5.0	13.9	107.3	0.02	4.96	0.00	2.27	0.00	0.04	46.65	24.87	49.16	1.62	357.36	8.68	0.00	0.00	к/к	к/к
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250/40	9.0	3.4	15.6	129.3	0.08	5.85	0.33	0.29	0.06	0.13	27.39	24.08	53.95	0.89	422.16	4.36	0.00	0.00	87	2011
ШНИЦЕЛЬ НАТУРАЛЬНЫМ РУБЛЕННЫМ МАСЛОМ	100	20.3	31.8	6.7	394.0	0.07	0.00	0.06	5.47	0.38	0.18	21.91	22.95	181.56	2.63	355.76	9.56	0.00	0.00	271	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200	4.6	9.2	31.1	225.5	0.18	15.11	0.06	0.39	0.14	0.16	55.36	42.53	122.94	1.76	1 108,72	12.22	0.00	0.00	335	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	4.0	0.5	25.4	120.6	0.11	0.00	0.00	1.32	0.00	0.05	10.90	11.40	52.20	2.40	81.60	3.36	0.00	0.00		2008
ПШЕНИЧНЫЙ ХЛЕБ	40	3.4	0.3	39.3	106.0	0.09	0.00	0.00	1.32	0.00	0.03	11.20	21.60	54.00	1.60	74.00	2.24	0.00	0.00		2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/7	0.3	0.0	8.1	34.5	0.00	1.15	0.00	0.00	0.00	0.01	16.82	6.89	8.80	0.80	37.09	0.00	0.00	0.00	377	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>997</b>	<b>43.4</b>	<b>50.2</b>	<b>140.1</b>	<b>1 117.3</b>	<b>0.55</b>	<b>27.07</b>	<b>0.45</b>	<b>11.06</b>	<b>0.58</b>	<b>0.60</b>	<b>190.13</b>	<b>154.32</b>	<b>522.61</b>	<b>11.70</b>	<b>2 436,69</b>	<b>40.42</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>61.1</b>	<b>82.0</b>	<b>210.9</b>	<b>1 761.3</b>	<b>0.72</b>	<b>28.27</b>	<b>0.67</b>	<b>12.90</b>	<b>0.87</b>	<b>0.98</b>	<b>661.97</b>	<b>232.66</b>	<b>911.84</b>	<b>14.09</b>	<b>2 901,30</b>	<b>60.28</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		

189000

2 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества							№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
																				Витамин	Витамин	
<b>Завтрак</b>																						
ФРИКАДЕЛКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ	50	7.6	8.0	7.4	119.2	0.03	0.12	0.01	0.54	0.04	0.05	8.00	10.93	68.76	1.14	143.98	3.25	0.00	0.00	280	2011	
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	25	0.3	1.5	1.8	21.4	0.00	0.50	0.04	0.70	0.00	0.00	3.41	2.37	3.82	0.11	27.64	0.33	0.00	0.00	364	2008	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	7.4	8.3	45.2	285.7	0.13	0.00	0.04	0.20	0.14	0.05	21.20	27.84	73.39	1.28	122.55	0.00	0.00	0.00	331	2008	
ПШЕНИЧНЫЙ ХЛЕБ	40	3.4	0.3	39.3	106.0	0.09	0.00	0.00	1.32	0.00	0.03	11.20	21.60	54.00	1.60	74.00	2.24	0.00	0.00		2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0.0	14.9	60.5	0.00	0.04	0.00	0.00	0.00	0.01	10.69	5.28	7.42	0.74	25.69	0.00	0.00	0.00	430	2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>515</b>	<b>18.9</b>	<b>18.2</b>	<b>108.6</b>	<b>592.8</b>	<b>0.25</b>	<b>0.66</b>	<b>0.09</b>	<b>2.76</b>	<b>0.18</b>	<b>0.14</b>	<b>54.50</b>	<b>68.02</b>	<b>207.39</b>	<b>4.87</b>	<b>393.86</b>	<b>5.82</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>			
<b>Обед</b>																						
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМУ	100	0.8	3.1	2.4	40.6	0.03	9.70	0.01	1.36	0.00	0.04	25.62	13.78	41.48	1.00	136.86	2.91	0.00	0.00	19	2008	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	250	1.8	5.0	8.8	88.7	0.06	12.33	0.25	2.29	0.00	0.05	44.40	21.58	42.18	0.98	316.19	4.04	0.00	0.00	84	2008	
ПЛОВ	220	17.5	18.9	44.7	419.3	0.08	0.78	0.46	1.02	0.13	0.12	25.86	47.95	206.15	2.42	355.06	7.39	0.00	0.00	265	2011	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0.2	0.2	27.0	111.1	0.01	1.60	0.00	0.25	0.00	0.01	13.16	4.43	3.96	0.79	112.44	0.80	0.00	0.00	394	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	4.0	0.5	25.4	120.6	0.11	0.00	0.00	1.32	0.00	0.05	10.80	11.40	52.20	2.40	81.60	3.36	0.00	0.00		2008	
ПШЕНИЧНЫЙ ХЛЕБ	40	3.3	0.3	38.2	102.8	0.07	0.00	0.00	1.32	0.00	0.03	10.08	19.44	48.60	1.44	74.00	2.24	0.00	0.00	73	2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>870</b>	<b>27.6</b>	<b>28.1</b>	<b>146.5</b>	<b>883.1</b>	<b>0.36</b>	<b>24.41</b>	<b>0.72</b>	<b>7.56</b>	<b>0.13</b>	<b>0.30</b>	<b>129.92</b>	<b>118.58</b>	<b>394.57</b>	<b>9.03</b>	<b>1 076.15</b>	<b>20.74</b>	<b>-0.00</b>	<b>0.00</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>46.5</b>	<b>46.2</b>	<b>255.2</b>	<b>1 475.9</b>	<b>0.61</b>	<b>25.07</b>	<b>0.81</b>	<b>10.32</b>	<b>0.31</b>	<b>0.44</b>	<b>184.42</b>	<b>186.60</b>	<b>601.96</b>	<b>13.90</b>	<b>1 470.01</b>	<b>26.56</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>			

3 день

Прием пищи, наименование блюда	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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг			F, мг	Se, мг
<b>Завтрак</b>																				
КОФЕТА ОСОБАЯ С МАСЛОМ	50	7.7	11.7	7.2	0.08	0.00	0.02	0.59	0.08	0.06	7.67	11.38	69.85	1.08	143.85	3.23	0.00	0.00	474	1997
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	6.4	5.6	40.5	0.22	0.00	0.02	0.11	0.08	0.11	22.56	94.49	158.89	3.16	222.04	0.00	0.00	0.00	323	2008
ПШЕНИЧНЫЙ ХЛЕБ	40	3.3	0.3	38.2	0.07	0.00	0.00	1.32	0.00	0.03	10.08	19.44	48.60	1.44	74.00	2.24	0.00	0.00	73	2008
ЧАЙ С САХАРОМ С ЛИМОНОМ	200	0.3	0.0	15.1	62.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	13.19	6.04	8.80	0.80	37.03	0.00	0.00	0.00	430	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>440</b>	<b>17.7</b>	<b>17.6</b>	<b>101.0</b>	<b>554.9</b>	<b>0.37</b>	<b>1.15</b>	<b>2.02</b>	<b>0.16</b>	<b>0.21</b>	<b>53.50</b>	<b>131.35</b>	<b>286.14</b>	<b>6.48</b>	<b>476.92</b>	<b>5.47</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Обед</b>																				
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	100	1.1	0.2	3.8	0.06	25.13	0.17	0.39	0.00	0.04	14.07	20.10	26.13	1.01	291.45	2.01	0.00	0.00		2008
СВЕКОЛЬНИК	250	2.2	4.6	16.4	0.07	6.92	0.22	0.35	0.08	0.08	47.95	29.08	60.70	1.45	479.15	7.69	0.00	0.00	131	2009
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	210	22.0	22.6	18.5	0.15	9.90	0.05	0.97	0.10	0.19	26.52	45.03	228.73	3.57	1 013,73	13.88	0.00	0.00	258	2008
ПШЕНИЧНЫЙ ХЛЕБ	40	3.3	0.3	38.2	0.07	0.00	0.00	1.32	0.00	0.03	10.08	19.44	48.60	1.44	74.00	2.24	0.00	0.00	73	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	4.0	0.5	25.4	0.11	0.00	0.00	1.32	0.00	0.05	10.80	11.40	52.20	2.40	81.60	3.36	0.00	0.00		2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0.2	0.2	27.0	111.1	0.01	1.60	0.25	0.00	0.01	13.16	4.43	3.96	0.79	112.44	0.80	0.00	0.00	394	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>860</b>	<b>32.8</b>	<b>28.4</b>	<b>129.3</b>	<b>841.3</b>	<b>0.47</b>	<b>43.55</b>	<b>4.60</b>	<b>0.18</b>	<b>0.40</b>	<b>122.58</b>	<b>129.48</b>	<b>420.32</b>	<b>10.86</b>	<b>2 052,37</b>	<b>29.98</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>50.5</b>	<b>46.0</b>	<b>230.2</b>	<b>1 396.2</b>	<b>0.84</b>	<b>44.70</b>	<b>6.62</b>	<b>0.34</b>	<b>0.61</b>	<b>176.08</b>	<b>260.83</b>	<b>706.46</b>	<b>17.14</b>	<b>2 529,29</b>	<b>35.45</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		

4 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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
<b>Завтрак</b>																						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СТУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	100	18.8	13.0	22.9	288.3	0.05	0.27	0.07	1.25	0.07	0.25	190.04	24.68	214.28	0.47	190.92	2.19	0.00	0.00	224	2008	
ПШЕНИЧНЫЙ ХЛЕБ	25	2.1	0.2	23.9	64.3	0.05	0.00	0.83	0.00	0.00	0.02	6.30	12.15	30.38	0.90	46.25	1.40	0.00	0.00	73	2008	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	2.2	1.6	25.8	126.4	0.03	0.26	0.01	0.00	0.00	0.07	65.03	17.95	61.42	0.54	110.36	4.50	0.00	0.00	432	2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>325</b>	<b>23.0</b>	<b>14.8</b>	<b>72.5</b>	<b>479.0</b>	<b>0.13</b>	<b>0.53</b>	<b>2.08</b>	<b>0.07</b>	<b>0.34</b>	<b>261.37</b>	<b>54.78</b>	<b>306.08</b>	<b>1.91</b>	<b>347.53</b>	<b>8.09</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>				
<b>Обед</b>																						
САЛАТ ИЗ СЫРА, ЯБЛОК И ОГУРЦОВ	100	9.3	21.7	3.0	247.4	0.03	5.57	0.10	4.49	0.00	0.15	382.98	25.04	235.73	1.08	142.34	1.36	0.00	0.00	27	2008	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ С МЯСОМ	250/25	10.5	8.5	20.2	198.6	0.20	5.26	0.21	2.23	0.08	0.11	41.02	38.73	120.61	2.55	598.64	6.54	0.00	0.00	99	2008	
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100	13.0	8.9	4.5	150.1	0.12	1.63	0.39	2.27	0.00	0.11	26.67	26.35	129.71	0.68	296.26	33.00	0.00	0.00	231	2008	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200	4.6	9.2	31.1	225.5	0.18	15.11	0.06	0.39	0.14	0.16	55.36	42.53	122.94	1.76	1106.72	12.22	0.00	0.00	335	2008	
ПШЕНИЧНЫЙ ХЛЕБ	40	3.3	0.3	38.2	102.8	0.07	0.00	0.00	1.32	0.00	0.03	10.08	19.44	48.60	1.44	74.00	2.24	0.00	0.00	73	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	4.0	0.5	25.4	120.6	0.11	0.00	0.00	1.32	0.00	0.05	10.80	11.40	52.20	2.40	81.60	3.36	0.00	0.00		2008	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0.2	0.2	27.0	111.1	0.01	1.60	0.00	0.25	0.00	0.01	13.16	4.43	3.96	0.79	112.44	0.80	0.00	0.00	394	2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>975</b>	<b>44.9</b>	<b>49.2</b>	<b>149.3</b>	<b>1156.2</b>	<b>0.72</b>	<b>29.17</b>	<b>0.76</b>	<b>12.27</b>	<b>0.22</b>	<b>0.62</b>	<b>540.07</b>	<b>167.92</b>	<b>713.75</b>	<b>10.70</b>	<b>2414.00</b>	<b>59.52</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>67.9</b>	<b>63.9</b>	<b>221.9</b>	<b>1635.2</b>	<b>0.85</b>	<b>29.70</b>	<b>0.84</b>	<b>14.35</b>	<b>0.29</b>	<b>0.96</b>	<b>801.44</b>	<b>222.70</b>	<b>1019.83</b>	<b>12.61</b>	<b>2761.53</b>	<b>67.61</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>			

5 день

Приним пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг	F, мг			Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ С МАСЛОМ	70	13.2	11.4	9.7	192.6	0.16	9.37	4.45	4.24	0.04	1.10	11.89	15.35	191.89	4.38	215.84	5.04	0.00	0.00	290	2008
КАРТОФЕЛЬ, ТУШЕНЬИ С ЛУКОМ	150	3.1	18.0	23.1	267.5	0.13	11.66	0.00	7.80	0.00	0.08	34.50	32.19	94.67	1.65	756.41	7.62	0.00	0.00	132	2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/7	0.3	0.0	15.1	62.8	0.00	1.15	0.00	0.00	0.00	0.01	13.14	6.03	8.80	0.80	37.03	0.00	0.00	0.00	431	2008
ПШЕНИЧНЫЙ ХЛЕБ	40	3.3	0.3	38.2	102.8	0.07	0.00	0.00	1.32	0.00	0.03	10.08	19.44	48.60	1.44	74.00	2.24	0.00	0.00	73	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>467</b>	<b>19.8</b>	<b>29.8</b>	<b>86.0</b>	<b>625.7</b>	<b>0.36</b>	<b>22.18</b>	<b>4.45</b>	<b>13.36</b>	<b>0.04</b>	<b>1.22</b>	<b>69.61</b>	<b>73.01</b>	<b>343.96</b>	<b>8.27</b>	<b>1 083.28</b>	<b>14.90</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Обед</b>																					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЯБЛОКАМИ И ОГУРЦАМИ	100	1.0	5.0	6.9	77.0	0.03	4.16	0.02	2.37	0.00	0.03	29.29	14.62	30.52	1.29	240.83	4.46	0.00	0.00	101	2011
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ	250	2.8	2.8	18.6	111.5	0.09	5.14	0.22	0.23	0.05	0.06	29.26	23.87	53.16	0.97	372.12	3.57	0.00	0.00	101	2008
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	100	14.9	12.7	0.7	176.8	0.03	0.23	0.14	0.51	0.00	0.08	16.90	17.65	129.49	1.91	286.15	6.34	0.00	0.00	245	2011
СОУС СМЕТАННЫЙ №371	30	0.6	3.4	1.5	45.6	0.00	0.02	0.03	0.08	0.02	0.01	13.36	1.82	9.20	0.06	19.32	1.35	0.00	0.00	371	2008
КАША ГРЕЧЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200	8.4	9.5	53.0	330.2	0.29	0.00	0.04	0.20	0.14	0.14	26.46	123.37	207.78	4.12	290.88	0.00	0.00	0.00	181	2008
ПШЕНИЧНЫЙ ХЛЕБ	40	3.3	0.3	38.2	102.8	0.07	0.00	0.00	1.32	0.00	0.03	10.08	19.44	48.60	1.44	74.00	2.24	0.00	0.00	73	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	4.0	0.5	25.4	120.6	0.11	0.00	0.00	0.00	0.00	0.05	10.80	11.40	52.20	2.40	81.60	3.36	0.00	0.00	73	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0.0	14.9	60.5	0.00	0.04	0.00	0.00	0.00	0.01	13.00	5.79	7.42	0.74	25.86	0.00	0.00	0.00	430	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>980</b>	<b>35.2</b>	<b>34.3</b>	<b>159.1</b>	<b>1 025.0</b>	<b>0.62</b>	<b>9.59</b>	<b>0.45</b>	<b>6.03</b>	<b>0.21</b>	<b>0.41</b>	<b>149.15</b>	<b>217.96</b>	<b>538.37</b>	<b>12.93</b>	<b>1 390.76</b>	<b>21.32</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>55.0</b>	<b>64.1</b>	<b>245.1</b>	<b>1 650.6</b>	<b>0.98</b>	<b>31.77</b>	<b>4.90</b>	<b>19.39</b>	<b>0.25</b>	<b>1.63</b>	<b>218.76</b>	<b>290.97</b>	<b>882.33</b>	<b>21.20</b>	<b>2 474.04</b>	<b>36.22</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептур			
	Масса порции			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		
	Белки, г	Жиры, г																			
<b>Завтрак</b>																					
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	210	8.9	10.9	24.4	0.08	0.06	0.06	0.18	0.08	0.10	188.80	23.98	137.02	0.81	66.31	0.00	0.00	0.00	204	2011	
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	50	3.1	9.5	20.1	178.4	0.06	0.00	1.22	0.15	0.03	10.00	13.20	35.90	0.82	53.90	1.44	0.00	0.00	1	2011	
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	3.0	3.1	19.5	118.7	0.03	0.56	0.02	0.00	0.12	110.20	15.93	79.42	0.82	171.51	9.00	0.00	0.00	430	2008	
ПШЕНИЧНЫЙ ХЛЕБ	40	3.3	0.3	38.2	102.8	0.07	0.00	1.32	0.00	0.03	10.08	19.44	48.60	1.44	74.00	2.24	0.00	0.00	73	2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>18.3</b>	<b>23.8</b>	<b>102.2</b>	<b>632.5</b>	<b>0.24</b>	<b>0.62</b>	<b>2.72</b>	<b>0.23</b>	<b>0.28</b>	<b>318.88</b>	<b>72.55</b>	<b>300.94</b>	<b>3.89</b>	<b>385.72</b>	<b>12.68</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>			
<b>Обед</b>																					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ	100	1.1	10.1	3.6	111.7	0.06	68.25	0.20	4.67	0.00	22.13	16.32	22.27	0.93	235.45	1.82	0.00	0.00	25	2008	
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОВЕЛЕМ	250	6.3	8.1	12.4	147.7	0.07	7.94	0.23	0.45	0.08	0.10	45.56	27.37	82.52	1.68	412.51	7.27	0.00	0.00	76	2008
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ С МАСЛОМ	100	16.2	23.2	17.1	312.4	0.06	0.00	0.06	1.34	0.19	17.22	23.45	147.07	2.46	300.76	6.87	0.00	0.00	282	2011	
ПЮРЕ КАРТОВЕЛЬНОЕ	200	4.5	9.1	31.0	224.8	0.18	15.10	0.06	0.39	0.14	54.03	42.39	122.00	1.76	1 106.82	12.10	0.00	0.00	335	2008	
ПШЕНИЧНЫЙ ХЛЕБ	40	3.3	0.3	38.2	102.8	0.07	0.00	1.32	0.00	0.03	10.08	19.44	48.60	1.44	74.00	2.24	0.00	0.00	73	2008	
ХЛЕБ РУЖАНОЙ	60	4.0	0.5	25.4	120.6	0.11	0.00	0.00	1.32	0.00	10.80	11.40	52.20	2.40	81.60	3.36	0.00	0.00		2008	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0.2	0.2	27.0	111.1	0.01	1.60	0.00	0.25	0.00	13.16	4.43	3.96	0.79	112.44	0.80	0.00	0.00	394	2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>950</b>	<b>35.6</b>	<b>51.5</b>	<b>154.8</b>	<b>1 131.2</b>	<b>0.56</b>	<b>92.89</b>	<b>0.55</b>	<b>9.74</b>	<b>0.41</b>	<b>172.98</b>	<b>144.80</b>	<b>478.62</b>	<b>11.46</b>	<b>2 323.58</b>	<b>34.46</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>53.9</b>	<b>75.3</b>	<b>256.9</b>	<b>1 763.8</b>	<b>0.80</b>	<b>93.51</b>	<b>0.70</b>	<b>12.46</b>	<b>0.64</b>	<b>491.86</b>	<b>217.35</b>	<b>779.56</b>	<b>15.35</b>	<b>2 709.30</b>	<b>47.14</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>			

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества							№ рецептур	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				
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г																				
<b>Завтрак</b>																								
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	80	10.4	7.1	3.5	120.1	0.09	1.31	0.32	1.81	0.00	0.09	21.33	21.08	103.76	0.53	237.01	26.40	0.00	0.00	231	2008			
РИС ОТВАРНОЙ	150	3.7	6.0	38.5	222.2	0.03	0.00	0.03	0.39	0.10	0.03	8.20	24.30	74.01	0.53	54.62	0.75	0.00	0.00	325	2008			
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0.1	0.0	14.7	60.4	0.00	1.11	0.00	0.00	0.00	0.00	8.77	2.15	1.52	0.08	12.73	0.00	0.00	0.00	431	2008			
ПШЕНИЧНЫЙ ХЛЕБ	40	3.3	0.3	38.2	102.8	0.07	0.00	0.00	1.32	0.00	0.03	10.08	19.44	48.60	1.44	74.00	2.24	0.00	0.00	73	2008			
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>470</b>	<b>17.5</b>	<b>13.4</b>	<b>94.9</b>	<b>505.5</b>	<b>0.19</b>	<b>2.42</b>	<b>0.35</b>	<b>3.52</b>	<b>0.10</b>	<b>0.15</b>	<b>48.38</b>	<b>66.97</b>	<b>227.89</b>	<b>2.58</b>	<b>378.36</b>	<b>29.39</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>					
<b>Обед</b>																								
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1.5	4.9	8.8	86.3	0.02	15.40	0.03	2.25	0.00	0.04	49.20	13.40	25.59	0.85	172.20	2.37	0.00	0.00	45	2011			
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2.3	4.4	16.5	114.9	0.09	6.70	0.22	0.45	0.08	0.06	29.08	25.18	65.93	1.03	485.91	4.40	0.00	0.00	91	2008			
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	200	15.4	23.8	30.5	398.2	0.21	15.43	0.03	4.71	0.07	0.18	26.10	51.50	201.55	3.19	1 288,77	14.32	0.00	0.00	299	2008			
ПШЕНИЧНЫЙ ХЛЕБ	40	3.3	0.3	38.2	102.8	0.07	0.00	0.00	1.32	0.00	0.03	10.08	19.44	48.60	1.44	74.00	2.24	0.00	0.00	73	2008			
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	4.0	0.5	25.4	120.6	0.11	0.00	0.00	1.32	0.00	0.05	10.80	11.40	52.20	2.40	81.60	3.36	0.00	0.00	2008	2008			
КОМПЛОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0.2	0.2	27.0	111.1	0.01	1.60	0.00	0.25	0.00	0.01	13.16	4.43	3.96	0.79	112.44	0.80	0.00	0.00	394	2008			
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>850</b>	<b>26.6</b>	<b>34.2</b>	<b>146.4</b>	<b>934.0</b>	<b>0.51</b>	<b>39.13</b>	<b>0.28</b>	<b>10.30</b>	<b>0.15</b>	<b>0.37</b>	<b>138.42</b>	<b>125.35</b>	<b>397.83</b>	<b>9.70</b>	<b>2 214,92</b>	<b>27.49</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>					
<b>Всего за день:</b>		<b>44.1</b>	<b>47.6</b>	<b>241.3</b>	<b>1 439.4</b>	<b>0.70</b>	<b>41.55</b>	<b>0.63</b>	<b>13.82</b>	<b>0.25</b>	<b>0.52</b>	<b>186.80</b>	<b>192.32</b>	<b>625.72</b>	<b>12.28</b>	<b>2 593,28</b>	<b>56.88</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>					

## 8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белок, г	Жиры, г	Углевод, 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		
<b>Завтрак</b>																					
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ С МАСЛОМ	50	8.3	11.8	9.5	162.0	0.03	0.14	0.02	0.70	0.10	0.05	10.97	12.68	76.97	1.31	158.96	3.55	0.00	0.00	272	2008
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3.5	4.2	14.9	113.8	0.06	31.93	0.10	0.34	0.08	0.08	84.04	29.29	58.70	1.79	370.94	5.81	0.00	0.00	346	2008
ПШЕНИЧНЫЙ ХЛЕБ	40	3.3	0.3	38.2	102.8	0.07	0.00	0.00	1.32	0.00	0.03	10.08	19.44	48.60	1.44	74.00	2.24	0.00	0.00	73	2008
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0.7	0.3	28.7	132.5	0.01	80.00	0.16	0.00	0.00	0.05	19.26	4.86	3.06	0.54	11.20	0.00	0.00	0.00	441	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>440</b>	<b>15.9</b>	<b>16.6</b>	<b>91.3</b>	<b>511.1</b>	<b>0.17</b>	<b>112.07</b>	<b>0.28</b>	<b>2.36</b>	<b>0.18</b>	<b>0.21</b>	<b>124.35</b>	<b>66.27</b>	<b>187.33</b>	<b>5.08</b>	<b>615.10</b>	<b>11.60</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Обед</b>																					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ С ЗЕЛЕНЬЮ И МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ	100	0.9	10.1	3.0	107.8	0.04	18.00	0.12	4.52	0.00	0.04	26.48	16.02	29.87	0.93	208.70	1.97	0.00	0.00	23	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ХЛЕЦКАМИ	250	3.5	4.8	21.6	143.4	0.11	4.60	0.22	1.82	0.08	0.06	29.25	24.74	60.23	1.04	358.17	3.74	0.00	0.00	108	2011
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	18.0	19.1	4.8	262.8	0.07	2.13	0.04	0.87	0.08	0.13	18.06	23.80	158.85	2.44	415.46	7.98	0.00	0.00	259	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200	8.4	9.5	52.9	330.0	0.29	0.00	0.04	0.20	0.14	0.14	27.70	123.41	207.69	4.12	290.62	0.00	0.00	0.00	323	2008
ПШЕНИЧНЫЙ ХЛЕБ	40	3.3	0.3	38.2	102.8	0.07	0.00	0.00	1.32	0.00	0.03	10.08	19.44	48.60	1.44	74.00	2.24	0.00	0.00	73	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	4.0	0.5	25.4	120.6	0.11	0.00	0.00	1.32	0.00	0.05	10.80	11.40	52.20	2.40	81.60	3.36	0.00	0.00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>750</b>	<b>38.1</b>	<b>44.3</b>	<b>145.8</b>	<b>1 067.4</b>	<b>0.69</b>	<b>24.73</b>	<b>0.42</b>	<b>10.05</b>	<b>0.30</b>	<b>0.45</b>	<b>122.37</b>	<b>218.81</b>	<b>557.44</b>	<b>12.37</b>	<b>1 428.55</b>	<b>19.29</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>53.9</b>	<b>60.8</b>	<b>237.1</b>	<b>1 578.6</b>	<b>0.86</b>	<b>136.80</b>	<b>0.70</b>	<b>12.41</b>	<b>0.48</b>	<b>0.66</b>	<b>246.72</b>	<b>285.08</b>	<b>744.77</b>	<b>17.45</b>	<b>2 043.65</b>	<b>30.89</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		





10 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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	210	40.7	44.2	36.0	704.0	0.16	3.38	0.46	0.98	0.12	0.31	48.94	63.59	390.13	3.82	555.80	14.73	0.24	0.05	291	2011
КИСЕЛЬ ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ	200	0.0	0.0	28.2	112.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	11.55	1.93	4.32	0.00	0.87	0.00	0.00	0.00	411	2008
ПШЕНИЧНЫЙ ХЛЕБ	40	3.3	0.3	38.2	102.8	0.07	0.00	0.00	1.32	0.00	0.03	10.08	19.44	48.60	1.44	74.00	2.24	0.00	0.00	73	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>450</b>	<b>44.0</b>	<b>44.5</b>	<b>102.3</b>	<b>919.7</b>	<b>0.23</b>	<b>3.38</b>	<b>0.46</b>	<b>2.30</b>	<b>0.12</b>	<b>0.34</b>	<b>70.57</b>	<b>84.96</b>	<b>443.05</b>	<b>5.28</b>	<b>630.67</b>	<b>16.97</b>	<b>0.24</b>	<b>0.05</b>		
<b>Обед</b>																					
САЛАТ "ПОЛОНЬСКИЙ"	100	1.1	10.1	4.4	113.9	0.04	45.25	0.12	4.52	0.00	0.05	28.96	13.87	24.50	0.85	185.41	2.06	0.00	0.00	28	2008
СУП ПО-ДОМАШНЕМУ С МЯСОМ	250	6.3	8.7	6.6	129.5	0.05	0.60	0.24	0.67	0.20	0.08	24.97	14.96	66.18	1.02	141.68	3.70	0.00	0.00		
ОЛАДЫ ИЗ ПЕЧЕНИ	100	23.0	21.0	16.9	346.2	0.27	16.37	7.77	7.86	0.07	1.91	18.05	26.68	334.66	7.62	376.99	8.80	0.00	0.00	290	2008
КАРТФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ	200	4.4	13.5	31.5	266.7	0.19	16.61	0.51	0.82	0.24	0.14	41.25	49.64	120.70	2.22	110.10	11.03	0.00	0.00	133	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0.2	0.2	27.0	111.1	0.01	1.60	0.00	0.25	0.00	0.01	13.16	4.43	3.98	0.79	112.44	0.80	0.00	0.00	394	2008
ПШЕНИЧНЫЙ ХЛЕБ	40	3.3	0.3	38.2	102.8	0.07	0.00	0.00	1.32	0.00	0.03	10.08	19.44	48.60	1.44	74.00	2.24	0.00	0.00	73	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	4.0	0.5	25.4	120.6	0.11	0.00	0.00	1.32	0.00	0.05	10.80	11.40	52.20	2.40	81.60	3.36	0.00	0.00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>950</b>	<b>42.3</b>	<b>54.3</b>	<b>150.0</b>	<b>1190.7</b>	<b>0.74</b>	<b>80.43</b>	<b>8.64</b>	<b>16.76</b>	<b>0.51</b>	<b>2.27</b>	<b>147.27</b>	<b>140.42</b>	<b>650.80</b>	<b>16.34</b>	<b>2082.22</b>	<b>31.99</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>86.3</b>	<b>98.8</b>	<b>252.3</b>	<b>2110.4</b>	<b>0.97</b>	<b>83.81</b>	<b>9.10</b>	<b>19.06</b>	<b>0.63</b>	<b>2.61</b>	<b>217.84</b>	<b>225.38</b>	<b>1093.85</b>	<b>2712.89</b>	<b>48.96</b>	<b>0.24</b>	<b>0.05</b>			

## 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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг	
Итого за весь период	575,6	634,5	2363,2	16226,3	7,85	528,09	19,46	132,08	4,28	9,91	3 646,07	2 284,70	8 207,14	156,20	23 979,23	444,40	0,24	0,05	
Среднее значение за период	57,6	63,5	236,3	1 622,6	0,79	52,81	1,95	13,21	0,43	0,99	364,61	228,47	820,71	15,62	2 397,92	44,44	0,02	0,01	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14,2	35,2	50,6																

## СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
11-17 лет льготники	441	907