



Утверждено

Директор МОУ «Вохомская СОШ»

 /Окуловская Е.П./

« 15 » февраля 2021г.

## Циклическое меню

для организации двухразового горячего питания учащихся

Муниципального общеобразовательного учреждения «Вохомская средняя общеобразовательная школа» Вохомского муниципального района Костромской области  
на осенне-зимний период  
с 11 лет и старше

Справочник

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011

Используются овощи нового урожая

## 1 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		
<b>Завтрак</b>															
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	250	6,8	10,3	34,4	257,1	0,10	0,60	0,10	1,00	140,40	37,30	153,30	0,90	184	2008
САЛАТ ИЗЮМИНКА	100	1,1	0,2	14,9	67,8	0,00	6,10	1,50	0,60	41,30	28,40	45,40	1,50	66	2011
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	100	14,0	14,8	24,2	288,6	0,10	0,30	0,10	0,10	408,90	22,00	257,90	1,00	3	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,5	0,0	11,8	50,4	0,00	1,30	0,00	0,00	26,00	11,80	16,40	1,50	377	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>650</b>	<b>22,4</b>	<b>25,3</b>	<b>85,3</b>	<b>663,9</b>	<b>0,20</b>	<b>8,30</b>	<b>1,70</b>	<b>1,70</b>	<b>616,60</b>	<b>99,50</b>	<b>473,00</b>	<b>4,90</b>		
<b>Обед</b>															
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	250	10,3	8,5	18,8	192,5	0,30	4,60	0,20	2,20	37,70	37,00	115,90	2,60	99	2008
ТЕФТЕЛИ (1-Й ВАРИАНТ)	100	15,6	16,4	13,0	262,3	0,00	1,50	0,00	2,30	19,20	21,00	139,80	2,10	283	2008
МАКАРОННЫЕ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	8,6	5,8	55,4	307,7	0,10	0,00	0,00	1,80	14,50	11,70	64,40	1,40	209	2008
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	2,1	5,0	11,1	99,3	0,00	21,80	0,00	2,20	54,60	18,50	38,40	1,20	45	2011
СОК ФРУКТОВЫЙ	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 ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,1	0,4	34,0	160,8	0,10	0,00	0,00	1,40	14,50	20,80	52,90	1,30		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	72	4,8	0,6	30,5	146,9	0,10	0,00	0,00	1,60	13,00	13,70	62,60	2,90		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>972</b>	<b>47,5</b>	<b>36,9</b>	<b>183,0</b>	<b>1 255,5</b>	<b>0,60</b>	<b>31,90</b>	<b>0,20</b>	<b>11,50</b>	<b>167,50</b>	<b>130,70</b>	<b>488,00</b>	<b>14,30</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>69,9</b>	<b>62,2</b>	<b>268,3</b>	<b>1 919,4</b>	<b>0,80</b>	<b>40,20</b>	<b>1,90</b>	<b>13,20</b>	<b>784,10</b>	<b>230,20</b>	<b>961,00</b>	<b>19,20</b>		

## 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	P, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ДЖЕМОМ	250	45,1	27,4	59,5	669,1	0,10	5,70	0,10	3,10	352,00	59,20	474,90	1,90	224	2008
БУЛОЧКА С СЫРОМ	60	10,3	5,7	33,8	227,2	0,10	0,10	0,10	0,10	169,10	17,10	140,10	0,70	434	2011
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3,0	19,7	121,8	0,00	0,50	0,00	0,00	111,40	27,50	95,60	0,90	433	2008
БАТОН	50	3,8	1,5	25,7	131,0	0,10	0,00	0,00	0,00	9,50	6,50	32,50	0,50		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>560</b>	<b>63,0</b>	<b>37,6</b>	<b>138,7</b>	<b>1 149,1</b>	<b>0,30</b>	<b>6,30</b>	<b>0,20</b>	<b>3,20</b>	<b>642,00</b>	<b>110,30</b>	<b>743,10</b>	<b>4,00</b>		
<b>Обед</b>															
БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ	250	6,5	9,0	12,7	160,9	0,00	8,00	0,20	0,40	46,90	27,70	85,40	1,80	76	2008
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	100	0,8	0,1	2,5	14,1	0,00	10,10	0,00	0,10	23,10	14,10	42,30	1,00	71	2008
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	100	13,5	12,2	12,7	216,0	0,00	6,60	0,00	0,70	25,20	24,00	134,20	2,10	298	2011
РИС ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	4,5	7,5	46,9	272,1	0,10	0,00	0,10	0,50	11,90	29,70	90,50	0,70	325	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	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 ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,1	0,4	34,0	160,8	0,10	0,00	0,00	1,40	14,50	20,80	52,90	1,30		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	72	4,8	0,6	30,5	146,9	0,10	0,00	0,00	1,60	13,00	13,70	62,60	2,90		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>972</b>	<b>35,2</b>	<b>29,8</b>	<b>154,8</b>	<b>1 032,7</b>	<b>0,30</b>	<b>24,70</b>	<b>0,30</b>	<b>4,70</b>	<b>143,10</b>	<b>131,80</b>	<b>467,90</b>	<b>9,80</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>98,2</b>	<b>67,4</b>	<b>293,5</b>	<b>2 181,8</b>	<b>0,60</b>	<b>31,00</b>	<b>0,50</b>	<b>7,90</b>	<b>785,10</b>	<b>242,10</b>	<b>1 211,00</b>	<b>13,80</b>		

## 3 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			
<b>Завтрак</b>																
КАША РИСОВАЯ	250	5,1	7,2	41,5	252,6	0,00	0,40	0,00	0,30	91,60	28,60	115,30	0,50	415	2011	
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	2,8	2,4	15,5	95,4	0,00	0,50	0,00	0,00	112,20	13,40	72,00	0,10	378	2011	
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,9	4,5	0,3	61,3	0,00	0,00	0,10	0,80	19,90	4,30	69,60	0,90	209	2011	
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	200	0,8	0,8	19,6	94,0	0,10	20,00	0,00	1,30	32,00	16,00	22,00	4,40		2008	
БАТОН	50	3,8	1,5	25,7	131,0	0,10	0,00	0,00	0,00	9,50	6,50	32,50	0,50		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>740</b>	<b>17,4</b>	<b>16,4</b>	<b>102,6</b>	<b>634,3</b>	<b>0,20</b>	<b>20,90</b>	<b>0,10</b>	<b>2,40</b>	<b>265,20</b>	<b>68,80</b>	<b>311,40</b>	<b>6,40</b>			
<b>Обед</b>																
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ И СМЕТАНОЙ	250	6,5	9,1	8,8	145,7	0,00	12,00	0,20	0,30	46,90	24,80	81,80	1,60	84	2008	
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ ИЛИ МОРКОВНАЯ	100	2,8	5,0	14,6	115,5	0,00	7,80	0,10	2,20	44,60	34,30	66,80	2,10	54	2011	
КОТЛЕТА РЫБНАЯ ПАРОВАЯ	100	19,6	5,3	14,4	182,1	0,10	1,00	0,00	2,60	54,10	41,10	255,80	1,30	257	2011	
КАРТОФЕЛЬ, ТУШЕННЫЙ В СОУСЕ	180	5,3	12,4	37,8	290,5	0,20	16,20	0,20	4,30	41,70	48,50	126,40	2,00	142	2011	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТАМИННОМ "С"	200	0,1	0,1	22,3	91,5	0,00	1,20	0,00	0,20	18,50	5,30	3,10	0,60	342	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,1	0,4	34,0	160,8	0,10	0,00	0,00	1,40	14,50	20,80	52,90	1,30		2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	72	4,8	0,6	30,5	146,9	0,10	0,00	0,00	1,60	13,00	13,70	62,60	2,90		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>972</b>	<b>44,2</b>	<b>32,9</b>	<b>162,4</b>	<b>1 133,0</b>	<b>0,50</b>	<b>38,20</b>	<b>0,50</b>	<b>12,60</b>	<b>233,30</b>	<b>188,50</b>	<b>649,40</b>	<b>11,80</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>61,6</b>	<b>49,3</b>	<b>265,0</b>	<b>1 767,3</b>	<b>0,70</b>	<b>59,10</b>	<b>0,60</b>	<b>15,00</b>	<b>498,50</b>	<b>257,30</b>	<b>960,80</b>	<b>18,20</b>			

## 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			
<b>Завтрак</b>																
ПЛОВ С ИЗЮМОМ	250	5,8	18,8	78,0	505,1	0,10	1,00	1,10	1,10	48,40	55,80	144,30	1,70	266	2011	
БУТЕРБРОД С КОЛБАСОЙ	100	10,9	17,2	25,3	299,9	0,10	0,00	0,00	0,00	22,80	15,00	122,20	1,50	6	211	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,1	2,4	17,2	103,5	0,00	0,50	0,00	0,00	109,90	16,80	82,40	0,30	379	2011	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>19,8</b>	<b>38,4</b>	<b>120,5</b>	<b>908,5</b>	<b>0,20</b>	<b>1,50</b>	<b>1,10</b>	<b>1,10</b>	<b>181,10</b>	<b>87,60</b>	<b>348,90</b>	<b>3,50</b>			
<b>Обед</b>																
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	250	11,8	4,9	18,1	164,4	0,20	9,20	0,20	0,90	39,10	44,80	182,40	1,50	125	2011	
САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	100	4,9	7,4	13,6	140,3	0,10	7,20	0,40	2,90	32,80	27,30	97,70	1,60	40	2011	
ЗРАЗЫ ШКОЛЬНЫЕ	100	16,4	21,6	13,3	313,9	0,00	0,70	0,10	4,90	29,50	29,20	180,20	3,00	159	2011	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	8,1	8,9	37,0	260,4	0,20	0,00	0,10	4,60	23,40	121,20	180,90	4,20	181	2008	
СОК ФРУКТОВЫЙ	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 ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,3	0,4	35,1	165,8	0,10	0,00	0,00	1,40	16,10	23,10	58,80	1,40		2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	72	4,8	0,6	30,5	146,9	0,10	0,00	0,00	1,60	13,00	13,70	62,60	2,90		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>972</b>	<b>52,3</b>	<b>44,0</b>	<b>167,8</b>	<b>1 277,7</b>	<b>0,70</b>	<b>21,10</b>	<b>0,80</b>	<b>16,30</b>	<b>167,90</b>	<b>267,30</b>	<b>776,60</b>	<b>17,40</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>72,1</b>	<b>82,4</b>	<b>288,3</b>	<b>2 186,2</b>	<b>0,90</b>	<b>22,60</b>	<b>1,90</b>	<b>17,40</b>	<b>349,00</b>	<b>354,90</b>	<b>1 125,50</b>	<b>20,90</b>			

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	P, мг	Fe, мг			
<b>Завтрак</b>																
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ	250	8,5	10,5	38,7	283,3	0,30	0,60	0,00	1,40	155,20	63,40	213,80	1,50	413	2011	
БУЛОЧКА ШКОЛЬНАЯ	60	5,5	2,1	38,0	192,4	0,10	0,00	0,00	0,40	12,30	8,30	44,10	0,60	428	2011	
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,9	5,1	9,8	110,5	0,10	1,10	0,10	0,00	215,20	23,60	151,90	0,20	385	2011	
БАТОН	50	3,8	1,5	25,7	131,0	0,10	0,00	0,00	0,00	9,50	6,50	32,50	0,50		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>560</b>	<b>23,7</b>	<b>19,2</b>	<b>112,2</b>	<b>717,2</b>	<b>0,60</b>	<b>1,70</b>	<b>0,10</b>	<b>1,80</b>	<b>392,20</b>	<b>101,80</b>	<b>442,30</b>	<b>2,80</b>			
<b>Обед</b>																
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	7,4	6,4	20,2	167,9	0,10	6,60	0,20	0,60	25,30	27,80	95,70	1,70	103	2011	
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (2 ВАРИАНТ)	100	1,8	8,3	10,6	126,3	0,00	58,10	0,40	3,90	34,20	19,10	40,70	1,00	49	2011	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	4,2	6,1	28,8	186,2	0,20	14,00	0,00	0,30	43,50	39,10	111,00	1,50	335	2008	
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ	100	25,3	24,5	10,8	363,8	0,10	1,20	0,10	0,30	46,00	26,40	223,80	2,10	297	2011	
СОУС ТОМАТНЫЙ С ОВОЩАМИ	50	0,5	1,8	3,4	32,2	0,00	1,00	0,10	0,00	7,80	5,40	9,60	0,20	349	2011	
РЯЖЕНКА	200	5,6	4,9	8,1	104,8	0,00	0,20	0,10	0,00	210,80	22,40	147,20	0,20	386	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,1	0,4	34,0	160,8	0,10	0,00	0,00	1,40	14,50	20,80	52,90	1,30		2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	72	4,8	0,6	30,5	146,9	0,10	0,00	0,00	1,60	13,00	13,70	62,60	2,90		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1022</b>	<b>54,7</b>	<b>53,0</b>	<b>146,4</b>	<b>1 288,9</b>	<b>0,60</b>	<b>81,10</b>	<b>0,90</b>	<b>8,10</b>	<b>395,10</b>	<b>174,70</b>	<b>743,50</b>	<b>10,90</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>78,4</b>	<b>72,2</b>	<b>258,6</b>	<b>2 006,1</b>	<b>1,20</b>	<b>82,80</b>	<b>1,00</b>	<b>9,90</b>	<b>787,30</b>	<b>276,50</b>	<b>1 185,80</b>	<b>13,70</b>			

## 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			
<b>Завтрак</b>																
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	250	15,0	17,6	59,9	459,4	0,10	0,10	0,20	2,20	218,80	21,00	172,90	1,90	204	2011	
ПЕЧЕНЬЕ	50	3,8	4,9	37,2	208,5	0,00	0,00	0,00	0,00	14,50	10,00	45,00	1,10	451	2008	
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	3,2	2,4	16,3	100,3	0,00	0,60	0,00	0,00	121,10	21,30	86,90	1,50	378	2011	
БАТОН	50	3,8	1,5	25,7	131,0	0,10	0,00	0,00	0,00	9,50	6,50	32,50	0,50		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>25,8</b>	<b>26,4</b>	<b>139,1</b>	<b>899,2</b>	<b>0,20</b>	<b>0,70</b>	<b>0,20</b>	<b>2,20</b>	<b>363,90</b>	<b>58,80</b>	<b>337,30</b>	<b>5,00</b>			
<b>Обед</b>																
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	250	7,1	6,5	20,2	167,5	0,10	10,10	0,20	0,40	27,50	35,40	110,50	1,90	77	2011	
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	100	1,1	6,6	3,9	81,1	0,00	7,30	0,10	3,00	19,60	16,30	36,40	1,10	24	2011	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	8,1	8,9	37,0	260,4	0,20	0,00	0,10	4,60	23,40	121,20	180,90	4,20	181	2008	
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	100	18,1	6,9	7,8	164,0	0,10	0,60	0,00	2,70	78,40	32,80	234,70	0,90	268	2011	
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,9	3,3	16,7	113,2	0,00	0,60	0,00	0,00	130,90	23,00	101,00	0,60	382	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,1	0,4	34,0	160,8	0,10	0,00	0,00	1,40	14,50	20,80	52,90	1,30		2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	72	4,8	0,6	30,5	146,9	0,10	0,00	0,00	1,60	13,00	13,70	62,60	2,90		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>972</b>	<b>48,2</b>	<b>33,2</b>	<b>150,1</b>	<b>1 093,9</b>	<b>0,60</b>	<b>18,60</b>	<b>0,40</b>	<b>13,70</b>	<b>307,30</b>	<b>263,20</b>	<b>779,00</b>	<b>12,90</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>74,0</b>	<b>59,6</b>	<b>289,2</b>	<b>1 993,1</b>	<b>0,80</b>	<b>19,30</b>	<b>0,60</b>	<b>15,90</b>	<b>671,20</b>	<b>322,00</b>	<b>1 116,30</b>	<b>17,90</b>			

## 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		
<b>Завтрак</b>															
ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С ТВОРОГОМ	250	25,1	17,2	58,3	491,4	0,00	0,20	0,20	0,70	175,50	50,00	310,30	1,80	188	2011
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С КУРАГОЙ	100	1,3	0,1	11,6	53,4	0,10	2,00	2,00	0,60	46,00	34,20	49,50	0,90	42	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	200	2,9	3,1	22,1	128,4	0,00	0,20	0,00	0,10	115,30	17,90	84,90	0,30	380	2011
БАТОН	50	3,8	1,5	25,7	131,0	0,10	0,00	0,00	0,00	9,50	6,50	32,50	0,50		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>600</b>	<b>33,1</b>	<b>21,9</b>	<b>117,7</b>	<b>804,2</b>	<b>0,20</b>	<b>2,40</b>	<b>2,20</b>	<b>1,40</b>	<b>346,30</b>	<b>108,60</b>	<b>477,20</b>	<b>3,50</b>		
<b>Обед</b>															
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	250	7,1	9,5	16,8	183,2	0,10	6,80	0,20	0,60	33,50	30,20	107,80	1,70	91	2008
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С ОГУРЦАМИ	100	1,7	6,8	9,5	106,9	0,00	17,80	0,00	2,90	43,30	15,00	30,70	0,90	35	2008
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	100	23,2	26,5	17,3	399,1	0,10	1,20	0,10	2,60	52,30	33,40	231,20	2,60	294	2011
КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ	180	4,8	11,1	35,6	261,4	0,21	16,60	0,31	0,48	34,11	47,01	123,18	2,06	134	2008
ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ	200	5,4	4,9	8,7	109,6	0,10	0,60	0,10	0,00	204,00	22,40	152,00	0,00	386	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,1	0,4	34,0	160,8	0,10	0,00	0,00	1,40	14,50	20,80	52,90	1,30		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	72	4,8	0,6	30,5	146,9	0,10	0,00	0,00	1,60	13,00	13,70	62,60	2,90		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>972</b>	<b>52,1</b>	<b>59,8</b>	<b>152,4</b>	<b>1 367,9</b>	<b>0,71</b>	<b>43,00</b>	<b>0,71</b>	<b>9,58</b>	<b>394,71</b>	<b>182,51</b>	<b>760,38</b>	<b>11,46</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>85,2</b>	<b>81,7</b>	<b>270,1</b>	<b>2 172,1</b>	<b>0,91</b>	<b>45,40</b>	<b>2,91</b>	<b>10,98</b>	<b>741,01</b>	<b>291,11</b>	<b>1 237,58</b>	<b>14,96</b>		



## 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			
<b>Завтрак</b>																
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	250	23,7	33,1	4,4	411,8	0,10	0,40	0,60	3,80	157,80	26,70	356,00	4,10	210	2011	
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	60	3,9	9,8	25,8	205,8	0,10	0,00	0,10	0,20	10,70	6,50	34,40	0,50	1	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,4	0,0	11,6	47,9	0,00	0,10	0,00	0,00	23,20	11,00	14,90	1,40	376	2011	
БАНАН	200	3,0	1,0	42,0	192,0	0,10	20,00	0,10	0,00	16,00	84,00	56,00	1,20		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>710</b>	<b>31,0</b>	<b>43,9</b>	<b>83,8</b>	<b>857,5</b>	<b>0,30</b>	<b>20,50</b>	<b>0,80</b>	<b>4,00</b>	<b>207,70</b>	<b>128,20</b>	<b>461,30</b>	<b>7,20</b>			
<b>Обед</b>																
СУП-ЛАПША С КУРИЦЕЙ	250	11,8	12,3	14,5	215,0	0,00	0,70	0,10	0,60	23,20	15,80	101,00	1,40	113	2008	
САЛАТ "ШКОЛЬНЫЕ ГОДЫ"	100	1,4	8,4	4,1	98,6	0,00	29,80	0,10	3,60	31,90	17,90	35,90	1,10	29	2008	
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ ПАРОВЫЕ	100	16,3	1,1	9,2	110,8	0,10	1,00	0,00	0,90	29,10	29,70	198,10	0,80	260	2011	
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	180	2,3	13,6	12,9	185,1	0,10	14,10	0,50	3,30	38,40	25,90	57,50	1,30	143	2011	
СОУС ТОМАТНЫЙ №348	50	0,7	0,0	3,4	17,0	0,00	0,90	0,10	0,00	7,30	5,40	9,70	0,20	348	2011	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ ГРУШИ С ВИТАМИННОМ ..С	200	0,2	0,1	23,4	95,6	0,00	0,80	0,00	0,10	20,90	7,30	5,80	0,70	342	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,3	0,4	35,1	165,8	0,10	0,00	0,00	1,40	16,10	23,10	58,80	1,40		2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	72	4,8	0,6	30,5	146,9	0,10	0,00	0,00	1,60	13,00	13,70	62,60	2,90		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1022</b>	<b>42,8</b>	<b>36,5</b>	<b>133,1</b>	<b>1 034,8</b>	<b>0,40</b>	<b>47,30</b>	<b>0,80</b>	<b>11,50</b>	<b>179,90</b>	<b>138,80</b>	<b>529,40</b>	<b>9,80</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>73,8</b>	<b>80,4</b>	<b>216,9</b>	<b>1 892,3</b>	<b>0,70</b>	<b>67,80</b>	<b>1,60</b>	<b>15,50</b>	<b>387,60</b>	<b>267,00</b>	<b>990,70</b>	<b>17,00</b>			

## 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			
<b>Завтрак</b>																
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА	250	7,2	13,2	39,6	305,9	0,10	0,60	0,10	1,00	132,50	38,30	156,80	0,90	175	2011	
БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	100	3,7	1,5	58,9	257,1	0,10	8,00	0,00	0,00	17,90	11,80	34,70	0,80	2	2011	
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,9	5,1	9,8	110,5	0,10	1,10	0,10	0,00	215,20	23,60	151,90	0,20	385	2011	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>16,8</b>	<b>19,8</b>	<b>108,3</b>	<b>673,5</b>	<b>0,30</b>	<b>9,70</b>	<b>0,20</b>	<b>1,00</b>	<b>365,60</b>	<b>73,70</b>	<b>343,40</b>	<b>1,90</b>			
<b>Обед</b>																
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250	2,9	5,2	14,1	119,0	0,10	17,70	0,20	0,40	55,80	29,60	66,50	1,40	99	2011	
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУКУРУЗОЙ И МОРКОВЬЮ	100	2,2	8,3	10,0	123,7	0,00	5,60	0,60	4,00	27,30	26,30	59,20	1,10	39	2011	
БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ	100	16,9	17,4	15,7	286,8	0,00	0,30	0,00	2,40	35,60	26,30	169,20	2,40	289	2011	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	180	8,4	4,5	54,1	291,6	0,10	0,00	0,00	1,80	24,70	12,40	64,40	1,50	203	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,0	0,0	10,8	43,0	0,00	0,00	0,00	0,00	14,30	3,10	0,00	0,00	376	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,3	0,4	35,1	165,8	0,10	0,00	0,00	1,40	16,10	23,10	58,80	1,40		2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	72	4,8	0,6	30,5	146,9	0,10	0,00	0,00	1,60	13,00	13,70	62,60	2,90		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>972</b>	<b>40,5</b>	<b>36,4</b>	<b>170,3</b>	<b>1 176,8</b>	<b>0,40</b>	<b>23,60</b>	<b>0,80</b>	<b>11,60</b>	<b>186,80</b>	<b>134,50</b>	<b>480,70</b>	<b>10,70</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>57,3</b>	<b>56,2</b>	<b>278,6</b>	<b>1 850,3</b>	<b>0,70</b>	<b>33,30</b>	<b>1,00</b>	<b>12,60</b>	<b>552,40</b>	<b>208,20</b>	<b>824,10</b>	<b>12,60</b>			

## 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		
<b>Завтрак</b>															
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	250	6,0	9,8	31,0	235,2	0,00	0,60	0,10	0,80	138,30	18,80	110,20	0,40	189	2008
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	100	1,1	5,2	8,5	85,5	0,00	3,00	1,30	2,80	36,30	25,50	36,70	1,40	40	2011
ЯЙЦА ВАРЕНЬЕ	40	4,9	4,5	0,3	61,3	0,00	0,00	0,10	0,80	19,90	4,30	69,60	0,90	209	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,1	2,4	17,2	103,5	0,00	0,50	0,00	0,00	109,90	16,80	82,40	0,30	379	2011
БАТОН	50	3,8	1,5	25,7	131,0	0,10	0,00	0,00	0,00	9,50	6,50	32,50	0,50		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>640</b>	<b>18,9</b>	<b>23,4</b>	<b>82,7</b>	<b>616,5</b>	<b>0,10</b>	<b>4,10</b>	<b>1,50</b>	<b>4,40</b>	<b>313,90</b>	<b>71,90</b>	<b>331,40</b>	<b>3,50</b>		
<b>Обед</b>															
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	9,1	3,4	16,5	132,1	0,10	6,20	0,30	0,30	24,90	25,10	55,90	1,00	87	2011
СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ	100	9,1	14,4	3,3	178,8	0,00	4,00	0,00	4,70	52,40	25,60	158,40	1,00	76	2011
КОЛБАСА (ПОРЦИЯМИ)	100	11,7	12,5	0,0	160,0	0,10	0,00	0,00	0,30	34,20	29,70	169,20	1,80	16	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	4,6	6,5	32,1	205,1	0,20	15,80	0,00	0,30	45,70	43,20	121,90	1,70	128	2011
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	0,00	1,60	0,00	0,00	12,60	7,20	12,60	2,50	389	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,1	0,4	34,0	160,8	0,10	0,00	0,00	1,40	14,50	20,80	52,90	1,30		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	72	4,8	0,6	30,5	146,9	0,10	0,00	0,00	1,60	13,00	13,70	62,60	2,90		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>972</b>	<b>45,4</b>	<b>38,0</b>	<b>136,0</b>	<b>1 067,1</b>	<b>0,60</b>	<b>27,60</b>	<b>0,30</b>	<b>8,60</b>	<b>197,30</b>	<b>165,30</b>	<b>633,50</b>	<b>12,20</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>64,3</b>	<b>61,4</b>	<b>218,7</b>	<b>1 683,6</b>	<b>0,70</b>	<b>31,70</b>	<b>1,80</b>	<b>13,00</b>	<b>511,20</b>	<b>237,20</b>	<b>964,90</b>	<b>15,70</b>		

**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	734,8	672,8	2 647,2	19 652,2	8,01	433,20	13,81	131,38	6 067,41	2 686,51	10 577,68	163,96
Среднее значение за период	66,8	61,2	240,7	1 786,6	0,73	39,40	1,26	11,94	551,58	244,23	961,61	14,91
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	15,0	30,8	54,2									

**СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)**

Возраст детей	Завтрак	Обед
11 и старше	611	982