

Утверждаю:
и.о. директора МКОУ
«Октябрьская средняя общеобразовательная школа

им. Героя Советского Союза
Н.В.Архангельского»



«1» марта 2021г.

Кравчук И.Р

*МКОУ « ОКТЯБРЬСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА
им. Героя Советского Союза Н.В.Архангельского»*

пгт Октябрьское, ул. Советская , дом 29

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ

(Весна завтрак- обед /7-11 лет)

ШКОЛЬНЫЕ ЗАВТРОКИ (Весна)
Возраст 7-11 лет

1 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	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	2.8	8.3	9.8	125.3	0.00	0.50	0.00	0.10	107.10	11.90	72.90	0.10	189	2008
БАТОН	50	4.0	0.5	24.6	119.0	0.10	0.00	0.00	0.00	11.50	17.00	44.50	1.00		2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0.1	8.3	0.1	75.0	0.00	0.00	0.07	0.10	1.00	0.00	2.00	0.00	13	2008
ДЖЕМ	30	0.2	0.0	21.2	82.6	0.00	4.80	0.00	0.00	5.90	3.80	4.30	0.20		
ЙОГУРТ	115	5.8	3.7	9.8	100.1	0.00	0.70	0.00	0.00	136.90	16.10	110.40	0.10		2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.8	3.7	24.4	146.9	0.00	0.50	0.00	0.00	111.50	27.50	95.60	0.90	433	2008
Итого за прием пищи:	605	16.7	24.5	89.9	648.9	0.10	6.50	0.07	0.20	373.90	76.30	329.70	2.30		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	43														
Обед															
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1.1	5.3	4.6	71.4	0.00	4.20	0.10	0.00	24.60	9.00	22.20	0.40		2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	250	3.1	4.4	22.0	141.0	0.10	4.60	0.20	1.30	25.50	19.90	51.40	0.90	108	2011
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	60	10.1	7.2	4.4	122.3	0.14	9.75	4.19	2.40	10.50	11.25	173.25	3.75	256	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5.4	4.7	34.9	203.5	0.10	0.00	0.00	1.20	17.50	7.90	42.50	1.00	331	2008
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1.0	0.2	20.2	86.0	0.00	4.00	0.00	0.00	14.00	8.00	14.00	2.80	442	2008
ХЛЕБ В/С	60	4.6	0.4	30.1	142.1	0.10	0.00	0.00	1.20	13.80	19.80	50.40	1.20		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.10	0.00	0.00	0.90	7.20	7.60	34.80	1.60		
Итого за прием пищи:	820	27.9	22.6	133.2	847.9	0.54	22.55	4.49	7.00	113.10	83.45	388.55	11.65		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	57														
Всего за день:		44.6	47.1	223.1	1 496.8	0.64	29.05	4.56	7.20	487.00	159.75	718.25	13.95		

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	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак															
	60	0.5	0.1	1.0	7.8	0.00	3.00	0.00	0.00	13.80	8.40	14.40	0.40		2008
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	220	20.0	45.0	38.2	638.4	0.40	1.40	0.20	3.40	29.00	52.60	235.00	2.50	265	2008
ПЛОВ	200	0.4	0.0	16.0	67.0	0.00	1.30	0.00	0.00	24.80	10.70	14.10	1.40	377	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	40	3.1	0.2	20.1	94.7	0.10	0.00	0.00	0.80	9.20	13.20	33.60	0.80		2008
ХЛЕБ В/С	20	1.3	0.2	8.5	40.8	0.00	0.00	0.00	0.40	3.60	3.80	17.40	0.80		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	200	0.7	0.7	17.2	82.7	0.10	17.60	0.00	1.10	28.20	14.10	19.40	3.90		2008
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	740	26.0	46.2	101.0	931.4	0.60	23.30	0.20	5.70	108.60	102.80	333.90	9.80		
Итого за прием пищи:	49														
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	49														
Обед															
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	60	0.6	6.1	2.0	65.9	0.00	9.60	0.00	2.60	13.20	9.50	20.10	0.60	23	2008
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ	250/5	1.8	5.0	8.8	89.7	0.00	12.00	0.20	0.20	44.00	20.20	43.10	1.00	84	2008
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ	80	10.7	18.5	7.2	238.5	0.10	0.00	0.00	2.20	17.60	13.40	95.10	1.20	272	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8.4	6.2	38.2	242.4	0.20	0.00	0.00	4.70	23.90	125.70	187.10	4.40	323	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	23.3	92.9	0.00	0.00	0.00	0.00	9.10	1.90	0.00	0.00	402	2008
ХЛЕБ В/С	60	4.6	0.4	30.1	142.1	0.10	0.00	0.00	1.20	13.80	19.80	50.40	1.20		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.10	0.00	0.00	0.90	7.20	7.60	34.80	1.60		2008
Итого за прием пищи:	845	28.7	36.6	126.6	953.1	0.50	21.60	0.20	11.80	128.80	198.10	430.60	10.00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	51														
Всего за день:		54.7	82.8	227.6	1 884.5	1.10	44.90	0.40	17.50	237.40	300.90	764.50	19.80		

3 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	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	60	1.1	3.0	8.2	64.3	0.00	3.00	0.00	1.40	27.80	15.00	29.50	0.90	к/к	к/к
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	60	8.9	9.7	2.2	131.3	0.00	0.60	0.00	1.30	13.80	10.70	78.70	1.20	259	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8.4	6.2	38.2	242.4	0.20	0.00	0.00	4.70	23.90	125.70	187.10	4.40	323	2008
КИСЕЛЬ	200	0.1	0.1	27.9	113.0	0.01	2.00	0.00	0.10	5.00	2.00	8.00	0.40	411	2008
ХЛЕБ В/С	40	3.1	0.2	20.1	94.7	0.10	0.00	0.00	0.80	9.20	13.20	33.60	0.80		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	0.00	0.00	0.00	0.40	3.60	3.80	17.40	0.80		
Итого за прием пищи:	530	22.9	19.4	105.1	686.5	0.31	5.60	0.00	8.70	83.30	170.40	354.30	8.50		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	42														
Обед															
САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	60	0.8	3.1	3.5	46.6	0.00	4.30	0.00	1.30	15.20	10.80	23.80	0.50	20	2008
СУП ГОРОХОВЫЙ	250	6.4	4.5	18.5	140.4	0.16	5.98	0.21	0.30	49.80	37.85	138.44	1.89	99	2008
РЫБА (ФИЛЕ) ПРИПУЩЕННАЯ	60	13.5	4.3	0.0	91.5	0.09	0.00	0.01	0.24	9.63	14.45	98.73	0.36	229	2008
РИС ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	3.9	6.6	40.8	237.5	0.00	0.00	0.10	0.50	10.60	26.00	78.90	0.50	325	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	200	0.3	0.1	26.8	109.9	0.00	4.90	0.00	0.10	15.70	5.10	5.70	0.60	394	2008
ХЛЕБ В/С	60	4.6	0.4	30.1	142.1	0.10	0.00	0.00	1.20	13.80	19.80	50.40	1.20		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.10	0.00	0.00	0.90	7.20	7.60	34.80	1.60		2008
ЯБЛОКО	200	0.7	0.7	17.2	82.7	0.10	17.60	0.00	1.10	28.20	14.10	19.40	3.90		
Итого за прием пищи:	1020	32.8	20.1	153.9	932.3	0.55	32.78	0.32	5.64	150.13	135.70	450.17	10.55		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	58														
Всего за день:		55.7	39.5	259.0	1 618.8	0.86	38.38	0.32	14.34	233.43	306.10	804.47	19.05		

4 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	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1.1	5.3	4.6	71.4	0.00	4.20	0.10	0.00	24.60	9.00	22.20	0.40		2008
КОТЛЕТА МЯСНАЯ	80	12.2	15.6	10.8	232.7	0.10	0.00	0.00	0.20	10.50	20.70	122.90	1.70	474	1997
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3.2	5.4	21.4	146.5	0.20	10.30	0.00	0.20	37.60	29.40	84.50	1.20	128	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0.2	0.1	26.6	109.1	0.00	3.40	0.00	0.20	14.30	4.60	4.70	0.50	394	2008
ХЛЕБ В/С	40	3.1	0.2	20.1	94.7	0.10	0.00	0.00	0.80	9.20	13.20	33.60	0.80		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	0.00	0.00	0.00	0.40	3.60	3.80	17.40	0.80		2008
Итого за прием пищи:	550	21.1	26.8	92.0	695.2	0.40	17.90	0.10	1.80	99.80	80.70	285.30	5.40		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	45														
Обед															
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0.5	0.1	1.5	8.4	0.00	6.00	0.00	0.10	13.80	8.40	25.10	0.60		2008
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ	250	2.7	2.8	19.0	112.0	0.10	5.20	0.20	0.60	31.90	20.80	50.50	1.20	101	2008
ТЕФТЕЛИ (2-Й ВАРИАНТ)	80/30	9.9	22.6	13.4	294.4	0.10	1.70	0.10	4.50	17.10	19.90	103.20	1.40	284	2008
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3.8	4.3	9.8	92.6	0.04	26.89	0.11	0.30	89.64	28.88	58.76	1.20	346	2008
НАПИТОК ИЗ КУРАГИ	200	0.8	0.0	27.1	112.0	0.00	0.20	0.10	0.00	30.60	16.40	20.30	0.50	440	2008
ХЛЕБ В/С	60	4.6	0.4	30.1	142.1	0.10	0.00	0.00	1.20	13.80	19.80	50.40	1.20		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.10	0.00	0.00	0.90	7.20	7.60	34.80	1.60		2008
Итого за прием пищи:	870	24.9	30.6	117.9	843.1	0.44	39.99	0.51	7.60	204.04	121.78	343.06	7.70		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	55														
Всего за день:		46.0	57.4	209.9	1 538.3	0.84	57.89	0.51	9.40	303.84	202.48	628.36	13.10		

5 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	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак															
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	60	10.1	7.2	4.4	122.3	0.14	9.75	4.19	2.40	10.50	11.25	173.25	3.75	256	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150	2.7	3.3	17.5	110.8	0.00	0.00	0.00	0.60	13.80	4.60	22.20	0.60	203	2011
НАПИТОК ИЗ КУРАГИ	200	0.8	0.0	27.1	112.0	0.00	0.20	0.10	0.00	30.60	16.40	20.30	0.50	440	2008
ХЛЕБ В/С	40	3.1	0.2	20.1	94.7	0.10	0.00	0.00	0.80	9.20	13.20	33.60	0.80		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	0.00	0.00	0.00	0.40	3.60	3.80	17.40	0.80		2008
АПЕЛЬСИН	200	1.2	0.3	10.9	57.6	0.10	80.40	0.00	0.30	45.60	17.40	30.80	0.40		2008
Итого за прием пищи:	670	19.2	11.2	88.5	538.2	0.34	90.35	4.29	4.50	113.30	66.65	297.55	6.85		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	35														
Обед															
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	1.0	3.1	4.6	50.0	0.00	2.30	0.20	1.40	13.50	10.70	24.20	0.50	67	2011
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	250	9.1	11.1	10.9	183.5	0.10	8.40	0.20	0.50	37.20	28.20	108.40	1.90	95	2008
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	220	26.5	25.4	23.5	428.6	0.30	12.70	0.00	1.00	27.20	55.70	275.20	4.30	259	2011
КИСЕЛЬ	200	0.1	0.1	27.9	113.0	0.01	2.00	0.00	0.10	5.00	2.00	8.00	0.40	411	2008
ХЛЕБ В/С	60	4.6	0.4	30.1	142.1	0.10	0.00	0.00	1.20	13.80	19.80	50.40	1.20		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.10	0.00	0.00	0.90	7.20	7.60	34.80	1.60		2008
Итого за прием пищи:	830	43.9	40.5	114.0	998.8	0.61	25.40	0.40	5.10	103.90	124.00	501.00	9.90		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	65														
Всего за день:		63.1	51.7	202.5	1 537.0	0.95	115.75	4.69	9.60	217.20	190.65	798.55	16.75		

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	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	5.8	8.6	30.4	221.0	0.00	0.50	0.00	0.90	112.50	16.80	95.90	0.40	189	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3.1	3.1	19.9	120.5	0.00	0.50	0.00	0.00	110.00	16.80	82.40	0.30	379	2011
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4.6	5.9	0.0	72.8	0.00	0.10	0.10	0.10	176.00	7.00	100.00	0.20	14	2008
БАТОН	50	4.0	0.5	24.6	119.0	0.10	0.00	0.00	0.00	11.50	17.00	44.50	1.00		2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0.1	8.3	0.1	75.0	0.00	0.00	0.07	0.10	1.00	0.00	2.00	0.00	13	2008
Итого за прием пищи:	480	17.6	26.4	75.0	608.3	0.10	1.10	0.17	1.10	411.00	57.60	324.80	1.90		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	36														
Обед															
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0.5	0.1	1.5	8.4	0.00	6.00	0.00	0.10	13.80	8.40	25.10	0.60		2008
ПЛОВ	220	20.0	45.0	38.2	638.4	0.40	1.40	0.20	3.40	19.10	52.00	232.90	2.40	265	2008
СУП С КРУПОЙ И МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250	7.7	4.7	10.8	116.4	0.04	0.92	0.18	0.37	23.10	17.56	107.18	1.20	111	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	200	0.2	0.1	22.5	92.5	0.00	1.80	0.00	0.10	17.40	8.50	8.10	0.20	375	2011
ХЛЕБ В/С	60	4.6	0.4	30.1	142.1	0.10	0.00	0.00	1.20	13.80	19.80	50.40	1.20		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.10	0.00	0.00	0.90	7.20	7.60	34.80	1.60		2008
Итого за прием пищи:	830	35.6	50.7	120.1	1 079.4	0.64	10.12	0.38	6.07	94.40	113.86	458.48	7.20		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	64														
Всего за день:		53.2	77.1	195.1	1 687.7	0.74	11.22	0.55	7.17	505.40	171.46	783.28	9.10		

7 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	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1.1	5.3	4.6	71.4	0.00	4.20	0.10	0.00	24.60	9.00	22.20	0.40		2008
ТЕФТЕЛИ (2-Й ВАРИАНТ)	80/30	9.9	22.6	13.4	294.4	0.10	1.70	0.10	4.50	17.10	19.90	103.20	1.40	284	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5.4	4.7	34.9	203.5	0.10	0.00	0.00	1.20	19.10	8.00	42.90	1.00	331	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0.3	0.1	26.8	109.9	0.00	4.90	0.00	0.10	15.70	5.10	5.70	0.60	394	2008
ХЛЕБ В/С	40	3.1	0.2	20.1	94.7	0.10	0.00	0.00	0.80	9.20	13.20	33.60	0.80		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	0.00	0.00	0.00	0.40	3.60	3.80	17.40	0.80		2008
ЯБЛОКО	200	0.7	0.7	17.2	82.7	0.10	17.60	0.00	1.10	28.20	14.10	19.40	3.90		2008
Итого за прием пищи:	780	21.8	33.8	125.5	897.4	0.40	28.40	0.20	8.10	117.50	73.10	244.40	8.90		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	48														
Обед															
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СОЛЕНЫМИ ОГУРЦАМИ И ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	60	1.0	3.7	5.6	60.6	0.00	4.20	0.00	1.60	8.70	10.40	26.40	0.50	42	2011
БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ	250	9.1	11.0	12.8	190.4	0.00	9.80	0.20	0.60	54.00	32.10	108.20	2.20	76	2008
КОТЛЕТА МЯСНАЯ	80	11.1	15.6	6.0	209.5	0.10	0.00	0.00	0.20	7.10	13.30	97.30	1.20	474	1997
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8.4	6.2	38.2	242.4	0.20	0.00	0.00	4.70	23.90	125.70	187.10	4.40	323	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	15.5	61.9	0.00	0.00	0.00	0.00	8.50	1.80	0.00	0.00	349	2011
ХЛЕБ В/С	60	4.6	0.4	30.1	142.1	0.10	0.00	0.00	1.20	13.80	19.80	50.40	1.20		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.10	0.00	0.00	0.90	7.20	7.60	34.80	1.60		2008
Итого за прием пищи:	840	36.8	37.3	125.2	988.5	0.50	14.00	0.20	9.20	123.20	210.70	504.20	11.10		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	52														
Всего за день:		58.6	71.1	250.7	1 885.9	0.90	42.40	0.40	17.30	240.70	283.80	748.60	20.00		

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	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	0.9	3.6	4.9	54.6	0.00	2.30	0.00	1.60	19.00	11.30	22.20	0.70	33	2011
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	60	0.8	5.4	5.4	101.7	0.00	0.00	0.00	2.00	2.50	1.50	6.40	0.10	239	2008
РИС ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	3.9	6.6	40.8	237.5	0.00	0.00	0.10	0.50	10.60	26.00	78.90	0.50	325	2008
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0.7	0.3	28.8	132.5	0.00	80.00	0.20	0.00	19.30	4.90	3.10	0.50	441	2008
ХЛЕБ В/С	40	3.1	0.2	20.1	94.7	0.10	0.00	0.00	0.80	9.20	13.20	33.60	0.80		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	0.00	0.00	0.00	0.40	3.60	3.80	17.40	0.80		2008
Итого за прием пищи:	530	10.7	16.3	108.5	661.8	0.10	82.30	0.30	5.30	64.20	60.70	161.60	3.40		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	40														
Обед															
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	60	0.7	0.1	2.3	14.5	0.00	15.10	0.10	0.20	8.40	12.10	15.70	0.60		2008
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	250	9.1	11.8	14.1	200.9	0.00	7.90	0.20	2.40	38.30	27.50	105.80	1.70	94	2008
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	40/30	11.9	12.9	2.8	175.2	0.00	0.80	0.00	1.70	8.00	13.70	102.70	1.60	259	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5.4	4.7	34.9	203.5	0.10	0.00	0.00	1.20	17.50	7.90	42.50	1.00	331	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	200	0.2	0.1	26.8	110.3	0.00	4.60	0.00	0.20	15.50	5.00	5.50	0.50	394	2008
ХЛЕБ В/С	60	4.6	0.4	30.1	142.1	0.10	0.00	0.00	1.20	13.80	19.80	50.40	1.20		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.10	0.00	0.00	0.90	7.20	7.60	34.80	1.60		2008
АПЕЛЬСИН	220	1.3	0.3	11.9	63.4	0.10	88.40	0.00	0.30	50.10	19.20	33.90	0.40		2008
Итого за прием пищи:	1050	35.8	30.7	139.9	991.5	0.40	116.80	0.30	8.10	158.80	112.80	391.30	8.60		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	60														
Всего за день:		46.5	47.0	248.4	1 653.3	0.50	199.10	0.60	13.40	223.00	173.50	552.90	12.00		

9 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	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	60	0.5	0.1	1.0	7.8	0.00	3.00	0.00	0.00	13.80	8.40	14.40	0.40		2008
РАГУ ОВОЩНОЕ С МЯСОМ	220	19.0	23.6	16.3	354.5	0.20	11.80	0.70	3.90	51.50	47.80	203.30	3.30	118	2016
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	200	0.2	0.1	26.8	110.3	0.00	4.60	0.00	0.20	15.50	5.00	5.50	0.50	394	2008
ХЛЕБ В/С	40	3.1	0.2	20.1	94.7	0.10	0.00	0.00	0.80	9.20	13.20	33.60	0.80		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	0.00	0.00	0.00	0.40	3.60	3.80	17.40	0.80		2008
Итого за прием пищи:	540	24.1	24.2	72.7	608.1	0.30	19.40	0.70	5.30	93.60	78.20	274.20	5.80		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	25														
Обед															
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	60	0.5	6.1	1.7	63.8	0.02	10.80	0.06	2.94	14.40	9.60	17.40	0.54	23	2008
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	250	9.5	11.1	16.4	205.5	0.10	6.60	0.20	0.70	32.10	31.80	125.40	1.80	91	2008
КИСЕЛЬ	200	0.1	0.1	27.9	113.0	0.01	2.00	0.00	0.10	5.00	2.00	8.00	0.40	411	2008
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	200	36.5	25.2	212.8	1 225.6	0.20	24.20	0.00	6.10	95.30	164.50	556.20	5.90	306	2008
ХЛЕБ В/С	60	4.6	0.4	30.1	142.1	0.10	0.00	0.00	1.20	13.80	19.80	50.40	1.20		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.10	0.00	0.00	0.90	7.20	7.60	34.80	1.60		2008
Итого за прием пищи:	810	53.8	43.3	305.9	1 831.4	0.53	43.60	0.26	11.94	167.80	235.30	792.20	11.44		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	75														
Всего за день:		77.9	67.5	378.6	2 439.5	0.83	63.00	0.96	17.24	261.40	313.50	1 066.40	17.24		

10 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	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ	80	8.5	10.0	9.4	164.4	0.00	0.00	0.00	1.50	14.40	13.40	82.70	1.30	268	2011
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8.5	6.9	38.7	251.3	0.21	0.00	0.04	0.58	18.44	136.03	202.89	4.61	181	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	23.3	92.9	0.00	0.00	0.00	0.00	9.10	1.90	0.00	0.00	402	2008
ХЛЕБ В/С	40	3.1	0.2	20.1	94.7	0.10	0.00	0.00	0.80	9.20	13.20	33.60	0.80		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	0.00	0.00	0.00	0.40	3.60	3.80	17.40	0.80		2008
АПЕЛЬСИН	230	2.1	0.5	18.6	98.9	0.10	138.00	0.00	0.50	78.20	29.90	52.90	0.70		2008
Итого за прием пищи:	720	23.5	17.8	118.6	743.0	0.41	138.00	0.04	3.78	132.94	198.23	389.49	8.21		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	43														
Обед															
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0.7	0.1	6.8	31.2	0.00	1.20	1.10	0.40	26.60	19.70	28.50	0.50	41	2011
ЯЗЫК ОТВАРНОЙ С СОУСОМ	40	6.1	5.3	1.7	81.0	0.00	0.00	0.00	0.00	9.10	7.80	80.30	1.40	122	216
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3.2	5.4	21.4	146.5	0.20	10.30	0.00	0.20	40.70	29.60	85.20	1.20	128	2011
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0.7	0.3	28.8	132.5	0.00	80.00	0.20	0.00	19.30	4.90	3.10	0.50	441	2008
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150	26.1	17.7	21.0	355.0	0.10	0.30	0.10	2.10	208.40	28.60	265.40	0.70	224	2008
ХЛЕБ В/С	60	4.6	0.4	30.1	142.1	0.10	0.00	0.00	1.20	13.80	19.80	50.40	1.20		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.10	0.00	0.00	0.90	7.20	7.60	34.80	1.60		2008
Итого за прием пищи:	700	44.0	29.6	126.8	969.9	0.50	91.80	1.40	4.80	325.10	118.00	547.70	7.10		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	57														
Всего за день:		67.5	47.4	245.4	1 712.9	0.91	229.80	1.44	8.58	458.04	316.23	937.19	15.31		

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	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Итого за весь период	567,7	588,6	2440,4	17454,7	8.27	831.49	14.53	121.73	3 167.4 1	2 418.3 7	7 802.5 0	156.30
Среднее значение за период	56.8	58.9	244.0	1 745.5	0.83	83.15	1.45	12.17	316.74	241.84	780.25	15.63
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13.0	30.4	56.6									

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
7-10 лет	615	862