

МЕНЮ

10-ти дневное завтраков и обедов для обучающихся 11-17 лет

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



1 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал		Витамины						Минеральные вещества						№ Сборник рецептур				
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мд, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мкг		Г, мг	So, мг		
Завтрак																					
АША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	4.8	5.9	24.6	170.5	0.05	0.42	0.03	0.73	0.06	0.10	91.84	13.75	77.87	0.32	150.28	7.20	0.00	0.00	189	2008
УТЕРЬБОДЫ С МАСЛОМ	80	10.6	17.6	18.6	277.6	0.07	0.09	0.11	1.20	0.12	0.12	288.97	25.62	188.79	0.94	81.46	1.33	0.00	0.00	1	2011
ЮФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	5.6	5.3	26.5	178.0	0.06	0.89	0.03	0.00	0.00	0.19	189.37	31.61	149.26	0.64	288.33	15.48	0.00	0.00	432	2008
ШЕНИЧНЫЙ ХЛЕБ	40	3.4	0.6	19.3	94.0	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
Итого за прием пищи:	520	24.4	29.5	89.0	720.1	0.27	1.40	0.17	3.25	0.18	0.43	581.38	92.58	469.92	3.50	594.07	26.25	0.00	0.00		
Обед																					
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1.9	6.9	5.4	92.2	0.03	18.20	0.02	3.06	0.00	0.04	48.51	15.94	35.55	1.00	207.10	3.21	0.00	0.00	45	2011
СУП С КРУПНОЙ И МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250	11.4	11.1	9.2	182.4	0.04	0.84	0.23	0.54	0.06	0.07	27.23	22.84	115.17	1.60	247.82	5.45	0.00	0.00	117	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	6.5	4.9	39.8	230.1	0.11	0.00	0.02	0.11	0.08	0.04	14.01	24.30	63.40	1.09	107.55	0.00	0.00	0.00	209	2008
ТИЦА ОТВАРНАЯ	100	45.0	45.5	0.2	589.5	0.13	1.96	0.18	0.52	0.00	0.33	37.56	41.67	380.00	3.70	499.74	15.38	0.30	0.05	288	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0.3	0.1	20.5	86.2	0.01	5.88	0.00	0.21	0.00	0.01	17.22	5.80	6.77	0.58	114.02	0.93	0.00	0.00	394	2008
ШЕНИЧНЫЙ ХЛЕБ	50	4.3	0.7	24.2	117.5	0.12	0.00	0.00	1.65	0.00	0.04	14.00	27.00	67.50	2.00	92.50	2.80	0.00	0.00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	42	2.8	0.4	17.8	84.4	0.08	0.00	0.00	0.92	0.00	0.03	7.56	7.88	36.54	1.68	57.12	2.35	0.00	0.00		2008
ПЕЧЕНЬЕ	40	3.0	3.8	29.2	162.8	0.05	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02	10.40	12.00	33.60	0.56	50.40	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	982	75.2	73.4	146.4	1 545.2	0.56	26.88	0.45	7.01	0.13	0.59	176.50	157.52	736.53	12.20	1 376.24	30.12	0.30	0.05		
Итого за день:	99.6	102.9	235.4	2 265.3	0.83	28.28	0.62	10.26	0.31	1.02	757.87	250.10	1 206.45	1 970.15	1 570.31	56.36	0.30	0.05			

2 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	Д, мг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	F, мг		
Завтрак																				
РИС ОТВАРНОЙ	200	4.2	4.6	44.1	0.04	0.00	0.02	0.39	0.08	0.02	11.55	28.02	84.97	0.61	62.31	0.86	0.00	0.00	325	2008
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	100	13.7	5.2	8.8	0.09	0.16	0.03	0.77	0.08	0.09	33.93	45.18	187.33	0.91	360.41	120.65	0.00	0.00	239	2008
ЧАЙ С САХАРОМ С ЛИМОНОМ	200	0.5	0.0	13.6	0.00	1.19	0.00	0.00	0.00	0.02	17.61	9.99	16.21	1.54	61.77	0.00	0.00	0.00	430	2008
ПШЕНИЧНЫЙ ХЛЕБ	40	3.4	0.6	19.3	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
ПЕЧЕНЬЕ	40	3.0	3.8	29.2	0.05	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02	10.40	12.00	33.60	0.56	50.40	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	580	24.7	14.2	115.0	0.27	1.35	0.05	2.47	0.15	0.19	84.69	116.79	376.11	5.22	608.89	123.75	0.00	0.00		
Обед																				
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100	1.6	7.1	3.3	0.02	25.30	0.00	2.96	0.00	0.02	41.98	14.36	31.05	0.59	260.50	2.73	0.01	0.00	47	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	250	3.5	4.4	14.0	0.11	4.56	0.25	1.16	0.08	0.05	28.25	24.80	57.60	1.27	393.12	3.83	0.00	0.00	99	2008
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	220	22.7	21.9	18.4	0.15	9.52	0.03	0.92	0.08	0.19	23.18	44.72	234.23	3.58	1 015.70	14.06	0.00	0.00	258	2008
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0.5	0.2	21.5	0.01	60.00	0.12	0.00	0.00	0.04	16.47	4.10	2.30	0.41	8.55	0.00	0.00	0.00	441	2008
ПШЕНИЧНЫЙ ХЛЕБ	50	4.3	0.7	24.2	0.12	0.00	0.00	1.65	0.00	0.04	14.00	27.00	67.50	2.00	92.50	2.80	0.00	0.00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	42	2.8	0.4	17.8	0.08	0.00	0.00	0.92	0.00	0.03	7.56	7.98	36.54	1.68	57.12	2.35	0.00	0.00		2008
ФРУКТЫ	111	0.3	0.2	7.4	0.01	1.49	0.00	0.27	0.00	0.02	12.72	8.04	10.71	1.34	115.32	0.74	0.01	0.00	43	2011
Итого за прием пищи:	973	35.6	34.9	106.6	0.49	100.88	0.40	7.87	0.15	0.39	144.16	130.99	439.93	10.86	1 942.81	26.52	0.02	0.00		
Всего за день:		60.4	49.1	221.6	0.76	102.23	0.46	10.35	0.30	0.58	228.85	247.78	816.04	16.08	2 551.70	150.26	0.02	0.00		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептов	
	Масса порции		Углеводы, г		Жиры, 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	Белки, г																			
Завтрак																					
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200	6.3	5.5	40.2	235.9	0.22	0.00	0.02	0.11	0.08	0.10	25.69	94.39	158.31	3.15	220.91	0.00	0.00	0.00	323	2008
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	100	16.6	12.8	12.1	245.7	0.19	9.83	4.41	1.38	0.13	1.21	132.38	27.54	273.52	4.21	387.26	15.19	0.00	0.00	255	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.4	0.0	15.3	62.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02	15.14	9.24	14.83	1.48	50.49	0.00	0.00	0.00	430	2008
ПШЕНИЧНЫЙ ХЛЕБ	40	3.4	0.6	19.3	94.0	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	2008
Итого за прием пищи:	540	26.8	18.9	87.0	638.5	0.49	9.91	4.43	2.81	0.20	1.37	184.41	152.77	500.66	10.44	732.66	17.43	0.00	0.00		
Обед																					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	100	1.5	6.9	8.5	101.8	0.02	4.00	0.00	3.08	0.00	0.03	38.93	20.14	39.97	1.30	288.15	7.00	0.00	0.00	33	2011
СОЛЯНКА РЫБНАЯ	220	9.4	6.4	2.7	106.6	0.08	2.29	0.04	0.17	0.07	0.08	22.89	19.14	98.44	0.85	247.87	23.03	0.00	0.00	232	2008
РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ)	200	4.7	7.8	25.3	200.8	0.12	14.64	0.53	0.83	0.08	0.10	63.60	37.43	90.69	1.63	567.82	8.10	0.00	0.00	344	2011
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	13.7	14.7	8.5	220.0	0.06	0.00	0.02	1.09	0.08	0.09	11.18	20.84	124.15	2.11	254.17	5.87	0.00	0.00	272	2008
НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ	200	0.3	0.1	17.2	72.0	0.01	8.04	0.00	0.07	0.00	0.01	19.19	5.85	6.93	0.09	67.09	0.67	0.00	0.00	436	2008
ПШЕНИЧНЫЙ ХЛЕБ	50	4.3	0.7	24.2	117.5	0.12	0.00	0.00	1.65	0.00	0.04	14.00	27.00	67.50	2.00	92.50	2.80	0.00	0.00	2008	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	42	2.8	0.4	17.8	84.4	0.08	0.00	0.00	0.92	0.00	0.03	7.56	7.98	36.54	1.68	57.12	2.35	0.00	0.00	2008	2008
ПЕЧЕНЬЕ	40	3.0	3.8	29.2	162.8	0.05	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02	10.40	12.00	33.60	0.56	50.40	0.00	0.00	0.00	2008	2008
Итого за прием пищи:	952	39.6	40.7	133.3	1 066.0	0.52	28.97	0.60	7.82	0.22	0.40	187.55	150.37	497.82	10.04	1 625.12	49.82	0.00	0.00		
Всего за день:		66.4	59.6	220.3	1 704.5	1.02	38.87	5.03	10.63	0.42	1.77	371.96	303.15	998.49	20.48	2 357.77	67.25	0.00	0.00		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептов
	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		
	Белки, г	Жиры, г																	
Завтрак																			
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	220	8.6	11.3	19.9	217.0	0.06	0.06	0.18	0.08	0.09	212.79	22.61	141.21	0.76	76.53	0.00	0.00	204	2011
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	50	2.9	7.7	18.9	157.0	0.06	0.06	1.11	0.12	0.03	9.21	12.38	33.40	0.77	50.33	1.35	0.00	1	2011
КАКАО С МОЛОКОМ	200	6.2	6.4	23.5	178.7	0.05	0.99	0.00	0.00	0.21	202.67	36.04	158.02	0.86	332.50	17.10	0.00	433	2008
ПШЕНИЧНЫЙ ХЛЕБ	50	4.3	0.7	24.2	117.5	0.12	0.00	1.65	0.00	0.04	14.00	27.00	67.50	2.00	92.50	2.80	0.00		2008
ПЕЧЕНЬЕ	40	3.0	3.8	29.2	162.8	0.05	0.00	0.00	0.00	0.02	10.40	12.00	33.60	0.56	50.40	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	560	25.0	29.9	115.7	833.0	0.34	1.05	2.94	0.20	0.38	449.07	110.03	433.73	4.95	602.26	21.25	0.00	0.00	
Обед																			
САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	100	0.9	6.9	2.7	78.5	0.02	2.41	0.00	0.00	0.02	22.83	13.20	27.60	0.62	153.14	0.47	0.00	21	2011
БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ	220	1.9	5.5	8.8	98.5	0.04	7.12	0.21	0.06	0.05	45.04	20.76	45.39	1.00	303.44	5.95	0.00	76	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	5.2	6.8	29.3	200.4	0.17	13.56	0.04	0.08	0.18	86.78	42.04	137.39	1.55	1 041.29	14.56	0.00	335	2008
ПЕЧЕНЬ, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	100	14.0	8.3	9.6	189.4	0.17	9.25	4.41	1.43	0.08	19.87	16.75	196.77	4.21	231.62	5.41	0.00	281	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	14.5	58.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.49	1.83	0.00	0.00	1.06	0.00	0.00	349	2011
ПШЕНИЧНЫЙ ХЛЕБ	60	5.2	0.9	29.0	141.0	0.14	0.00	1.98	0.00	0.05	16.80	32.40	81.00	2.40	111.00	3.36	0.00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	42	2.8	0.4	17.8	84.4	0.08	0.00	0.92	0.00	0.03	7.56	7.98	36.54	1.68	57.12	2.35	0.00		2008
ФРУКТЫ	111	0.4	0.4	9.3	44.5	0.02	3.91	0.00	0.62	0.00	14.07	7.03	9.67	1.93	271.61	1.95	0.00	43	2011
Итого за прием пищи:	1033	30.3	29.2	121.1	894.9	0.62	36.27	4.67	0.21	1.44	221.44	142.00	594.36	13.40	2 170.27	34.06	0.00	0.00	
Всего за день:		55.2	59.1	236.8	1 727.9	0.96	37.33	4.82	0.41	1.82	670.51	252.03	968.09	18.35	2 772.54	55.31	0.00	0.00	

5 день

Примем пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептур			
	Масса порции			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		
Завтрак																					
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	220	22.8	21.9	18.6	0.15	11.00	0.06	0.92	0.08	0.19	30.61	47.06	237.32	3.64	1 028.10	14.06	0.00	0.00	258	2008	
КИСЕЛЬ ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ	200	0.0	0.0	23.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	11.46	1.93	4.32	0.00	0.72	0.00	0.00	0.00	411	2008	
ПШЕНИЧНЫЙ ХЛЕБ	80	6.9	1.2	38.6	0.18	0.00	0.00	2.64	0.00	0.06	22.40	43.20	108.00	3.20	148.00	4.48	0.00	0.00		2008	
Итого за прием пищи:	500	29.7	23.1	80.6	0.33	11.00	0.06	3.56	0.08	0.26	64.46	92.18	349.64	6.84	1 176.82	18.54	0.00	0.00			
Обед																					
САЛАТ КАРТОВЕЛЬНЫЙ С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ	100	1.2	7.2	8.2	0.05	5.46	0.00	3.00	0.00	0.03	11.30	13.79	33.33	0.62	309.55	2.50	0.00	0.00	42	2011	
ЩИ	220	1.4	3.6	4.3	0.02	11.74	0.20	0.21	0.07	0.03	40.81	14.89	27.23	0.73	154.27	2.62	0.00	0.00	83	2008	
КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200	6.3	4.7	37.2	0.13	0.00	0.02	0.11	0.08	0.05	33.05	32.11	134.66	2.29	131.13	0.00	0.00	0.00	181	2008	
ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	20.5	7.5	6.8	0.11	1.70	0.05	1.13	0.08	0.20	152.04	44.74	301.07	0.75	572.55	157.26	0.00	0.00	235	2011	
КОМПЛОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0.4	0.2	20.0	85.3	0.02	7.84	0.00	0.28	0.00	20.51	7.22	9.03	0.77	151.62	1.24	0.00	0.00	394	2008	
ПШЕНИЧНЫЙ ХЛЕБ	50	4.3	0.7	24.2	117.5	0.12	0.00	1.65	0.00	0.04	14.00	27.00	67.50	2.00	92.50	2.80	0.00	0.00		2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	42	2.8	0.4	17.8	84.4	0.08	0.00	0.92	0.00	0.03	7.56	7.98	36.54	1.68	57.12	2.35	0.00	0.00		2008	
ПЕЧЕНЬЕ	40	3.0	3.8	29.2	162.8	0.05	0.00	0.00	0.00	0.00	10.40	12.00	33.60	0.56	50.40	0.00	0.00	0.00		2008	
Итого за прием пищи:	952	39.7	28.1	147.7	1 002.9	0.57	26.75	0.28	7.30	0.22	0.43	289.67	153.72	642.98	9.41	1 519.15	168.77	0.00	0.00		
Всего за день:		69.4	51.2	228.3	0.90	37.75	0.34	10.86	0.29	0.68	354.13	251.91	992.62	16.25	2 695.96	187.31	0.00	0.00			

6 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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	110	54.3	30.8	26.5	613.3	0.09	0.68	0.15	0.23	0.07	0.64	475.70	61.97	571.57	1.08	414.19	1.79	0.00	0.00		
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	6.2	6.2	24.9	181.7	0.05	1.16	0.03	0.00	0.00	0.24	221.10	35.05	166.25	2.37	367.11	18.00	0.00	0.00		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	5.2	0.9	29.0	141.0	0.14	0.00	0.00	1.98	0.00	0.05	16.80	32.40	81.00	2.40	111.00	3.36	0.00	0.00		
ПЕЧЕНЬЕ	40	3.0	3.8	29.2	162.8	0.05	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02	10.40	12.00	33.60	0.56	50.40	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	410	68.6	41.6	109.5	1 088.7	0.34	1.84	0.18	2.21	0.07	0.94	724.01	141.42	852.42	6.42	942.70	23.15	0.00	0.00		
Обед																					
САЛАТ ОВОЩНОЙ С ЯБЛОКАМИ	100	1.2	7.0	7.3	99.6	0.03	9.40	0.29	3.28	0.00	0.03	34.03	16.29	27.90	1.37	243.96	3.57	0.00	0.00		
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	220	2.2	5.2	13.8	116.0	0.08	5.85	0.22	0.23	0.06	0.06	29.94	22.69	56.65	0.83	432.34	4.78	0.00	0.00		
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	200	14.7	16.5	30.6	329.3	0.20	15.42	0.04	0.73	0.12	0.18	26.13	50.79	195.86	3.11	1 276.21	14.03	0.00	0.00		
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИТОВНИКА	200	0.7	0.3	23.9	113.2	0.01	80.00	0.16	0.00	0.00	0.05	19.17	4.86	3.06	0.54	11.05	0.00	0.00	0.00		
ПШЕНИЧНЫЙ ХЛЕБ	50	4.3	0.7	24.2	117.5	0.12	0.00	0.00	1.65	0.00	0.04	14.00	27.00	67.50	2.00	92.50	2.80	0.00	0.00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	42	2.8	0.4	17.8	84.4	0.08	0.00	0.00	0.92	0.00	0.03	7.56	7.98	36.54	1.68	57.12	2.35	0.00	0.00		
ФРУКТЫ	111	0.3	0.2	7.4	33.9	0.01	1.49	0.00	0.27	0.00	0.02	12.72	8.04	10.71	1.34	115.32	0.74	0.01	0.00		
Итого за прием пищи:	923	26.0	30.3	125.0	893.8	0.51	112.16	0.72	7.09	0.18	0.42	143.55	137.65	398.23	10.96	2 228.49	28.28	0.01	0.00		
Всего за день:		94.7	71.9	234.5	1 992.6	0.84	114.00	0.90	9.30	0.26	1.36	867.56	279.07	1 250.65	3 171.19	51.43	0.01	0.00	0.00		

7 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	К, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг
Завтрак																					
КАША "ДРУЖБА"	220	7.1	10.5	24.1	220.8	0.06	1.04	0.05	0.35	0.08	0.22	210.13	32.24	172.47	0.47	317.63	18.47	0.00	0.00	190	2008
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	80	10.6	17.6	18.6	277.6	0.07	0.09	0.11	1.20	0.12	0.12	288.97	25.62	188.79	0.94	81.46	1.33	0.00	0.00	1	2011
КАКАО С МОЛОКОМ	200	6.2	6.4	18.7	159.4	0.05	0.99	0.03	0.00	0.00	0.21	202.58	36.04	158.02	0.86	332.35	17.10	0.00	0.00	433	2008
ПШЕНИЧНЫЙ ХЛЕБ	50	4.3	0.7	24.2	117.5	0.12	0.00	0.00	1.65	0.00	0.04	14.00	27.00	67.50	2.00	92.50	2.80	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	550	28.2	35.3	85.5	775.3	0.31	2.12	0.20	3.20	0.20	0.58	715.68	120.89	586.78	4.28	823.95	39.70	0.00	0.00		
Обед																					
САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	100	1.5	10.2	7.9	129.9	0.06	6.75	0.55	4.53	0.00	0.04	24.65	20.61	46.11	0.79	250.61	2.86	0.00	0.00	30	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	220	4.0	4.0	25.2	153.4	0.08	4.05	0.20	0.26	0.12	0.05	25.25	18.90	56.69	0.86	318.31	3.81	0.00	0.00	108	2011
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	200	17.3	15.3	20.3	288.8	0.07	22.25	0.02	0.72	0.08	0.13	64.32	41.09	182.31	3.04	515.67	9.93	0.00	0.00	298	2011
КИСЕЛЬ ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ	200	0.0	0.0	23.4	93.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	11.46	1.93	4.32	0.00	0.72	0.00	0.00	0.00	411	2008
ПШЕНИЧНЫЙ ХЛЕБ	50	4.3	0.7	24.2	117.5	0.12	0.00	0.00	1.65	0.00	0.04	14.00	27.00	67.50	2.00	92.50	2.80	0.00	0.00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	42	2.8	0.4	17.8	84.4	0.08	0.00	0.00	0.92	0.00	0.03	7.56	7.98	36.54	1.68	57.12	2.35	0.00	0.00		2008
ПЕЧЕНЬЕ	40	3.0	3.8	29.2	162.8	0.05	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02	10.40	12.00	33.60	0.56	50.40	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	852	32.8	34.3	148.0	1 030.2	0.46	33.05	0.77	8.08	0.20	0.33	157.84	129.51	427.07	8.93	1 285.33	21.75	0.00	0.00		
Всего за день:		61.0	69.6	233.5	1 805.5	0.77	35.17	0.97	11.29	0.39	0.91	873.53	250.40	1 013.85	13.21	2 109.27	61.44	0.00	-0.00		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептур			
	Углеводы, г			В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг	F, мг	Se, мг				
	Белки, г	Жиры, г																			
Завтрак																					
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	6.1	8.3	27.6	210.7	0.16	11.82	0.05	0.25	0.08	0.21	142.13	42.82	161.59	1.42	971.33	17.80	0.00	0.00	335	2008
РЫБА ЖАРЕНАЯ	100	25.9	29.4	9.9	407.0	0.21	0.44	0.06	8.13	0.08	0.18	32.36	39.31	237.79	0.99	436.47	61.07	0.00	0.00	233	2008
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИГОВНИКА	200	0.7	0.3	23.9	113.2	0.01	80.00	0.16	0.00	0.00	0.05	19.17	4.86	3.06	0.54	11.05	0.00	0.00	0.00	441	2008
ПШЕНИЧНЫЙ ХЛЕБ	40	3.4	0.6	19.3	94.0	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
ПЕЧЕНЬЕ	40	3.0	3.8	29.2	162.8	0.05	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02	10.40	12.00	33.60	0.56	50.40	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	580	39.1	42.3	110.0	987.6	0.52	92.26	0.27	9.70	0.15	0.50	215.26	120.59	490.04	5.11	1 543.25	81.11	0.00	0.00		
Обед																					
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100	1.6	7.1	3.3	85.7	0.02	25.30	0.00	2.86	0.00	0.02	41.98	14.36	31.05	0.59	260.50	2.73	0.01	0.00	47	2011
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	220	7.7	2.9	11.4	102.7	0.06	4.48	0.30	0.24	0.05	0.11	27.14	19.16	42.07	0.72	322.94	3.41	0.00	0.00	87	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	7.4	6.4	45.2	266.3	0.13	0.00	0.03	0.15	0.10	0.05	22.61	27.94	73.36	1.29	122.23	0.00	0.00	0.00	331	2008
ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ	100	17.2	20.0	7.5	297.0	0.21	12.03	5.70	8.83	0.00	1.41	14.65	21.12	249.43	5.71	282.16	6.64	0.00	0.00	290	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	14.5	56.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.49	1.83	0.00	0.00	1.06	0.00	0.00	0.00	349	2011
ПШЕНИЧНЫЙ ХЛЕБ	50	4.3	0.7	24.2	117.5	0.12	0.00	0.00	1.65	0.00	0.04	14.00	27.00	67.50	2.00	92.50	2.80	0.00	0.00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	42	2.8	0.4	17.8	84.4	0.08	0.00	0.00	0.92	0.00	0.03	7.56	7.98	36.54	1.68	57.12	2.35	0.00	0.00		2008
ФРУКТЫ	100	0.3	0.3	8.4	40.1	0.02	3.52	0.00	0.55	0.00	0.01	12.67	6.34	8.71	1.74	244.64	1.76	0.00	0.00	43	2011
Итого за прием пищи:	1012	41.3	37.6	132.2	1 053.7	0.63	45.33	6.03	15.31	0.15	1.67	149.10	125.72	508.67	13.72	1 383.14	19.69	0.01	0.00		
Всего за день:		80.4	80.1	242.2	2 041.3	1.15	137.60	6.30	25.01	0.30	2.17	364.36	246.31	998.71	18.82	100.79	39	0.01	0.00		

10 день

Приним 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			
																				В1, мг		
Завтрак																						
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	200	5.7	4.4	19.6	143.8	0.08	44.54	0.17	0.66	0.08	0.10	119.24	44.38	90.13	2.64	532.77	8.22	0.00	0.00	346	2008	
ТЕФТЕЛИ (1-Й ВАРИАНТ)	100	10.8	10.9	15.2	202.0	0.07	1.74	0.08	1.09	0.07	0.08	20.87	23.14	109.11	1.88	267.41	5.03	0.00	0.00	283	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.4	0.0	15.3	62.9	0.00	0.08	0.00	0.00	0.00	0.02	15.14	9.24	14.83	1.48	50.49	0.00	0.00	0.00	430	2008	
ПШЕНИЧНЫЙ ХЛЕБ	40	3.4	0.6	19.3	94.0	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	
ПЕЧЕНЬЕ	40	3.0	3.8	29.2	162.8	0.05	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02	10.40	12.00	33.60	0.56	50.40	0.00	0.00	0.00		2008	
Итого за прием пищи:	580	23.3	19.7	98.7	665.5	0.30	46.36	0.25	3.08	0.14	0.26	176.85	110.35	301.67	8.16	975.06	15.49	0.00	0.00			
Обед																						
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1.3	7.0	8.2	101.4	0.04	4.10	0.30	3.12	0.00	0.04	24.12	18.68	40.49	0.86	284.05	3.85	0.00	0.00	67	2011	
СВЕКОЛЬНИК	220	2.0	3.7	14.7	100.9	0.05	6.30	0.21	0.32	0.07	0.06	37.95	26.26	53.60	1.30	432.81	6.90	0.00	0.00	131	2009	
РИС ОТВАРНОЙ	200	3.5	4.5	37.0	202.6	0.03	0.00	0.02	0.34	0.08	0.02	4.22	23.17	70.26	0.47	52.23	0.72	0.00	0.00	304	2011	
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ ТУШЕНЬЕ	100	13.0	3.8	11.7	131.5	0.09	0.28	0.02	1.46	0.06	0.06	22.80	29.63	160.04	1.02	281.44	96.16	0.00	0.00	239	2011	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0.4	0.2	20.0	85.3	0.02	7.84	0.00	0.28	0.00	0.01	20.51	7.22	9.03	0.77	151.62	1.24	0.00	0.00	394	2008	
ПШЕНИЧНЫЙ ХЛЕБ	50	4.3	0.7	24.2	117.5	0.12	0.00	0.00	1.65	0.00	0.04	14.00	27.00	67.50	2.00	92.50	2.80	0.00	0.00		2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	42	2.8	0.4	17.8	84.4	0.08	0.00	0.00	0.92	0.00	0.03	7.56	7.98	36.54	1.68	57.12	2.35	0.00	0.00		2008	
ФРУКТЫ	111	0.3	0.2	7.4	33.9	0.01	1.49	0.00	0.27	0.00	0.02	12.72	8.04	10.71	1.34	115.32	0.74	0.01	0.00	43	2011	
Итого за прием пищи:	1023	27.5	20.5	141.0	857.5	0.43	20.01	0.56	8.38	0.20	0.28	143.87	147.96	448.17	9.43	1 467.08	114.77	0.01	0.00			
Всего за день:		50.8	40.2	239.6	1 523.0	0.73	66.37	0.81	11.44	0.34	0.54	320.72	258.32	749.84	17.59	2 442.15	130.25	0.01	0.00			

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	I, мкг	F, мг
Итого за весь период	700,3	647,1	2309,6	17971,6	8,74	621,54	20,70	119,64	3,34	11,48	2 612,87	9 826,40	171,70	24 547,00	886,45	0,46	0,07
Среднее значение за период	70,0	64,7	231,0	1 797,2	0,87	62,15	2,07	11,96	0,33	1,15	261,29	982,64	17,17	2 454,70	88,64	0,05	0,01
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	15,6	32,4	52,0														

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
11-17 лет льготники	528	965