

Примерное меню рационального питания для обучающихся МБОУ "БродяцкаяСОШ»
 Составлено по сборнику рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях.
 Разработчики Тутьянов А., Могильный М.П. 2008 - 2011 гг., Сборник мет.рекоммендацийСанкт.Питер. 2008г.
 Возрастная категория для детей 12 до 18 лет
 Режим питания : пн-птн завтрак с 10.00 до 11.30
 пн.-птн. обед
 пн.-птн полдник

Исполнитель : Куцевалова Н.Ю - шеф – повар.

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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	200	5.9	8.0	26.7	0.08	1.29	0.05	0.65	0.00	136.75	19.35	113.53	1.29	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	189	2008	
БУТЕРБРОДЫ ГОРЯЧИЕ С СЫРОМ (БАТОН)	30	3.5	6.0	10.3	0.02	0.06	0.05	0.11	0.05	80.73	5.65	57.04	0.30	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7	2011	
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.8	3.0	14.4	0.03	0.52	0.02	0.00	0.12	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	382	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	0.03	0.00	0.00	0.39	0.00	4.60	6.60	16.80	0.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	ПР		
ФРУКТ (ЯБЛОКО, БАНАН, АПЕЛЬСИН ИЛИ МАНДАРИН)	100	0.4	0.4	9.9	0.03	10.05	0.01	0.63	0.00	16.08	8.04	11.06	2.21	279.39	2.01	0.01	0.00	0.00	338	2011	
Итого за прием пищи:	550	15.1	17.5	71.3	0.19	11.92	0.13	1.78	0.05	238.1	39.6	198.4	4.2	331.8	2.01	0.01	0.00	0.00			
Обед																					
ОВОЩИ СВЕЖИЕ В	100	1.1	0.2	3.8	0.06	25.00	0.17	0.39	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	71	2011	
РАСОЛЬНИК	250	2.7	4.3	16.8	0.09	8.00	0.20	0.20	0.00	25.00	26.00	73.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	96	2011	
РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ С	130	23.2	13.1	2.1	0.00	0.15	0.03	0.14	0.09	9.18	1.52	8.31	0.10	18.28	0.83	0.00	0.00	0.00	227	2011	
РИС ОТВАРНОЙ	200	4.9	7.9	51.3	0.05	0.00	0.04	0.52	0.14	6.06	32.13	97.76	0.66	72.75	1.00	0.04	0.01	0.00	304	2011	
КОМПОТ ИЗ	200	0.5	0.1	34.0	0.02	12.00	0.00	0.10	0.00	18.00	7.00	12.00	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	346	2011	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	0.04	0.00	0.00	0.44	0.00	3.60	3.80	17.40	0.80	27.20	1.12	0.00	0.00	0.00	ПР		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.3	20.1	0.06	0.00	0.00	0.78	0.00	9.20	13.20	33.60	0.80	51.60	0.00	0.01	0.00	0.00	ПР		
Итого за прием пищи:	940	36.8	26.1	136.6	0.32	45.15	0.44	2.57	0.23	71.04	83.65	242.0	3.56	169.8	2.95	0.05	0.01	0.00			
Полдник																					
КОНДИТЕРСКОЕ	100	12.6	6.6	46.8	0.12	0.06	0.08	0.34	0.22	58.18	16.12	118.98	0.96	128.90	2.72	0.02	0.00	0.00	ПР	2011	
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	250	1.3	0.3	25.3	0.03	5.00	0.00	0.00	0.00	17.50	10.00	17.50	3.50	300.00	2.50	0.00	0.00	0.00	389	2011	
Итого за прием пищи:	350	13.9	6.9	72.1	0.15	5.06	0.08	0.34	0.22	75.68	26.12	136.48	4.46	428.90	5.22	0.02	0.00	0.00			
Всего за день:		65.8	87.2	280.0	0.66	62.13	0.65	4.69	0.5	384.8	149.4	576.8	12.2	930.5	10.2	0.08	0.03				

2 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	К, мг			I, мкг	F, мг	Se, мг	
																						В2, мг
Завтрак																						
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	130	18.1	13.8	16.5	218.0	0.09	15.6	0.14	3.51	0.00	79.8	37.6	159.7	1.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	314	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	7.6	6.5	46.5	274.7	0.14	0.00	0.03	0.15	0.10	41.16	30.62	78.15	1.42	126.51	0.00	0.02	0.02	0.02	0.02	202	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.3	0.0	15.2	62.1	0.00	0.07	0.00	0.00	0.00	16.15	8.57	12.61	1.25	43.23	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	376	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.1	0.05	0.00	0.00	0.59	0.00	6.90	9.92	25.20	0.60	38.70	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	ПР	
Итого за прием пищи:	560	28.3	20.5	93.3	625.9	0.28	15.67	0.17	4.25	0.10	144.01	86.0	275.6	5.17	208.4	0.00	0.02	0.02	0.02	0.02		
Обед																						
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	100	0.8	5.1	13.4	104.4	0.03	2.78	1.06	2.70	0.00	30.63	21.2	30.59	1.34	225.72	3.51	0.03	0.00	0.00	0.00	40	2011
БОРЩ СИБИРСКИЙ	250	8.2	5.8	10.4	127.0	0.05	10.00	0.20	0.30	0.00	47.00	29.0	101.00	1.90	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	80	2008
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	23.9	23.1	21.2	413.5	0.2	11.50	0.00	1.00	0.1	24.70	50.7	250.20	4.00	1 156.8	15.50	0.10	0.00	0.00	0.00	259	2011
КИСЕЛЬ	200	0.1	0.1	27.9	113.0	0.01	2.00	0.00	0.10	0.00	5.00	2.0	8.00	0.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	411	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	0.04	0.00	0.00	0.44	0.00	3.60	3.20	17.40	0.80	27.20	1.12	0.00	0.00	0.00	0.00	ПР	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.3	20.1	94.7	0.06	0.00	0.00	0.78	0.00	9.20	13.20	33.60	0.80	51.60	0.00	0.01	0.00	0.00	0.00	ПР	
Итого за прием пищи:	810	37.4	34.6	101.5	893.4	0.39	26.35	1.3	5.34	0.1	120.1	111.9	440.8	9.14	1 461.3	20.16	0.14	0.14	0.00	0.00		
Полдник																						
КОНДИТЕРСКОЕ	100	12.6	6.6	46.8	308.6	0.12	0.06	0.08	0.34	0.22	58.18	16.1	118.98	0.96	128.90	2.72	0.02	0.02	0.02	0.02	ПР	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ	250	0.4	0.2	26.9	112.8	0.01	30.00	0.01	0.27	0.00	21.36	12.4	11.14	0.44	132.65	0.38	0.01	0.00	0.00	0.00	375	
Итого за прием пищи:	350	13.0	6.8	74.0	421.4	0.13	30.06	0.09	0.61	0.22	79.88	28.5	130.1	1.13	261.6	3.47	0.03	0.03	0.02	0.02		
Всего за день:		78.7	62.0	269.0	1917.1	0.80	72.08	1.56	10.20	0.42	344.0	231.8	842.5	15.44	1 931.1	23.63	0.19	0.19	0.04	0.04		

3 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	Ca, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	K, мг			I, мкг	F, мг	Se, мг				
Завтрак																									
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ (С МОЛОКОМ)	230	34.0	17.4	30.9	424.0	0.1	0.00	0.00	1.02	0.00	0.00	0.00	0.00	293.00	46.00	408.00	1.50	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	224	2008	
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5.1	4.6	0.3	63.0	0.03	0.00	0.10	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	22.00	5.00	77.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	209	2011	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1.5	1.3	22.4	107.0	0.02	1.00	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	61.00	7.00	45.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	432	2008	
ФРУКТ (ЯБЛОКО, БАНАН, АПЕЛЬСИН ИЛИ МАНДАРИН)	100	1.2	0.26	10.7	56.76	0.05	79.2	0.01	0.29	0.00	0.04	0.00	0.00	44.88	17.2	30.36	0.40	0.00	0.00	0.00	2.64	0.03	0.00	338	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.03	0.00	0.00	0.39	0.00	0.01	0.00	0.00	4.60	6.60	16.80	0.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	ПР		
Итого за прием пищи:	590	43.3	23.6	74.0	698.1	0.23	80.2	0.12	1.90	0.00	0.05	0.00	0.00	425.5	81.8	577.1	4.3	285.8	2.64	0.03	0.00	0.00			
Обед																									
ОВОЩИ СВЕЖИЕ В СУП	100	0.8	0.1	2.5	14.1	0.03	10.05	0.01	0.10	0.00	0.04	0.00	0.00	23.12	14.07	42.21	1.01	141.71	3.02	0.02	0.00	0.00	71	2011	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	250	2.0	2.8	15.3	94.6	0.10	7.60	0.20	1.22	0.00	0.06	0.00	0.00	22.86	24.49	55.90	0.97	535.06	5.18	0.04	0.00	0.00	88	2011	
ПТИЦА ИЛИ КРОЛИК	100	19.3	23.4	0.0	287.0	0.06	0.79	0.08	1.90	0.00	0.14	0.00	0.00	16.67	17.91	162.23	1.58	211.92	6.55	0.13	0.02	0.00	290	2011	
ГОРОХ ОТВАРНОЙ	200	21.6	6.9	45.1	328.5	0.59	0.00	0.03	8.93	0.10	0.13	0.00	0.00	77.98	76.43	197.30	6.09	706.43	4.92	0.03	0.00	0.00	197	2011	
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1.0	0.2	20.2	86.0	0.02	4.00	0.00	0.00	0.00	0.02	0.00	0.00	14.00	8.00	14.00	2.80	240.00	2.00	0.00	0.00	0.00	389	2011	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	0.04	0.00	0.00	0.44	0.00	0.02	0.00	0.00	3.60	3.80	17.40	0.80	27.20	1.12	0.00	0.00	0.00	ПР		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.3	20.1	94.7	0.06	0.00	0.00	0.78	0.00	0.02	0.00	0.00	9.20	13.20	33.60	0.80	51.60	0.00	0.01	0.00	0.00	ПР		
Итого за прием пищи:	910	49.1	33.9	111.7	945.7	0.9	22.4	0.32	13.37	0.10	0.43	0.00	0.00	167.4	157.9	522.6	14.1	1913.9	22.8	0.23	0.02	0.00			
Полдник																									
КОНДИТЕРСКОЕ	100	12.6	6.6	46.8	380.4	0.12	0.06	0.08	0.34	0.22	0.16	0.00	0.00	58.18	16.12	118.98	0.96	128.90	2.72	0.02	0.00	0.00	ПР		
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	250	0.5	0.0	19.2	79.8	0.00	1.04	0.00	0.00	0.00	0.02	0.00	0.00	29.42	12.87	16.76	1.60	63.73	0.00	0.00	0.00	0.00	377	2011	
Итого за прием пищи:	350	13.1	6.6	66.0	460.2	0.12	1.10	0.08	0.34	0.22	0.18	0.00	0.00	87.60	28.99	135.74	2.56	192.63	2.72	0.02	0.00	0.00			
Всего за день:	105.5	64.1	251.7	2104.0	1.25	103.7	0.52	15.61	0.32	0.66	0.32	0.00	0.00	680.5	268.7	1235.4	20.96	2392.3	28.2	0.28	0.04				

4 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг			І, мкг	І, мкг	С, мг	Se, мг				
Завтрак																										
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100	10.1	5.4	3.2	102.7	0.0	1.59	0.5	2.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	39.15	42.50	153.3	0.84	354.65	93.75	0.4	0.0	0.0	229	2011	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ/КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	200	4.2	7.0	28.4	326.7	0.1	13.8	0.0	0.3	0.1	0.1	0.1	0.1	46.60	38.66	111.6	1.57	1 013.5	11.23	0.0	0.0	0.0	0.0	128	2011	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0.4	0.0	15.4	63.7	0.0	0.84	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	23.62	10.37	13.56	1.30	51.47	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0	377	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.0	0.00	0.0	0.3	0.0	0.0	0.0	0.0	4.60	6.60	16.80	0.40	25.80	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0	ПР		
ЙОГУРТ	135	3.8	3.4	6.1	76.3	0.0	0.95	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2	162.0	18.90	128.2	0.00	197.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	ПР	
Итого за прием пищи:	655	19.9	15.9	63.1	616.8	0.3	17.1	0.6	3.2	0.1	0.4	0.1	0.4	275.9	117.0	423.6	4.11	1 642.6	104.9	0.4	0.0	0.0	0.0	0.0		
Обед																										
САЛАТ " ДАРЫ ОСЕНИ"	100	1.6	10.1	7.4	127.3	0.0	28.0	0.3	4.5	0.0	0.0	0.0	45.09	21.04	37.07	1.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	39	2008	
СУП С ВЕРМИШЕЛЬЮ	250	1.7	2.8	13.3	85.2	0.0	6.60	0.2	1.2	0.0	0.0	0.0	21.22	21.79	49.37	0.86	464.03	4.55	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	103	2011	
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ	100	15.0	13.7	1.8	193.7	0.0	0.01	0.0	0.4	0.0	0.0	0.0	13.86	15.28	127.0	1.79	274.48	6.54	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	245	2011	
КАША ГРЕЧЕВАЯ	200	4.8	6.1	50.1	274.0	0.0	0.00	0.0	0.4	0.0	0.0	0.0	14.63	34.58	103.7	0.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	323	2008	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ	200	0.2	0.2	23.2	95.7	0.0	1.60	0.0	0.2	0.0	0.0	0.0	19.81	5.92	3.96	0.79	112.82	0.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	342	2011	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	0.0	0.00	0.0	0.4	0.0	0.0	0.0	3.60	3.80	17.40	0.80	27.20	1.12	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	ПР		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.3	20.1	94.7	0.0	0.00	0.0	0.7	0.0	0.0	0.0	9.20	13.20	33.60	0.80	51.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	ПР		
Итого за прием пищи:	910	27.7	33.4	124.4	911.4	0.3	36.3	0.5	8.0	0.0	0.1	0.1	127.4	115.6	372.2	6.94	1930.1	13.01	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0		
Полдник																										
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	100	12.6	6.6	46.8	385.2	0.1	0.06	0.0	0.3	0.2	0.1	58.18	16.12	118.9	0.96	128.90	2.72	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	ПР	2011	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ	250	0.0	0.0	19.4	77.4	0.0	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0	10.64	2.29	0.00	0.00	1.36	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	349	2011	
Итого за прием пищи:	350	12.6	6.6	66.1	462.6	0.1	0.06	0.0	0.3	0.2	0.1	68.82	18.41	118.9	0.96	130.26	2.72	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0		
Всего за день:		60.2	55.9	253.6	1990.8	0.7	53.6	1.3	11.6	0.3	0.7	472.2	251.0	914.8	12.0	3702.9	120.7	0.6	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0		

5 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	So, мг
ОВОЩИ СВЕЖИЕ В НАРЕЗКЕ (ОГУРЕЦ, ПОМИДОР ИЛИ СЛАДКИЙ ПЕРЕЦ)	100.	0.8	0.1	2.5	14.1	0.03	10.05	0.01	0.10	0.00	0.04	23.12	14.07	42.21	1.01	141.71	3.02	0.02	0.00	71	2011
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	200	23.2	24.0	33.8	443.5	0.09	0.48	0.22	3.71	0.00	0.15	18.45	44.25	235.52	2.95	436.94	9.28	0.09	0.01	244	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.3	0.0	15.2	62.1	0.00	0.07	0.00	0.00	0.02	0.02	16.15	8.57	12.61	1.25	43.23	0.00	0.00	0.00	376	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.03	0.00	0.00	0.39	0.00	0.01	4.60	6.60	16.80	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00	ПР	
СОК ФРУКТОВЫЙ (ИНДУПАК)	200	1.0	0.2	19.6	83.4	0.02	1.60	0.00	0.00	0.02	0.02	12.60	7.20	12.60	2.52	240.00	2.00	0.00	0.00	ПР	
Итого за прием пищи:	720	26.8	24.4	81.1	650.5	0.17	12.2	0.23	4.2	0.00	0.24	74.92	80.9	315.74	8.13	887.7	14.3	0.11	0.01		
Обед																					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ	100	0.9	6.0	3.6	73.0	0.04	6.68	0.06	2.77	0.00	0.03	10.60	5.92	19.60	0.43	70.35	1.41	0.01	0.00	24	2011
СУП С РЫБНЫМИ	250	9.1	3.4	16.5	133.2	0.08	7.32	0.36	0.32	0.06	0.08	28.69	26.40	57.51	0.94	464.17	4.61	0.03	0.00	87	2011
КНЕЛИ КУРИНЫЕ С	130	19.8	22.0	5.0	296.3	0.08	1.35	0.18	0.60	0.27	0.18	33.49	22.57	180.79	1.93	221.13	8.81	0.13	0.02	319	2008
МАКАРОННЫЕ	200	7.6	6.5	46.5	274.7	0.14	0.00	0.03	0.15	0.10	0.06	41.16	30.62	78.15	1.42	126.51	0.00	0.02	0.02	202	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ	200	0.2	0.1	22.4	92.5	0.01	1.80	0.01	0.10	0.00	0.01	17.36	8.58	8.10	0.14	77.92	0.60	0.00	0.00	375	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	0.04	0.00	0.00	0.44	0.00	0.02	3.60	3.80	17.40	0.80	27.20	1.12	0.00	0.00	ПР	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.3	20.1	94.7	0.06	0.00	0.00	0.78	0.00	0.02	9.20	13.20	33.60	0.80	51.60	0.00	0.01	0.00	ПР	
Итого за прием пищи:	940	38.9	38.5	122.6	910.5	0.45	17.2	0.64	5.16	0.43	0.4	144.1	111.0	395.1	6.5	1038.8	16.5	0.2	0.04		
Полдник																					
КОНДИТЕРСКОЕ	100	12.6	6.6	46.8	385.0	0.12	0.06	0.08	0.34	0.22	0.16	58.18	16.12	118.98	0.96	128.90	2.72	0.02	0.02	ПР	
СНЕЖОК	250	7.5	0.3	10.0	77.5	0.10	2.50	0.00	0.00	0.00	0.00	315.00	37.50	245.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	ПР	
Итого за прием пищи:	350	20.1	6.9	56.8	462.5	0.22	2.56	0.08	0.34	0.22	0.16	373.18	53.62	363.98	0.96	128.90	2.72	0.02	0.02		
Всего за день:		85.8	69.8	260.5	2023.5	0.84	32.0	0.95	9.7	0.65	0.8	592.2	245.5	1074.8	15.6	2055.4	33.5	0.33	0.07		

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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
КАША "ДРУЖБА"	200	4.6	8.3	24.4	191.4	0.07	0.52	0.04	0.44	0.09	0.12	111.38	24.13	107.72	0.46	178.52	9.59	0.01	0.00	190	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (БАТОН)	30	1.6	8.8	10.4	127.2	0.02	0.00	0.07	0.22	0.15	0.02	5.00	2.60	14.90	0.22	19.90	0.00	0.00	0.00	1	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.8	3.0	24.4	141.0	0.03	0.52	0.02	0.00	0.12	0.12	111.43	27.49	95.58	0.87	207.29	9.00	0.00	0.00	382	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.03	0.00	0.00	0.39	0.00	0.01	4.60	6.60	16.80	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00	ПР	
ФРУКТ (ЯБЛОКО, БАНАН, АПЕЛЬСИН ИЛИ МАНДАРИН)	100	0.4	0.4	9.9	47.2	0.03	10.05	0.01	0.63	0.00	0.02	16.08	8.04	11.06	2.21	279.39	2.01	0.01	0.00	338	2011
Итого за прием пищи:	550	12.0	20.6	79.1	554.2	0.18	11.09	0.14	1.68	0.24	0.29	248.5	68.76	246.06	4.16	711.0	20.6	0.02	0.00		
Обед																					
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	100	0.9	6.2	5.3	82.1	0.05	12.55	0.54	2.93	0.00	0.03	23.69	18.14	30.98	1.24	216.10	2.73	0.01	0.00	48	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	250	5.7	5.4	18.9	147.2	0.19	4.65	0.25	4.07	0.00	0.07	36.14	33.31	78.28	1.92	473.23	4.45	0.04	0.00	102	2011
КОТЛЕТЫ ИЛИ	130	18.1	11.3	10.6	220.0	0.03	0.04	0.06	0.69	0.34	0.07	24.33	8.20	45.04	0.66	60.66	3.75	0.01	0.00	234	2011
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ С	200	4.4	9.4	42.7	272.8	0.06	0.56	0.00	4.25	0.00	0.03	6.71	28.84	86.54	0.61	72.06	0.81	0.03	0.01	304	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ	200	0.0	0.0	15.5	61.9	0.00	0.00	0.01	0.00	0.00	0.00	8.52	1.83	0.00	0.00	1.09	0.00	0.01	0.00	349	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	0.04	0.00	0.00	0.44	0.00	0.02	3.60	3.80	17.40	0.80	27.20	1.12	0.00	0.00	ПР	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.3	20.1	94.7	0.06	0.00	0.00	0.78	0.00	0.02	9.20	13.20	33.60	0.80	51.60	0.00	0.01	0.00	ПР	
Итого за прием пищи:	940	33.5	32.8	121.6	919.5	0.43	17.8	0.86	13.16	0.34	0.24	112.2	107.3	291.8	6.03	904.3	12.9	0.11	0.01		
Полдник																					
КОНДИТЕРСКОЕ	100	12.6	6.6	46.8	314.4	0.12	0.06	0.08	0.34	0.22	0.16	58.18	16.12	118.98	0.96	128.90	2.72	0.02	0.02	ПР	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ	250	0.4	0.2	26.9	112.8	0.01	30.00	0.01	0.27	0.00	0.02	21.36	12.41	11.14	0.44	132.65	0.38	0.01	0.00	375	2011
Итого за прием пищи:	350	13.0	6.8	73.6	427.1	0.13	30.06	0.09	0.61	0.22	0.18	79.54	28.53	130.12	1.40	261.55	3.10	0.03	0.02		
Всего за день:		58.6	60.2	274.3	1900.8	0.74	59.5	1.09	15.5	0.8	0.71	440.2	204.6	667.9	11.6	1876.85	36.6	0.16	0.03		

7 день

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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг			I, мкг	F, мг	So, мг
Завтрак																					
ОМЛЕТ С СЫРОМ	200	23.0	39.6	3.4	0.09	0.32	0.49	3.17	3.22	0.61	293.57	26.33	360.27	3.23	280.38	30.78	0.07	0.04	211	2011	
ЙОГУРТ	136	3.8	3.4	6.1	0.04	0.95	0.03	0.00	0.00	0.23	162.00	18.90	128.25	0.00	197.10	0.00	0.03	0.00	ПР		
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.3	0.0	15.2	0.00	0.07	0.00	0.00	0.00	0.02	16.15	8.57	12.61	1.25	43.23	0.00	0.00	0.00	376	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	0.03	0.00	0.00	0.39	0.00	0.01	4.60	6.60	16.80	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00	ПР		
Итого за прием пищи:	555	28.7	43.1	34.7	0.16	1.34	0.52	3.56	3.22	0.87	476.32	60.40	517.93	4.88	546.51	30.78	0.10	0.04			
Обед																					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ	100	1.1	6.0	4.6	0.04	8.17	0.10	2.85	0.00	0.03	6.75	3.05	12.75	0.22	42.35	0.73	0.01	0.00	23	2011	
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250	1.8	5.1	10.8	0.09	8.50	0.20	2.33	0.00	0.05	29.47	21.02	46.13	0.86	366.49	3.90	0.03	0.00	99	2011	
ПТИЦА ТУШЕНАЯ В	100	19.1	19.5	2.0	0.05	1.36	0.09	0.24	0.00	0.15	20.14	19.33	162.03	1.63	239.75	6.97	0.13	0.02	290	2011	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ	200	7.6	6.5	46.5	0.14	0.00	0.03	0.15	0.10	0.06	41.16	30.62	78.15	1.42	126.51	0.00	0.02	0.02	202	2011	
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	0.0	0.0	19.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	9.27	1.98	0.00	0.00	1.26	0.00	0.00	0.00	348	2011	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	0.04	0.00	0.00	0.44	0.00	0.02	3.60	3.80	17.40	0.80	27.20	1.12	0.00	0.00	ПР		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.3	20.1	0.06	0.00	0.00	0.78	0.00	0.02	9.20	13.20	33.60	0.80	51.60	0.00	0.01	0.00	ПР		
Итого за прием пищи:	910	34.0	34.6	112.0	0.42	18.03	0.42	6.8	0.1	0.33	119.6	93.0	350.0	5.73	855.8	12.8	0.2	0.04			
Полдник																					
КОНДИТЕРСКОЕ	100	12.6	6.6	46.8	0.12	0.06	0.08	0.34	0.22	0.16	58.18	16.12	118.98	0.96	128.90	2.72	0.02	0.02	ПР		
СОК ФРУКТОВЫЙ ИЛИ	250	1.3	0.3	25.3	0.03	5.00	0.00	0.00	0.00	0.03	17.50	10.00	17.50	3.50	300.00	2.50	0.00	0.00	389	2011	
Итого за прием пищи:	350	13.9	6.9	72.0	0.15	5.06	0.08	0.34	0.22	0.19	75.68	26.12	136.48	4.46	428.90	5.22	0.02	0.02			
Всего за день:		76.6	84.6	218.7	0.73	24.4	1.02	10.7	3.54	1.4	671.6	179.5	1004.4	15.07	1831.2	48.8	0.32	0.1			

8 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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг		
Завтрак																				
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ С СОУСОМ СМЕТАНЫМ	130	22.4	13.3	3.7	224.9	0.01	0.02	1.55	0.00	0.01	16.14	2.23	11.65	0.09	23.03	1.48	0.00	0.00	232	2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧЕВАЯ)	200	11.7	7.1	53.6	325.8	0.31	1.26	6.36	0.08	0.18	33.25	174.51	267.09	6.15	428.61	4.78	0.04	0.01	166	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0.4	0.0	15.4	63.7	0.00	0.84	0.00	0.00	0.02	23.62	10.37	13.56	1.30	51.47	0.00	0.00	0.00	377	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.03	0.00	0.39	0.00	0.01	4.60	6.60	16.80	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00	ПР	
ФРУКТ (ЯБЛОКО, БАНАН, АПЕЛЬСИН ИЛИ МАНДАРИН)	100	1.2	0.26	10.7	56.76	0.05	79.2	0.01	0.29	0.00	44.88	17.2	30.36	0.40	260	2.64	0.03	0.00	338	2011
Итого за прием пищи:	650	37.2	20.8	93.4	718.6	0.4	81.3	0.52	8.60	0.08	122.5	210.1	339.5	8.34	788.9	8.9	0.07	0.01		
Обед																				
ОВОЩИ СВЕЖИЕ В СУП-ЛАПША	100	0.8	0.1	2.5	14.1	0.03	10.05	0.01	0.10	0.00	23.12	14.07	42.21	1.01	141.71	3.02	0.02	0.00	71	2011
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ НАПИТОК ИЗ ЧЕРНОЙ ХЛЕБ РЖАНОЙ	250	0.87	5.0	7.1	116.0	0.03	3.57	0.00	2.16	0.00	17.63	11.72	26.4	0.46	244.03	2.28	0.01	0.00	113	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	200	23.2	24.0	33.8	443.5	0.09	0.48	0.22	3.71	0.00	18.45	44.25	235.52	2.95	436.94	9.28	0.09	0.01	244	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	200	0.3	0.1	25.1	103.9	0.01	20.70	0.01	0.19	0.00	17.04	9.05	7.69	0.31	91.88	0.26	0.00	0.00	437	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	0.04	0.00	0.44	0.00	0.02	3.60	3.80	17.40	0.80	27.20	1.12	0.00	0.00	ПР	
Итого за прием пищи:	810	29.6	29.7	97.1	813.0	0.23	34.6	0.24	7.4	0.00	89.0	96.0	362.8	6.33	993.4	15.9	0.13	0.01		
Полдник																				
КОНДИТЕРСКОЕ	100	12.6	6.6	46.8	340.0	0.12	0.06	0.08	0.34	0.22	58.18	16.12	118.98	0.96	128.90	2.72	0.02	0.02	ПР	
РЯЖЕНКА	250	7.5	2.5	10.5	100.0	0.05	1.25	0.00	0.00	0.00	310.00	35.00	230.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	ПР	
Итого за прием пищи:	350	20.1	9.1	57.3	440.0	0.17	1.31	0.08	0.34	0.22	368.18	51.12	348.98	0.96	128.90	2.72	0.02	0.02		
Всего за день:		86.9	59.6	247	1971.6	0.8	117.2	0.84	16.3	0.3	579.7	357.2	1051.0	15.6	1911.2	27.5	0.22	0.04		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	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	K, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг
Завтрак																					
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ДЖЕМОМ	230	28.5	19.6	44.6	471.2	0.0	5.16	0.0	2.2	0.1	0.3	239.8	35.53	296.0	0.89	252.96	2.38	0.0	0.0		
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1.5	1.3	22.4	107.0	0.0	1.00	0.0	0.0	0.0	61.00	7.00	45.00	1.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.0	0.00	0.0	0.3	0.0	4.60	6.60	16.80	0.40	25.80	0.00	0.0	0.0	0.0		
СОК ФРУКТОВЫЙ (ИНДУПАК)	200	1.0	0.2	19.6	83.4	0.0	1.60	0.0	0.0	0.0	12.60	7.20	12.60	2.52	240.00	2.00	0.0	0.0	0.0		
Итого за прием пищи:	650	32.5	21.2	96.6	709.0	0.1	7.76	0.0	2.6	0.1	0.3	318.0	56.3	370.4	4.81	518.8	4.38	0.0	0.0		
Обед																					
САЛАТ "ШКОЛЬНЫЙ ВАЛБС"	100	4.9	9.2	1.4	108.0	0.0	3.23	0.0	2.3	0.0	16.09	10.67	51.69	0.62	107.59	1.96	0.0	0.0	0.0		
СУП ПОЛЕВОЙ	250	2.9	3.0	20.2	119.4	0.1	6.60	0.2	1.4	0.0	23.65	29.26	70.34	1.13	485.13	5.00	0.0	0.0	0.0		
ТЕФЕЛИ МЯСНЫЕ С ПЮРЕ	130	15.6	18.5	14.0	283.7	0.0	1.35	0.0	2.1	0.0	15.34	23.46	144.9	2.03	292.60	6.16	0.0	0.0	0.0		
КАРТОФЕЛЬНОЕ/КАРТОФЕЛ	200	4.2	7.0	28.5	194.2	0.1	13.8	0.0	0.3	0.1	46.70	38.76	111.9	1.57	1 016.1	11.2	0.0	0.0	0.0		
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ	200	0.2	0.2	23.2	95.7	0.0	1.60	0.0	0.2	0.0	19.81	5.92	3.96	0.79	112.82	0.80	0.0	0.0	0.0		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	0.0	0.00	0.0	0.4	0.0	3.60	3.80	17.40	0.80	27.20	1.12	0.0	0.0	0.0		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.3	20.1	94.7	0.0	0.00	0.0	0.7	0.0	9.20	13.20	33.60	0.80	51.60	0.00	0.0	0.0	0.0		
Итого за прием пищи:	940	32.2	38.4	115.9	930.5	0.5	26.6	0.4	7.8	0.1	0.4	134.4	125.0	453.9	7.74	2093.0	26.3	0.2	0.0		
Полдник																					
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	100	12.6	6.6	46.8	384.4	0.1	0.06	0.0	0.3	0.2	0.1	58.18	16.12	118.9	0.96	128.90	2.72	0.0	0.0		
ЧАЙ С САХАРОМ	250	0.4	0.0	19.1	77.8	0.0	0.08	0.0	0.0	0.0	20.08	10.63	15.57	1.55	53.41	0.00	0.0	0.0	0.0		
Итого за прием пищи:	350	13.1	6.6	65.8	462.2	0.1	0.14	0.0	0.3	0.2	0.1	78.26	26.75	134.5	2.51	182.31	2.72	0.0	0.0		
Всего за день:		77.8	66.2	278.3	2101.7	0.7	34.5	0.6	10.8	0.4	0.9	530.7	208.1	958.8	15.0	2794.0	33.4	0.2	0.0		

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	Se, мг
Итого за весь период	761,3	661,7	2657,4	20314,5	8,54	742,79	9,90	125,17	6,91	8,00	4980,13	2354,52	8738,70	130,16	21540,42	309,67	2,21	0,47
Среднее значение за	76,1	66,2	265,7	2031,5	0,85	74,28	0,99	12,52	0,69	0,80	498,01	235,45	873,87	13,02	2154,04	30,97	0,22	0,05
Содержание белков, жиров, углеводов в	15,0	29,3	55,7															

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед	Полдник
ШКОЛА 5-11 КЛАССЫ	613	900	350