

Утверждаю:
Директор МАОУ НТГО СОШ №2
Спехов Е.А.

Примерное меню для 5-11 классов
по МАОУ НТГО СОШ №2
с 28.03. 2023 учебного года
по ИП Килина Е.Ю.

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

1 день Неделя: 1 День: понедельник

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп- туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ДРУЖБА	200/10	7.7	11.7	42.2	305.8	0.52	0.14	0.15	0.06	0.15	141.56	227.87	34.24	1.00	250.36	9.00	0.02	0.05	173	2011
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	30	9.5	12.2	0.0	150.0	1.12	0.01	0.15	0.10	0.00	392.00	232.00	20.00	0.28	38.00	0.00	0.01	0.01	15	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3.3	3.1	26.5	148.0	0.52	0.05	0.12	0.02	0.00	111.41	87.89	19.03	0.40	169.61	9.00	0.00	0.00	379	2011
БАТОН	60	4.6	1.8	30.1	155.4	0.00	0.10	0.03	0.00	0.00	13.20	51.00	19.80	1.20	78.60	2.16	0.00	0.00	111	2013
Итого за прием пищи:	510	24.4	27.2	98.8	739.1	1.04	0.53	0.36	0.08	0.15	269.37	434.76	83.87	3.40	624.97	22.80	0.02	0.05		
Обед																				
СУП ПЮРЕ ГОРОХОВЫЙ	250	8.5	8.2	17.4	178.1	4.28	0.17	0.10	0.23	0.00	41.74	105.28	34.41	2.24	492.32	4.10	0.00	0.03	102	2011
ГРЕНКИ	10	1.2	0.5	7.8	40.2	0.00	0.02	0.01	0.00	0.00	3.17	12.24	4.75	0.29	20.96	0.58	0.00	0.00	73	2008
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ФИЛЕ КУРЫ	100	16,4	20,0	14,6	302,8	0.00	0.14	0.13	0.00	0.00	51.37	147.15	19.19	1.77	220.54	0.00	0.00	0.00	294	2011
СОУС ТОМАТНО-СМЕТАННЫЙ	25	1.2	0.5	7.8	40.2	0.00	0.02	0.01	0.00	0.00	3.17	12.24	4.75	0.29	20.96	0.58	0.00	0.00	173	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	7.1	6.4	45.1	266.5	0.00	0.08	0.04	0.03	0.11	38.96	54.82	13.71	1.29	83.47	0.99	0.02	0.02	309	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.0	0.0	14.5	58.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.35	0.00	1.35	0.00	0.90	0.00	0.00	0.00	376	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.9	0.2	12.2	57.4	0.00	0.03	0.01	0.00	0.00	5.18	18.90	7.43	0.45	32.25	0.00	0.00	0.00	108	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1.7	0.2	10.6	51.0	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	4.50	21.75	4.75	1.00	34.00	1.40	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	870	32.1	44.1	112.5	975.9	8.48	0.50	0.34	0.37	0.11	175.87	382.34	94.59	7.46	1 073.44	7.07	0.02	0.05		
Всего за день:		56.5	71.2	211.3	1 715.0	9.52	1.03	0.70	0.45	0.26	445.24	817.10	178.46	10.86	1 698.41	29.87	0.04	0.10		

2 день Неделя: 1 День: вторник

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп- туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	150/30	32.3	23.8	45.2	530.0	0.44	0.09	0.44	0.15	0.27	320.27	381.04	47.36	1.35	338.87	4.07	0.04	0.05	223	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.0	0.0	14.5	58.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.35	0.00	1.35	0.00	0.90	0.00	0.00	0.00	376	2011
БАТОН	60	4.6	1.8	30.1	155.4	0.00	0.10	0.03	0.00	0.00	13.20	51.00	19.80	1.20	78.60	2.16	0.00	0.00	111	2013
Итого за прием пищи:	460	36.9	25.6	89.8	743.5	0.44	0.19	0.47	0.15	0.27	339.82	432.04	68.51	2.55	418.37	6.23	0.04	0.05		
Обед																				
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	250/10	6.3	11.2	10.2	167.3	8.03	0.10	0.09	0.22	0.00	45.26	86.78	24.56	1.21	396.73	5.99	0.01	0.05	99	2011
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	17.0	17.6	5.9	250.2	0.22	0.05	0.15	0.05	0.19	56.98	168.20	21.99	2.08	341.52	10.74	0.00	0.04	123	2012
СОУС ТОМАТНО-СМЕТАННЫЙ	25	1.2	0.5	7.8	40.2	0.00	0.02	0.01	0.00	0.00	3.17	12.24	4.75	0.29	20.96	0.58	0.00	0.00	173	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200	10.9	8.5	49.2	316.1	0.00	0.29	0.16	0.03	0.11	28.37	240.51	161.42	5.66	339.06	2.93	0.01	0.02	171.1	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	19.4	77.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.46	0.00	1.80	0.00	1.20	0.00	0.00	0.00	349	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.9	0.2	12.2	57.4	0.00	0.03	0.01	0.00	0.00	5.18	18.90	7.43	0.45	32.25	0.00	0.00	0.00	108	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1.7	0.2	10.6	51.0	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	4.50	21.75	4.75	1.00	34.00	1.40	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	870	38.2	37.7	109.0	927.7	14.25	0.54	0.45	0.31	0.30	162.55	561.34	230.35	11.00	1 229.36	22.86	0.02	0.12		
Всего за день:		75.1	63.2	198.8	1 671.2	14.69	0.73	0.92	0.46	0.57	502.37	993.38	298.86	13.55	1 647.73	29.09	0.06	0.17		

3 день Неделя: 1 День: среда

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		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ЯЧНЕВАЯ	200/10	8.4	12.4	44.6	324.7	0.52	0.19	0.14	0.06	0.15	117.71	178.37	49.09	1.45	253.36	11.25	0.00	0.01	173	2011
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	9.5	12.2	0.0	150.0	1.12	0.01	0.15	0.10	0.00	392.00	232.00	20.00	0.28	38.00	0.00	0.01	0.01	15	2011
ВАФЛИ	79,2	0.1	8.3	0.1	74.8	0.00	0.00	0.01	0.07	0.15	1.20	1.90	0.00	0.02	1.50	0.00	0.00	0.00	14	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.0	0.0	14.5	58.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.35	0.00	1.35	0.00	0.90	0.00	0.00	0.00	376	2011
БАТОН	60	4.6	1.8	30.1	155.4	0.00	0.10	0.03	0.00	0.00	13.20	51.00	19.80	1.20	78.60	2.16	0.00	0.00	111	2013
Итого за прием пищи:	470	31.3	43.2	47.4	707.9	0.78	0.18	0.65	0.48	2.72	541.47	512.48	58.36	4.13	349.35	28.57	0.05	0.07		
Обед																				
ТОМАТ ПОРЦИОННЫЙ	40	0.6	0.1	2.2	14.0	6.00	0.03	0.02	0.08	0.00	7.56	14.04	10.80	0.54	174.00	1.20	0.00	0.00	106	2013
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250/10	5.2	10.0	11.8	158.4	7.69	0.05	0.09	0.21	0.00	54.30	81.79	27.47	1.61	400.50	5.78	0.00	0.03	82	2011
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ	100	13.6	20.0	8.1	266.4	0.58	0.07	0.13	0.10	0.14	34.03	126.60	17.47	1.27	179.77	5.83	0.01	0.08	297	2011
СОУС ТОМАТНО-СМЕТАННЫЙ	25	1.2	0.5	7.8	40.2	0.00	0.02	0.01	0.00	0.00	3.17	12.24	4.75	0.29	20.96	0.58	0.00	0.00	173	2008
РИС ОТВАРНОЙ	200	4.9	7.9	51.8	297.9	0.00	0.05	0.04	0.04	0.14	37.84	101.48	37.15	0.78	75.04	1.01	0.01	0.04	304	2011
СОКИ ФРУКТОВЫЕ	200	1.0	0.2	19.6	83.4	1.60	0.02	0.02	0.00	0.00	12.60	12.60	7.20	2.52	240.00	2.00	0.00	0.00	389	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.9	0.2	12.2	57.4	0.00	0.03	0.01	0.00	0.00	5.18	18.90	7.43	0.45	32.25	0.00	0.00	0.00	108	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1.7	0.2	10.6	51.0	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	4.50	21.75	4.75	1.00	34.00	1.40	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	870	42.3	50.7	111.1	1 069.1	14.33	0.36	0.41	0.64	0.00	125.13	494.79	122.05	9.01	1 207.01	20.38	0.04	0.25		
Всего за день:		73.6	93.9	158.5	1 777.0	15.11	0.54	1.06	1.12	2.72	666.60	1 007.27	180.41	13.14	1 556.36	48.95	0.09	0.32		

4 день Неделя: 1 День: четверг

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетиче- ская ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп- туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ХЛОПЬЕВ "ГЕРКУЛЕС"	200/10	8.8	14.1	40.4	324.7	0.52	0.20	0.16	0.06	0.15	128.96	221.12	69.79	1.90	312.86	12.00	0.00	0.03	173	2011
ЯЙЦО ОТВАРНОЕ	40	5.0	4.5	0.3	61.3	0.00	0.02	0.15	0.10	0.89	19.93	69.55	4.35	0.91	56.35	8.05	0.01	0.02	5.1	2005
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0.1	8.3	0.1	74.8	0.00	0.00	0.01	0.07	0.15	1.20	1.90	0.00	0.02	1.50	0.00	0.00	0.00	14	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.0	0.0	14.5	58.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.35	0.00	1.35	0.00	0.90	0.00	0.00	0.00	376	2011
БАТОН	60	4.6	1.8	30.1	155.4	0.00	0.10	0.03	0.00	0.00	13.20	51.00	19.80	1.20	78.60	2.16	0.00	0.00	111	2013
Итого за прием пищи:	520	22.2	34.7	85.1	742.9	0.52	0.54	0.26	0.13	0.30	152.91	342.02	101.74	3.92	520.26	16.80	0.00	0.03		
Обед																				
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ПОРЦИОННЫЙ	30	0.5	0.1	1.5	8.4	6.00	0.02	0.02	0.01	0.00	13.80	25.20	8.40	0.60	84.60	1.80	0.00	0.01		2008
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	250/10	5.8	10.5	16.8	185.5	6.73	0.09	0.09	0.22	0.00	62.68	108.02	30.74	1.65	553.48	5.30	0.00	0.03	96	2011
БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	100	22.2	14.7	14.5	278.2	0.27	0.17	0.16	0.02	0.00	23.84	223.83	40.35	2.08	394.38	39.70	0.03	0.32	85	2005
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200	4.3	7.3	28.5	196.9	13.84	0.17	0.15	0.05	0.11	59.80	114.42	40.42	1.62	1 019.0 1	11.39	0.00	0.05	312	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/7	0.1	0.0	14.7	60.4	1.12	0.00	0.00	0.00	0.00	8.87	1.39	2.11	0.06	12.31	0.00	0.00	0.00	377	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.9	0.2	12.2	57.4	0.00	0.03	0.01	0.00	0.00	5.18	18.90	7.43	0.45	32.25	0.00	0.00	0.00	108	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1.7	0.2	10.6	51.0	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	4.50	21.75	4.75	1.00	34.00	1.40	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	877	36.4	33.0	99.5	843.3	27.96	0.54	0.45	0.37	0.11	172.43	502.35	136.60	7.40	2 219.43	58.99	0.03	0.40		
Всего за день:		58.7	67.7	184.6	1 586.2	28.48	1.08	0.71	0.50	0.41	325.34	844.37	238.34	11.32	2 739.69	75.79	0.03	0.43		

5 день Неделя: 1 День: пятница

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		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ	200/10	6.3	11.6	46.3	315.5	0.52	0.06	0.14	0.06	0.15	109.16	141.02	34.24	0.55	197.86	9.70	0.01	0.03	173	2011
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	30,0	9.5	12.2	0.0	150.0	1.12	0.01	0.15	0.10	0.00	392.00	232.00	20.00	0.28	38.00	0.00	0.01	0.01	15	2011
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.8	3.7	24.3	146.8	0.52	0.03	0.12	0.02	0.00	111.43	95.58	27.49	0.87	207.29	9.00	0.00	0.00	382	2011
БАТОН	60	4.6	1.8	30.1	155.4	0.00	0.10	0.03	0.00	0.00	13.20	51.00	19.80	1.20	78.60	2.16	0.00	0.00	111	2013
ЯБЛОКО	150	1.8	0.4	16.2	86.0	120.00	0.08	0.06	0.02	0.00	68.00	46.00	26.00	0.60	394.00	4.00	0.00	0.04		2008
Итого за прием пищи:	610	24.2	37.5	100.8	842.5	2.16	0.20	0.45	0.25	0.30	626.99	521.50	101.53	2.92	523.25	20.86	0.02	0.04		
Обед																				
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250/10	5.1	10.0	8.4	144.2	11.23	0.04	0.09	0.20	0.00	53.83	76.51	23.30	1.34	352.83	4.48	0.00	0.02	88	2011
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	25.9	31.1	2.8	394.2	2.02	0.09	0.20	0.11	0.00	34.35	224.54	26.89	2.32	327.36	9.25	0.03	0.17	291	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	7.1	6.4	45.1	266.5	0.00	0.08	0.04	0.03	0.11	38.96	54.82	13.71	1.29	83.47	0.99	0.02	0.02	309	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.0	0.0	14.5	58.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.35	0.00	1.35	0.00	0.90	0.00	0.00	0.00	376	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.9	0.2	12.2	57.4	0.00	0.03	0.01	0.00	0.00	5.18	18.90	7.43	0.45	32.25	0.00	0.00	0.00	108	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1.7	0.2	10.6	51.0	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	4.50	21.75	4.75	1.00	34.00	1.40	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	1060	44.0	36.6	110.3	989.8	151.19	0.58	2.50	9.52	0.11	201.20	600.59	100.62	13.09	1 345.18	21.58	0.07	0.35		
Всего за день:		68.2	74.1	211.1	1 832.3	153.35	0.78	2.95	9.77	0.41	828.19	¹ 122.0 ₉	202.15	16.01	1 868.43	42.44	0.09	0.39		

6 день Неделя: 2 День: понедельник

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп- туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ	200/10	8.4	12.4	44.6	324.7	0.52	0.19	0.14	0.06	0.15	117.71	178.37	49.09	1.45	253.36	11.25	0.00	0.01	173	2011
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	30	9.5	12.2	0.0	150.0	1.12	0.01	0.15	0.10	0.00	392.00	232.00	20.00	0.28	38.00	0.00	0.01	0.01	15	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3.3	3.1	26.5	148.0	0.52	0.05	0.12	0.02	0.00	111.41	87.89	19.03	0.40	169.61	9.00	0.00	0.00	379	2011
БАТОН	60	4.6	1.8	30.1	155.4	0.00	0.10	0.03	0.00	0.00	13.20	51.00	19.80	1.20	78.60	2.16	0.00	0.00	111	2013
Итого за прием пищи:	510	25.1	27.9	101.2	758.1	1.04	0.58	0.35	0.08	0.15	245.52	385.26	98.72	3.85	627.97	25.05	0.00	0.01		
Обед																				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	7.0	3.2	19.8	136.3	9.97	0.14	0.13	0.23	0.00	34.54	73.60	31.96	1.33	700.94	6.54	0.00	0.04	106	2011
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	16,5	18,5	14,3	288,1	0.84	0.06	0.15	0.26	0.12	20.57	157.55	21.82	1.73	212.82	6.04	0.02	0.11	282	2011
СОУС ТОМАТНО-СМЕТАННЫЙ	25	1.2	0.5	7.8	40.2	0.00	0.02	0.01	0.00	0.00	3.17	12.24	4.75	0.29	20.96	0.58	0.00	0.00	173	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200	10.9	8.5	49.2	316.1	0.00	0.29	0.16	0.03	0.11	28.37	240.51	161.42	5.66	339.06	2.93	0.01	0.02	171.1	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.0	0.0	14.5	58.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.35	0.00	1.35	0.00	0.90	0.00	0.00	0.00	376	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.9	0.2	12.2	57.4	0.00	0.03	0.01	0.00	0.00	5.18	18.90	7.43	0.45	32.25	0.00	0.00	0.00	108	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1.7	0.2	10.6	51.0	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	4.50	21.75	4.75	1.00	34.00	1.40	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	860	39.8	40.6	113.9	979.6	15.01	0.58	0.50	0.63	0.23	124.11	534.51	237.73	10.59	1 508.97	16.91	0.03	0.17		
Всего за день:		64.9	68.4	215.1	1 737.7	16.05	1.16	0.85	0.71	0.38	369.63	919.77	336.45	14.44	2 136.94	41.96	0.03	0.18		

7 день Неделя: 2 День: вторник

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп- туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ИЗЮМОМ С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	150/30	22.3	20.2	56.6	501.8	1.08	0.11	0.38	0.71	0.17	272.64	303.16	49.22	1.42	371.62	8.35	0.02	0.05	224	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.0	0.0	14.5	58.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.35	0.00	1.35	0.00	0.90	0.00	0.00	0.00	376	2011
БАТОН	60	4.6	1.8	30.1	155.4	0.00	0.10	0.03	0.00	0.00	13.20	51.00	19.80	1.20	78.60	2.16	0.00	0.00	111	2013
Итого за прием пищи:	460	26.9	22.0	101.2	715.2	1.08	0.21	0.41	0.71	0.17	292.19	354.16	70.37	2.62	451.12	10.51	0.02	0.05		
Обед																				
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250/10	5.2	10.0	11.8	158.4	7.69	0.05	0.09	0.21	0.00	54.30	81.79	27.47	1.61	400.50	5.78	0.00	0.03	82	2011
ГУЛЯШ ИЗ ПТИЦЫ	100	25.9	31.1	2.8	394.2	2.02	0.09	0.20	0.11	0.00	34.35	224.54	26.89	2.32	327.36	9.25	0.03	0.17	260	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	7.1	6.4	45.1	266.5	0.00	0.08	0.04	0.03	0.11	38.96	54.82	13.71	1.29	83.47	0.99	0.02	0.02	309	2011
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0.7	0.3	28.7	132.5	88.00	0.01	0.05	0.16	0.00	19.26	3.06	4.86	0.54	11.20	0.00	0.00	0.00	388	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.9	0.2	12.2	57.4	0.00	0.03	0.01	0.00	0.00	5.18	18.90	7.43	0.45	32.25	0.00	0.00	0.00	108	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1.7	0.2	10.6	51.0	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	4.50	21.75	4.75	1.00	34.00	1.40	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	920	42.8	48.2	112.6	1 068.5	103.71	0.33	0.43	0.52	0.11	170.35	430.06	93.51	7.81	973.38	19.22	0.05	0.23		
Всего за день:		69.7	70.3	213.8	1 783.7	104.79	0.54	0.84	1.23	0.28	462.54	784.22	163.88	10.43	1 424.50	29.73	0.07	0.28		

8 день Неделя: 2 День: среда

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ МАННАЯ	200/10	7.9	11.6	44.7	313.6	0.52	0.08	0.14	0.06	0.15	114.56	111.77	19.84	0.55	212.86	9.00	0.00	0.01	173	2011
ЯЙЦО ОТВАРНОЕ	40	5.0	4.5	0.3	61.3	0.00	0.02	0.15	0.10	0.89	19.93	69.55	4.35	0.91	56.35	8.05	0.01	0.02	5.1	2005
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0.1	8.3	0.1	74.8	0.00	0.00	0.01	0.07	0.15	1.20	1.90	0.00	0.02	1.50	0.00	0.00	0.00	14	2011
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.8	3.7	24.3	146.8	0.52	0.03	0.12	0.02	0.00	111.43	95.58	27.49	0.87	207.29	9.00	0.00	0.00	382	2011
БАТОН	60	4.6	1.8	30.1	155.4	0.00	0.10	0.03	0.00	0.00	13.20	51.00	19.80	1.20	78.60	2.16	0.00	0.00	111	2013
Итого за прием пищи:	520	21.2	29.8	99.4	751.9	1.04	0.23	0.45	0.25	1.19	260.32	329.80	71.48	3.55	556.60	28.21	0.01	0.03		
Обед																				
СУП ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	250	5.1	10.0	8.4	144.2	11.23	0.04	0.09	0.20	0.00	53.83	76.51	23.30	1.34	352.83	4.48	0.00	0.02	88	2011
ГРЕНКИ	10	1.2	0.5	7.8	40.2	0.00	0.02	0.01	0.00	0.00	3.17	12.24	4.75	0.29	20.96	0.58	0.00	0.00	73	2008
ПЛОВ ИЗ СВИНИНЫ	240	27,6	23,7	42,3	521	19.96	0.30	2.28	9.27	0.00	24.38	382.61	24.08	8.41	447.73	10.71	0.05	0.27	255	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/7	0.1	0.0	14.7	60.4	1.12	0.00	0.00	0.00	0.00	8.87	1.39	2.11	0.06	12.31	0.00	0.00	0.00	377	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.9	0.2	12.2	57.4	0.00	0.03	0.01	0.00	0.00	5.18	18.90	7.43	0.45	32.25	0.00	0.00	0.00	108	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1.7	0.2	10.6	51.0	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	4.50	21.75	4.75	1.00	34.00	1.40	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	877	29.1	38.4	109.6	901.2	18.93	0.31	0.32	0.34	0.28	156.25	383.83	104.81	5.32	745.60	12.72	0.02	0.14		
Всего за день:		50.3	68.2	209.0	1 653.0	19.97	0.54	0.77	0.59	1.47	416.57	713.63	176.29	8.87	1 302.20	40.93	0.03	0.17		

9 день Неделя: 2 День: четверг

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп- туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	200/45	17.9	19.8	48.2	445.3	0.50	0.10	0.16	0.10	0.11	416.64	267.42	32.64	1.63	131.98	1.06	0.03	0.04	204	2011
ПЕЧЕНЬЕ	60	0.1	8.3	0.1	74.8	0.00	0.00	0.01	0.07	0.15	1.20	1.90	0.00	0.02	1.50	0.00	0.00	0.00	14	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.0	0.0	14.5	58.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.35	0.00	1.35	0.00	0.90	0.00	0.00	0.00	376	2011
БАТОН	60	4.6	1.8	30.1	155.4	0.00	0.10	0.03	0.00	0.00	13.20	51.00	19.80	1.20	78.60	2.16	0.00	0.00	111	2013
Итого за прием пищи:	515	22.6	29.8	92.9	733.5	0.50	0.20	0.20	0.17	0.26	437.39	320.32	53.79	2.85	212.98	3.22	0.03	0.04		
Обед																				
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ПОРЦИОННЫЙ	30	0.5	0.1	1.5	8.4	6.00	0.02	0.02	0.01	0.00	13.80	25.20	8.40	0.60	84.60	1.80	0.00	0.01		2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	8.5	8.2	17.4	178.1	4.28	0.17	0.10	0.23	0.00	41.74	105.28	34.41	2.24	492.32	4.10	0.00	0.03	102	2011
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	100	16.2	14.5	15.6	257.9	0.37	0.15	0.14	0.03	0.00	59.07	183.25	35.51	1.50	311.14	34.86	0.03	0.25	234	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200	4.3	7.3	28.5	196.9	13.84	0.17	0.15	0.05	0.11	59.80	114.42	40.42	1.62	1 019.0 1	11.39	0.00	0.05	312	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	19.4	77.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.46	0.00	1.80	0.00	1.20	0.00	0.00	0.00	349	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.9	0.2	12.2	57.4	0.00	0.03	0.01	0.00	0.00	5.18	18.90	7.43	0.45	32.25	0.00	0.00	0.00	108	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1.7	0.2	10.6	51.0	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	4.50	21.75	4.75	1.00	34.00	1.40	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	870	31.4	33.0	105.6	846.1	28.54	0.54	0.45	0.38	0.11	211.39	472.98	136.85	9.28	2 363.88	56.15	0.03	0.33		
Всего за день:		53.9	62.8	198.4	1 579.6	29.04	0.74	0.65	0.55	0.37	648.78	793.30	190.64	12.13	2 576.86	59.37	0.06	0.37		

10 день Неделя: 2 День: пятница

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		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	200/10	7.9	11.6	44.7	313.6	0.52	0.08	0.14	0.06	0.15	114.56	111.77	19.84	0.55	212.86	9.00	0.00	0.01	173	2011
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0.1	8.3	0.1	74.8	0.00	0.00	0.01	0.07	0.15	1.20	1.90	0.00	0.02	1.50	0.00	0.00	0.00	14	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.0	0.0	14.5	58.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.35	0.00	1.35	0.00	0.90	0.00	0.00	0.00	376	2011
БАТОН	60	4.6	1.8	30.1	155.4	0.00	0.10	0.03	0.00	0.00	13.20	51.00	19.80	1.20	78.60	2.16	0.00	0.00	111	2013
ЯБЛОКО	150	1.8	0.4	16.2	86.0	120.00	0.08	0.06	0.02	0.00	68.00	46.00	26.00	0.60	394.00	4.00	0.00	0.04		2008
Итого за прием пищи:	610	28.0	36.9	47.8	636.0	0.24	0.27	0.62	0.33	2.69	152.34	390.51	51.95	5.09	466.58	29.94	0.04	0.06		
Обед																				
СУП КУРИНЫЙ	250	7.0	7.1	18.6	166.3	6.25	0.11	0.08	0.20	0.00	30.67	90.98	25.77	1.35	486.88	5.83	0.01	0.06	103	2011
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	13.1	19.8	12.9	281.5	1.20	0.07	0.07	0.00	0.00	15.31	127.43	19.71	1.77	275.36	5.68	0.00	0.04	284	2008
СОУС ТОМАТНО-СМЕТАННЫЙ	25	1.2	0.5	7.8	40.2	0.00	0.02	0.01	0.00	0.00	3.17	12.24	4.75	0.29	20.96	0.58	0.00	0.00	173	2008
ОВОЩНОЕ РАГУ	200	4.8	8.0	19.9	174.0	42.71	0.06	0.08	0.13	0.00	108.02	79.57	41.37	2.41	529.19	7.37	0.00	0.02	139	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.0	0.0	14.5	58.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.35	0.00	1.35	0.00	0.90	0.00	0.00	0.00	376	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.9	0.2	12.2	57.4	0.00	0.03	0.01	0.00	0.00	5.18	18.90	7.43	0.45	32.25	0.00	0.00	0.00	108	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1.7	0.2	10.6	51.0	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	4.50	21.75	4.75	1.00	34.00	1.40	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	1000	29.2	36.1	108.3	882.2	70.16	0.38	0.30	0.34	0.00	202.03	360.63	116.38	11.38	1 914.58	24.28	0.01	0.14		
Всего за день:		57.2	73.0	156.0	1 518.2	70.40	0.65	0.92	0.67	2.69	354.37	751.14	168.33	16.47	2 381.16	54.22	0.05	0.20		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
Итого за весь период	628,0	712,8	1956,6	16853,9	461.40	7.79	10.37	16.05	9.56	5 019.63	8 746.27	2 133.81	127.22	19 332.28	452.35	0.55	2.61
Среднее значение за период	62.8	71.3	195.7	1 685.4	46.14	0.78	1.04	1.61	0.96	501.96	874.63	213.38	12.72	1 933.23	45.24	0.06	0.26
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14.9	38.1	47.0														

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
12-18 лет	526	907