



МОУ СОШ №3 примерное двухнедельное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд для детей и подростков с 11 лет на период 2023/2024 учебный год

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Мас са пор ции	Пищевые вещества			Энергет и- ческая ценнос ть, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ ре- цеп- тур ы	Сбор ник реце птур
		Белки, г	Жиры , г	Углев оды, 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																				
Сыр (порциями)	30	6,9	8,9	0,0	109,0	0,00	0,01	0,00	0,09	0,00	264,00	150,00	11,00	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00	97	2004
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	250	7,6	8,6	38,7	262,4	0,69	0,07	0,16	0,05	0,09	146,71	125,88	21,88	0,47	244,91	11,93	0,00	0,01	227	2018
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1,6	1,2	13,3	70,9	0,26	0,02	0,06	0,01	0,00	59,67	43,62	10,28	0,19	84,65	4,50	0,00	0,00	464	2018
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИННЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00		2004
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	3,60	17,40	3,80	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00		2004
СОК ФРУКТОВЫЙ	400	2,0	0,4	40,4	172,0	8,00	0,04	0,04	0,00	0,00	28,00	28,00	16,00	5,60	480,00	4,00	0,00	0,00	442	2008
Итого за прием пищи:	930	21,7	19,5	116,0	726,1	8,95	0,23	0,30	0,15	0,09	508,88	390,10	72,86	7,96	875,46	21,55	0,00	0,01		
Обед																				
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	100	1,1	0,2	3,8	24,0	25,00	0,06	0,04	0,17	0,00	14,00	26,00	20,00	1,00	290,00	2,00	0,00	0,00	148	2018

СУП	250	4,5	4,8	19,0	138,1	0,65	0,04	0,14	0,03	0,03	139,37	111,57	22,28	0,28	198,42	11,46	0,00	0,01	161	2004
МОЛОЧНЫЙ С РИСОМ																				
КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	16,4	13,1	15,5	248,7	0,40	0,05	0,02	0,00	0,00	12,14	50,95	16,02	1,14	73,80	0,30	0,00	0,01	451	2004
КАША ВЯЗКАЯ ПШЕННАЯ	180	4,8	5,9	29,5	191,0	0,00	0,14	0,02	0,03	0,09	17,34	91,62	33,56	1,18	92,49	1,94	0,00	0,01	510	2004
НАПИТОК ВИТОШКА	200	0,0	0,0	0,0	73,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,10	0,00	1,80	0,00	0,60	0,00	0,00	0,00	509	2018
ХЛЕБ																				
ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИННЫЙ	60	4,6	0,4	30,1	142,1	0,00	0,10	0,03	0,00	0,00	13,80	50,40	19,80	1,20	77,40	0,00	0,00	0,01		2004
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	3,60	17,40	3,80	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00		2004
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	150	0,6	0,6	14,7	70,5	15,00	0,05	0,03	0,01	0,00	24,00	16,50	12,00	3,30	417,00	3,00	0,00	0,02	82	2018
Итого за прием пищи:	1060	33,3	25,2	121,1	928,9	41,05	0,48	0,30	0,24	0,12	232,35	364,44	129,26	8,90	1 176,91	19,82	0,00	0,06		
Всего за день:		55,0	44,7	237,1	1 655,0	50,00	0,71	0,60	0,39	0,21	741,23	754,54	202,12	16,86	2 052,37	41,37	0,00	0,07		

1

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Мас са пор ции	Пищевые вещества			Энергет и- ческая ценнос ть, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ ре- цеп- тур ы	Сбор ник ре- цеп- тур	
		Белки, г	Жиры , г	Углев оды, 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	200 /15	37,2	27,7	42,6	575,6	0,53	0,10	0,45	0,10	0,12	324,23	412,19	50,3 2	1,49	326,40	3,07	0,05	0,06	366	2004	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,1	0,0	9,9	41,0	1,12	0,00	0,00	0,00	0,00	8,17	1,39	1,98	0,06	12,12	0,00	0,00	0,00	459	2018	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИННЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00		2004	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	3,60	17,40	3,80	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00		2004	

Итого за прием пищи:	465	40,9	28,1	76,1	728,4	1,65	0,19	0,49	0,10	0,12	342,90	456,18	66,00	2,95	404,42	4,19	0,05	0,06
Обед																		
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	100	0,8	0,1	2,5	13,9	9,96	0,03	0,04	0,01	0,00	22,91	41,83	13,94	1,00	140,44	2,99	0,00	0,02
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	4,5	5,8	12,6	121,4	8,10	0,05	0,06	0,22	0,00	51,88	65,90	25,77	1,32	371,74	6,52	0,00	0,04
ПЕЧЕНЬ, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	100	13,3	9,4	5,2	174,8	9,37	0,15	1,09	4,45	0,00	21,24	192,45	12,86	4,10	200,42	4,52	0,02	0,13
РИС ОТВАРНОЙ	180	4,4	7,1	46,1	266,1	0,00	0,04	0,03	0,04	0,12	22,52	88,17	32,47	0,60	66,62	0,90	0,01	0,03
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	0,0	0,0	9,7	38,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,62	0,00	2,10	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИНИЙ	60	4,6	0,4	30,1	142,1	0,00	0,10	0,03	0,00	0,00	13,80	50,40	19,80	1,20	77,40	0,00	0,00	0,01
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	3,60	17,40	3,80	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	150	0,6	0,6	14,7	70,5	15,00	0,05	0,03	0,01	0,00	24,00	16,50	12,00	3,30	417,00	3,00	0,00	0,02
Итого за прием пищи:	1060	29,5	23,6	129,4	868,3	42,43	0,46	1,30	4,73	0,12	169,57	472,65	122,74	12,32	1 301,82	19,05	0,03	0,25
Всего за день:		70,4	51,7	205,5	1 596,7	44,08	0,65	1,79	4,83	0,24	512,47	928,83	188,74	15,27	1 706,24	23,24	0,08	0,31

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Мас са пор ции	Пищевые вещества			Энергет и- ческая ценнос ть, ккал	Витамины				Минеральные вещества								№ реп- тур ы	Сбор ник реце птур	
		Белки, г	Жиры , г	Углев оды, 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																				
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	5,1	4,6	0,3	63,0	0,00	0,03	0,00	0,10	0,00	22,00	77,00	5,00	1,00	0,00	0,00	0,00	213	2008	

ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ В СОУСЕ	110 /10	16,5	18,0	15,9	294,3	0,52	0,03	0,01	0,01	0,00	10,01	25,82	8,30	0,50	57,87	0,53	0,00	0,01	469	2004 2004
КАША ВЯЗКАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	180	5,3	6,2	24,0	172,6	0,00	0,14	0,08	0,03	0,09	15,04	116,98	79,08	2,74	165,51	1,43	0,00	0,01	510	2004
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,0	0,0	9,7	38,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,65	0,00	1,22	0,00	0,71	0,00	0,00	0,00	457	2018
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИННЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00		2004
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	3,60	17,40	3,80	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00		2004
СОК	200	1,0	0,2	19,8	86,0	4,00	0,02	0,00	0,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00	501	2018
ЯБЛОЧНЫЙ																				
Итого за прием пищи:	790	31,5	29,4	93,3	766,4	4,52	0,31	0,13	0,14	0,09	77,20	276,40	115,30	8,44	289,99	3,08	0,00	0,02		

Обед

ПОМИДОР СВЕЖИЙ	100	1,1	0,2	3,8	24,0	25,00	0,06	0,04	0,17	0,00	14,00	26,00	20,00	1,00	290,00	2,00	0,00	0,00	148	2018
СУП-ПЮРЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ	250	4,6	5,2	20,8	149,0	8,00	0,11	0,00	0,13	0,00	68,00	100,00	31,00	1,40	0,00	0,00	0,00	0,00	171	2004
ПЛОВ ИЗ ФИЛЕ КУРЫ	200	22,1	25,8	34,7	458,9	2,07	0,09	0,14	0,28	0,00	32,12	213,73	42,55	2,07	322,79	8,11	0,02	0,14	443	2004
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,7	0,3	19,1	93,8	88,00	0,01	0,05	0,16	0,00	19,08	3,06	4,86	0,54	10,90	0,00	0,00	0,00	496	2018
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИННЫЙ	60	4,6	0,4	30,1	142,1	0,00	0,10	0,03	0,00	0,00	13,80	50,40	19,80	1,20	77,40	0,00	0,00	0,01		2004
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	3,60	17,40	3,80	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00		2004
Итого за прием пищи:	830	34,4	32,1	117,0	908,6	123,07	0,41	0,28	0,74	0,00	150,60	410,59	122,01	7,01	728,29	11,23	0,02	0,15		
Всего за день:		65,9	61,5	210,3	1 675,0	127,59	0,72	0,41	0,88	0,09	227,80	686,99	237,31	15,45	1 018,28	14,31	0,02	0,17		

Прием пищи, наименование блюда	Мас са пор ции	Пищевые вещества			Энергет и- ческа я цен нос ть, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ ре ц еп- тур ы	Сбор ник ре це п тур
		Белки, г	Жиры , г	Углев оды, 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																						
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	30	7,0	8,9	0,0	109,2	0,21	0,01	0,09	0,10	0,00	264,00	150,00	10,5 0	0,30	26,40	0,00	0,01	0,01	14	2008		
КАША МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	250	6,8	9,0	40,3	270,1	0,77	0,06	0,17	0,05	0,09	158,53	158,80	34,3 7	0,48	254,75	13,81	0,01	0,02	234	2018		
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,6	1,2	12,4	67,3	0,30	0,01	0,06	0,01	0,00	61,88	43,42	10,9 5	0,78	98,56	4,50	0,00	0,00	460	2018		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИННЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00	2004			
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	3,60	17,40	3,80	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00		2004		
СОК	400	2,0	0,4	39,6	172,0	8,00	0,04	0,00	0,00	0,00	28,00	28,00	16,0 0	5,60	0,00	0,00	0,00	0,00	501	2018		
ЯБЛОЧНЫЙ	150	0,6	0,6	14,3	68,4	6,00	0,03	0,03	0,01	0,00	21,60	14,85	10,8 0	2,97	417,00	3,00	0,00	0,01	82	2018		
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	1080	21,6	20,5	130,2	798,8	15,28	0,24	0,39	0,17	0,09	544,51	437,67	96,32	11,53	862,61	22,43	0,02	0,04				
Итого за прием пищи:																						
Обед																						
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	100	0,8	0,1	2,5	13,9	9,96	0,03	0,04	0,01	0,00	22,91	41,83	13,9 4	1,00	140,44	2,99	0,00	0,02	148	2018		
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	4,5	5,8	8,8	106,9	12,30	0,06	0,06	0,21	0,00	51,95	62,62	23,2 4	1,13	349,36	4,92	0,00	0,04	124	2004		
МЯСО ТУШЕНОЕ	100	15,5	16,8	3,1	225,5	0,76	0,04	0,10	0,07	0,00	12,94	132,91	18,0 8	1,97	313,58	6,55	0,00	0,04	433	2004		
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	180	6,5	5,6	41,8	243,9	0,00	0,08	0,02	0,03	0,09	27,36	48,96	12,2 6	1,12	77,21	0,92	0,01	0,01	516	2004		
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	0,0	0,0	9,7	38,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,62	0,00	2,10	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	494	2018		

ХЛЕБ	60	4,6	0,4	30,1	142,1	0,00	0,10	0,03	0,00	0,00	13,80	50,40	19,80	1,20	77,40	0,00	0,00	0,01	2004
ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИННЫЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	3,60	17,40	3,80	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00	2004
ХЛЕБ РЖАНОЙ	910	33,2	28,9	104,5	811,8	23,02	0,35	0,27	0,32	0,09	142,18	354,12	93,22	7,22	986,19	16,50	0,01	0,12	2004
Итого за прием пищи:																			
Всего за день:		54,8	49,4	234,7	1 610,6	38,30	0,59	0,66	0,49	0,18	686,69	791,79	189,54	18,75	1 848,80	38,93	0,03	0,16	

4

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Мас са пор ции	Пищевые вещества			Энергет и- ческая ценнос ть, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ ре- цеп- тур ы	Сбор ник реце птур
		Белки, г	Жиры , г	Углев оды, 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																				
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	15	0,1	12,4	0,1	112,2	0,00	0,00	0,02	0,11	0,23	1,80	2,85	0,00	0,03	2,25	0,00	0,00	0,00	14	2011
ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ	100	15,7	7,0	9,9	165,6	1,40	0,11	0,12	0,07	0,18	26,19	140,10	25,22	0,97	307,64	35,42	0,03	0,24	397	2004
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	180	4,2	5,3	17,8	138,1	38,29	0,06	0,08	0,12	0,09	100,66	69,63	34,47	2,12	443,22	7,01	0,00	0,02	534	2004
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,0	0,0	9,7	38,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,65	0,00	1,22	0,00	0,71	0,00	0,00	0,00	457	2018
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИННЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00		2004
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	3,60	17,40	3,80	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00		2004
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ,ЯБЛ ОКО	150	0,6	0,6	14,7	70,5	15,00	0,05	0,03	0,01	0,00	24,00	16,50	12,00	3,30	417,00	3,00	0,00	0,02	82	2018
Итого за прием пищи:	725	24,2	25,7	75,8	636,9	54,69	0,31	0,29	0,31	0,50	168,80	271,68	86,61	7,82	1 236,72	46,55	0,03	0,28		
Обед																				
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	100	1,1	0,2	3,8	24,0	25,00	0,06	0,04	0,17	0,00	14,00	26,00	20,00	1,00	290,00	2,00	0,00	0,00	148	2018

РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСК ИЙ	250	4,9	6,0	16,6	141,1	6,82	0,09	0,08	0,21	0,00	37,24	86,71	27,8 8	1,19	524,68	5,43	0,00	0,05	100	2004
БИТОЧКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	16,4	13,1	15,5	248,7	0,40	0,05	0,02	0,00	0,00	15,12	51,56	16,2 0	1,16	73,88	0,30	0,00	0,01	451	2004
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	180	3,5	5,5	28,5	178,0	14,40	0,16	0,11	0,03	0,09	18,14	95,14	37,3 4	1,64	##### #	9,00	0,00	0,05	518	2004
КИСЕЛЬ С ВИТАМИНАМИ ВИТОШКА	200	0,0	0,0	0,0	92,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,10	0,00	1,80	0,00	0,60	0,00	0,00	505	2018	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИННЫЙ	60	4,6	0,4	30,1	142,1	0,00	0,10	0,03	0,00	0,00	13,80	50,40	19,8 0	1,20	77,40	0,00	0,00	0,01		2004
ХЛЕБ РЖАНОЙ СОК	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	3,60	17,40	3,80	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00		2004
ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,0	0,2	19,8	86,0	4,00	0,02	0,00	0,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00	501	2018
Итого за прием пищи:	1110	32,8	25,6	122,8	952,9	50,62	0,52	0,30	0,41	0,09	124,00	341,21	134,82	9,79	2 017,10	17,85	0,00	0,12		
Всего за день:		57,0	51,3	198,6	1 589,8	105,31	0,83	0,59	0,72	0,59	292,80	612,89	221,43	17,61	3 253,82	64,40	0,03	0,40		

5

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Мас са пор ции	Пищевые вещества			Энергет и- ческая ценнос ть, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ ре- цеп- тур ы	Сбор ник ре- цеп- тур
		Белки, г	Жиры , г	Углев оды, 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																				
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	15	0,1	12,4	0,1	112,2	0,00	0,00	0,02	0,11	0,23	1,80	2,85	0,00	0,03	2,25	0,00	0,00	0,00	13	2008
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	250	7,3	8,7	36,7	255,7	0,59	0,15	0,14	0,05	0,09	128,82	159,86	41,1 9	1,11	243,96	11,79	0,00	0,01	233	2018
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1,6	1,2	13,3	70,9	0,26	0,02	0,06	0,01	0,00	59,67	43,62	10,2 8	0,19	84,65	4,50	0,00	0,00	464	2018

ХЛЕБ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,60	38,70	0,00	0,00	2004
ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИННЫЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	0,00	3,60	17,40	3,80	0,80	27,20	1,12	0,00	2004
ХЛЕБ РЖАНОЙ	150	0,6	0,6	14,7	70,5	15,00	0,05	0,03	0,01	0,00	0,00	24,00	16,50	12,00	3,30	417,00	3,00	0,02	2018
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	665	13,2	23,3	88,4	621,1	15,85	0,31	0,29	0,18	0,32	0,32	224,79	265,43	77,17	6,03	813,76	20,41	0,03	
Итого за прием пищи:																			
Обед																			
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	30	7,0	8,9	0,0	109,2	0,21	0,01	0,09	0,10	0,00	0,00	264,00	150,00	10,50	0,30	26,40	0,00	0,01	2004
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОНЫМ И ИЗДЕЛИЯМИ	250	5,7	4,9	21,4	153,3	0,65	0,06	0,14	0,03	0,03	0,03	138,72	106,64	18,02	0,49	207,87	11,55	0,00	2004
БЕДРО КУРЫ ОТВАРНОЕ	100	18,3	19,6	0,0	244,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,66	0,14	0,04	0,01	0,02	0,00	0,00	2004
КАША ВЯЗКАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	180	5,3	6,2	24,0	172,6	0,00	0,14	0,08	0,03	0,09	0,09	15,04	116,98	79,08	2,74	165,51	1,43	0,00	2004
НАПИТОК ВИТОШКА	200	0,0	0,0	0,0	73,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,10	0,00	1,80	0,00	0,60	0,00	0,00	2018
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИННЫЙ	60	4,6	0,4	30,1	142,1	0,00	0,10	0,03	0,00	0,00	0,00	13,80	50,40	19,80	1,20	77,40	0,00	0,01	2004
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	0,00	3,60	17,40	3,80	0,80	27,20	1,12	0,00	2004
СОК	200	1,0	0,2	19,8	86,0	4,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80	0,00	0,00	0,00	2018
ЯБЛОЧНЫЙ	1040	43,2	40,4	103,8	1 022,1	4,86	0,37	0,36	0,16	0,12	0,12	457,92	455,56	141,04	8,34	505,00	14,10	0,01	
Итого за прием пищи:						20,71	0,68	0,65	0,34	0,44	0,44	682,71	720,99	218,21	14,37	1 318,76	34,51	0,06	
Всего за день:		56,4	63,7	192,2	1 643,2														

6

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		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	200 /15	37,2	27,6	42,3	574,1	0,44	0,10	0,43	0,10	0,12	320,31	406,22	49,48	1,51	326,48	3,07	0,05	0,06	366	2004
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,3	0,0	10,3	43,5	1,19	0,00	0,01	0,00	0,00	15,50	8,85	6,58	0,80	37,45	0,00	0,00	0,00	459	2018
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИННЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00		2004
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	3,60	17,40	3,80	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00		2004
Итого за прием пищи:	465	41,1	28,0	76,2	729,4	1,63	0,19	0,48	0,10	0,12	346,31	457,67	69,76	3,71	429,83	4,19	0,05	0,06		
Обед																				
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	100	1,1	0,2	3,8	24,0	25,00	0,06	0,04	0,17	0,00	14,00	26,00	20,00	1,00	290,00	2,00	0,00	0,00	148	2018
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	8,3	5,2	18,7	155,3	4,72	0,18	0,08	0,21	0,00	43,53	96,78	35,07	2,09	502,40	4,90	0,00	0,04	139	2004
ШНИЦЕЛЬ ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	16,4	13,1	15,5	248,7	0,40	0,05	0,02	0,00	0,00	15,12	51,56	16,20	1,16	73,88	0,30	0,00	0,01	451	2004
КАРТОФЕЛЬНЫЙ ПЮРЕ	180	3,7	7,7	25,3	186,2	12,28	0,14	0,12	0,04	0,12	42,68	99,99	34,47	1,41	902,31	10,02	0,00	0,04	377	2018
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	0,0	0,0	9,7	38,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,40	0,00	1,83	0,00	0,91	0,00	0,00	0,00	494	2018
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИННЫЙ	60	4,6	0,4	30,1	142,1	0,00	0,10	0,03	0,00	0,00	13,80	50,40	19,80	1,20	77,40	0,00	0,00	0,01		2004
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	3,60	17,40	3,80	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00		2004
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,0	0,2	19,8	86,0	4,00	0,02	0,00	0,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00	501	2018
Итого за прием пищи:	1110	36,4	27,0	131,4	921,8	46,40	0,59	0,31	0,42	0,12	155,13	356,13	139,17	10,46	1 874,10	18,34	0,00	0,10		
Всего за день:		77,5	55,0	207,6	1 651,2	48,03	0,78	0,79	0,52	0,24	501,44	813,80	208,93	14,17	2 303,93	22,53	0,05	0,16		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Мас са пор ции	Пищевые вещества			Энергет и- ческая ценнос ть, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ реп- еп- тур ы	Сбор ник реце птур
		Белки, г	Жиры , г	Углев оды, 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																				
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	4,9	4,5	0,3	60,9	0,00	0,02	0,12	0,08	0,88	18,70	61,44	3,84	0,80	56,00	8,00	0,01	0,02	213	2008
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ В СОУСЕ	110 /10	16,5	18,0	15,9	294,3	0,52	0,03	0,01	0,01	0,00	12,37	26,30	8,44	0,52	57,94	0,53	0,00	0,01	469	2004
КАША ВЯЗКАЯ ЯЧНЕВАЯ	180	3,8	5,3	24,4	160,1	0,00	0,08	0,03	0,03	0,09	40,01	120,67	18,9 2	0,75	80,21	0,00	0,01	0,03	510	2004
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	200	1,6	1,2	12,4	67,3	0,30	0,01	0,06	0,01	0,00	61,88	43,42	10,9 5	0,78	98,56	4,50	0,00	0,00	460	2018
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИННЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00		2004
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	3,60	17,40	3,80	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00		2004
Итого за прием пищи:	590	30,4	29,4	76,6	694,4	0,82	0,23	0,26	0,13	0,97	143,46	294,43	55,85	4,25	358,61	14,15	0,02	0,06		
Обед																				
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	5,1	3,4	19,3	128,6	9,64	0,11	0,10	0,20	0,00	28,56	69,89	29,9 8	1,22	680,00	6,45	0,00	0,04	133	2004
ГУЛЯШ ИЗ ФИЛЕ КУРЫ	120	20,4	25,2	4,4	326,2	2,16	0,07	0,13	0,07	0,00	22,11	159,93	20,3 9	1,69	283,25	7,54	0,02	0,12	327	2018
РИС ОТВАРНОЙ	180	4,4	7,1	46,6	268,1	0,00	0,04	0,03	0,04	0,12	24,55	89,39	32,8 6	0,62	67,27	0,91	0,01	0,03	304	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,0	0,0	9,7	38,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,65	0,00	1,22	0,00	0,71	0,00	0,00	0,00	457	2018
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИННЫЙ	60	4,6	0,4	30,1	142,1	0,00	0,10	0,03	0,00	0,00	13,80	50,40	19,8 0	1,20	77,40	0,00	0,00	0,01		2004
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	3,60	17,40	3,80	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00		2004

ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	100	0,8	0,1	2,5	13,9	9,96	0,03	0,04	0,01	0,00	22,91	41,83	13,9 4	1,00	140,44	2,99	0,00	0,02	148	2018
Итого за прием пищи:	930	36,6	36,4	121,1	958,4	21,76	0,39	0,35	0,32	0,12	121,18	428,84	121,99	6,53	1 276,27	19,01	0,03	0,22		
Всего за день:		67,0	65,8	197,7	1 652,8	22,58	0,62	0,61	0,45	1,09	264,64	723,27	177,84	10,78	1 634,88	33,16	0,05	0,28		

8

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Мас са пор ции	Пищевые вещества			Энергет и- ческа я цен ность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ реп- тур ы	Сбор ник реце птур	
		Белки, г	Жиры , г	Углев оды, 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																				
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	30	7,0	8,9	0,0	109,2	0,21	0,01	0,09	0,10	0,00	264,00	150,00	10,5 0	0,30	26,40	0,00	0,01	0,01	97	2004
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	100	9,3	7,1	7,0	131,3	11,94	0,02	0,02	0,00	0,00	33,42	28,61	12,5 2	0,71	135,74	2,20	0,00	0,01	333	2018
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	180	6,5	5,6	41,8	243,9	0,00	0,08	0,02	0,03	0,09	29,68	49,43	12,4 0	1,14	77,28	0,92	0,01	0,01	516	2004
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1,6	1,2	13,3	70,9	0,26	0,02	0,06	0,01	0,00	60,15	43,62	10,3 9	0,19	84,69	4,50	0,00	0,00	464	2018
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИНИЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00		2004
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	3,60	17,40	3,80	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00		2004
СОК ФРУКТОВЫЙ	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
Итого за прием пищи:	760	29,0	23,4	105,3	750,5	14,01	0,24	0,25	0,14	0,09	410,35	326,86	66,71	6,26	630,01	10,74	0,02	0,03		
Обед																				
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	100	1,1	0,2	3,8	24,0	25,00	0,06	0,04	0,17	0,00	14,00	26,00	20,0 0	1,00	290,00	2,00	0,00	0,00	148	2018

БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	4,5	5,8	12,6	121,3	8,10	0,05	0,06	0,22	0,00	51,86	65,86	25,7 6	1,32	371,60	6,51	0,00	0,04	110	2004
ЖАРКОЕ ПО- ДОМАШНЕМУ	200	21,0	24,4	18,4	377,0	10,31	0,15	0,18	0,07	0,00	31,43	204,06	40,3 4	2,51	857,33	12,30	0,02	0,14	436	2004
НАПИТОК ВИТОШКА	200	0,0	0,0	0,0	73,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,10	0,00	1,80	0,00	0,60	0,00	0,00	0,00	509	2018
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИННЫЙ	60	4,6	0,4	30,1	142,1	0,00	0,10	0,03	0,00	0,00	13,80	50,40	19,8 0	1,20	77,40	0,00	0,00	0,01		2004
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	3,60	17,40	3,80	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00		2004
СОК	200	1,0	0,2	19,8	86,0	4,00	0,02	0,00	0,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00	501	2018
ЯБЛОЧНЫЙ																				
Итого за прием пищи:	1030	33,5	31,2	93,2	864,9	47,41	0,42	0,33	0,46	0,00	136,79	377,72	119,50	9,63	1 624,13	21,93	0,02	0,19		
Всего за день:		62,5	54,6	198,5	1 615,4	61,42	0,66	0,58	0,60	0,09	547,14	704,58	186,21	15,89	2 254,14	32,67	0,04	0,22		

9

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Мас са пор ции	Пищевые вещества			Энергет и- ческа я цен нос ть, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ реп- тур ы	Сбор ник реце птур	
		Белки, г	Жиры , г	Углев оды, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	15	0,1	12,4	0,1	112,2	0,00	0,00	0,02	0,11	0,23	1,80	2,85	0,00	0,03	2,25	0,00	0,00	0,00	14	2011
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	250	6,8	9,0	40,3	270,1	0,77	0,06	0,17	0,05	0,09	158,53	158,80	34,3 7	0,48	254,75	13,81	0,01	0,02	234	2018
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,6	1,2	12,4	67,3	0,30	0,01	0,06	0,01	0,00	61,88	43,42	10,9 5	0,78	98,56	4,50	0,00	0,00	460	2018
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИННЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00		2004
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	3,60	17,40	3,80	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00		2004

Завтрак

СОК	200	1,0	0,2	19,6	83,4	1,60	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	12,60	12,60	7,20	2,52	240,00	2,00	0,00	0,00	389	2011
ФРУКТОВЫЙ																					
ФРУКТЫ	100	0,4	0,4	9,8	47,0	10,00	0,03	0,02	0,01	0,00	0,00	11,00	16,00	8,00	2,20	278,00	2,00	0,00	0,01	82	2018
СВЕЖИЕ																					
Итого за прием пищи:	815	13,5	23,6	105,8	691,8	12,67	0,21	0,33	0,18	0,32		271,27	261,31	74,22	7,41	939,46	23,43	0,01	0,03		
Обед																					
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	100	0,8	0,1	2,5	13,9	9,96	0,03	0,04	0,01	0,00	0,00	22,91	41,83	13,94	1,00	140,44	2,99	0,00	0,02	148	2018
СУП																					
КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОМ	250	4,7	5,0	16,9	132,0	6,72	0,09	0,07	0,22	0,05		30,83	76,31	26,75	1,11	503,68	5,20	0,00	0,05	138	2004
РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ	100	24,1	7,6	0,0	164,8	0,44	0,16	0,14	0,03	0,00	0,00	21,62	194,33	29,18	0,59	406,48	60,67	0,04	0,42	296	2018
ПЮРЕ																					
КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,7	7,8	25,3	187,0	12,28	0,14	0,12	0,05	0,12		48,73	100,40	35,56	1,42	903,26	10,02	0,00	0,04	377	2018
КИСЕЛЬ С ВИТАМИНАМИ	200	0,0	0,0	0,0	92,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		8,10	0,00	1,80	0,00	0,60	0,00	0,00	0,00	505	2018
ВИТОШКА																					
ХЛЕБ	60	4,6	0,4	30,1	142,1	0,00	0,10	0,03	0,00	0,00		13,80	50,40	19,80	1,20	77,40	0,00	0,00	0,01		2004
ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИННЫЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00		3,60	17,40	3,80	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00		2004
ХЛЕБ РЖАНОЙ																					
Итого за прием пищи:	910	39,2	21,1	83,3	772,8	29,40	0,56	0,42	0,31	0,17		149,59	480,67	130,83	6,12	2 059,06	80,00	0,04	0,54		
Всего за день:		52,7	44,7	189,1	1 464,6	42,07	0,77	0,75	0,49	0,49		410,90	751,94	205,05	13,53	2 998,52	103,43	0,05	0,57		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Энергетическая ценность	Витамины	Минеральные вещества

		ккал													
			C, м г	B1, мг	B2, мг	A, м г	D, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг г	Se, мг	F, мг
Итого за весь период			560,09	7,01	7,43	9,71	3,66	486,82	748,62	203,38	152,68	20 389,74	408,55	0,36	2,40
Среднее значение за период			56,009	0,70	0,74	0,97	0,37	48,68	74,86	20,34	15,27	2 038,97	40,86	0,04	0,24
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности															

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	7
11-18лет		29