

Утверждено:
Директор МОУ «Вохомская СОШ»
Окуловская Е.П.

(подпись)

« 15 » февраля 2021г



Цикличное меню
для организации двухразового горячего питания учащихся
МОУ «Вохомская СОШ»
на весенний период

с 11 лет и старше

Сборник рецептуры 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 рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг			
Завтрак																
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С САХАРОМ	100	1,2	0,1	11,3	52,0	0,1	1,9	1,9	0,6	44,2	32,9	47,5	0,9	41	2011	
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ	200	7,9	8,9	37,0	261,1	0,2	0,5	0	1,5	128,9	62,3	200,3	1,6	413	2011	
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	30	6,8	8,6	0	105,9	0	0,1	0,1	0,1	224,4	8,4	120	0,2	15	2011	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,1	2,4	17,2	103,5	0	0,5	0	0	109,9	16,8	82,4	0,3	379	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,8	0,1	0	0	1	10,4	14,9	37,8	0,9		2008	
Итого за прием пищи:	580	22,7	20,3	89,8	637,3	0,4	3,0	2,0	3,2	517,8	135,3	488,0	3,9			
Обед																
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	7,4	6,8	20,2	171,6	0,1	6,6	0,2	1,6	25,0	27,8	95,4	1,7	103	2011	
БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ	100	16,4	17,1	15,4	281,3	0	0,1	0	2,4	34,2	25,3	164,3	2,4	289	2011	
МАКАРОННЫЕ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180/5	6,7	5,7	43,1	250,1	0,1	0	0	1,4	11,4	9,1	50,2	1,2	209	2008	
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	100	1,2	5,21	9,52	90,18	0,03	26,05	0,32	2,4	36,07	17,03	27,05	1,1	41	2008	
КИСЕЛЬ ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ	200	0	0	28,2	112,8	0	0	0	0	11,6	1,9	4,3	0	411	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,5	0,4	29,2	137,8	0,1	0	0	1,2	12,4	17,8	45,4	1,1		2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		2008	
Итого за прием пищи:	935	38,8	35,61	162,62	1125,38	0,43	32,75	0,52	9,9	137,87	106,53	421,45	9,1			
Всего за день:		61,5	55,91	252,42	1762,68	0,83	35,75	2,52	13,1	655,67	241,83	909,45	13,0			

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	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак															
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	200/20	41,9	28,6	55,3	652,5	0,1	0,7	0,2	3,2	419,5	62,0	507,5	2,0	224	2008
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	100	1	10,22	3,31	109,22	0,05	24,05	0,17	5,11	30,06	18,04	24,05	1	22	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0	0	10,8	43	0	0	0	0	14,3	3,1	0	0	376	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,8	0,1	0	0	1	10,4	14,9	37,8	0,9		2008
Итого за прием пищи:	580	46,6	39,12	93,71	919,52	0,25	24,75	0,37	9,31	474,26	98,04	569,35	3,9		
Обед															
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	250/5	7,1	9,3	16,6	181,0	0,1	6,7	0,2	0,6	32,5	29,9	106,5	1,7	91	2008
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	100	33,5	33,8	0,3	438,4	0,1	1,5	0,2	0,4	28,3	31,2	282,9	2,7	288	2011
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	180	2,0	13,6	12,0	179,3	0,1	10,7	0,5	3,3	29,7	23,0	51,4	1,1	143	2011
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МОРКОВЬЮ И ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	100	2,7	7,1	9,7	113,5	0,1	6,3	0,6	3,1	23,6	22,5	60,2	0,9	40	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ "С"	200	0,2	0,2	27,1	111,1	0	1,6	0	0,3	13,2	4,4	4	0,8	394	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,6	0,4	30,1	142,1	0,1	0	0	1,2	13,8	19,8	50,4	1,2		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		2008
Итого за прием пищи:	935	52,7	64,8	112,8	1247,0	0,6	26,8	1,5	9,8	148,3	138,4	590,2	10,0		
Всего за день:		99,3	103,92	206,51	2166,52	0,85	51,55	1,87	19,11	622,56	236,44	1159,55	13,9		

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		
Завтрак															
САЛАТ "ШКОЛЬНЫЕ ГОДЫ"	100	1,5	10,12	4,41	115,23	0,03	26,05	0,03	4,71	26,05	20,04	37,07	0,8	29	2008
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/5	8,3	9,0	45,7	297,8	0,2	0,5	0	1,4	117,2	49,3	177,1	1,5	184	2008
КИСЕЛЬ ФЛОВОДО-ЯГОДНЫЙ	200	0	0	28,2	112,8	0	0	0	0	11,6	1,9	4,3	0	411	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,8	0,1	0	0	1	10,4	14,9	37,8	0,9		2008
Итого за прием пищи:	555	13,5	19,42	102,61	640,63	0,33	26,55	0,03	7,11	165,25	86,14	256,27	3,2		
Обед															
БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ	250/5	6,5	9,0	12,7	160,9	0	8,0	0,2	0,4	46,9	27,7	85,4	1,8	76	2008
РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ	100	14,4	5,5	0,4	107,2	0,1	0,6	0	0,9	22,7	25,4	177,6	0,6	227	2011
РИС ОТВАРНОЙ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	180	4,4	7,1	46,3	266,5	0,1	0	0,1	0,5	5,5	29	88,1	0,5	325	2011
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	100	0,8	0,1	2,5	14	0	10	0	0,1	22,9	14	41,9	1		2008
РЯЖЕНКА	200	6	2	8,4	80	0,04	1	0	0	248	28	184	0	435	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,5	0,4	29,2	137,8	0,1	0	0	1,2	12,4	17,8	45,4	1,1		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		2008
Итого за прием пищи:	935	39,2	24,5	116,5	848,0	0,44	19,6	0,3	4,0	365,6	149,5	657,2	6,6		
Всего за день:		52,7	43,92	219,11	1488,63	0,77	46,15	0,33	11,11	530,85	235,64	913,47	9,8		

4 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	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг			
Завтрак																
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	19,1	34,1	3,7	397,1	0,1	0,3	0,6	3,3	127,1	21,3	286,0	3,3	210	2011	
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С ОГУРЦАМИ	100	1,5	5,1	8,9	87,8	0	15,2	0	2,1	37,0	12,8	26,4	0,8	35	2008	
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,9	3,3	16,7	113,2	0	0,6	0	0	130,9	23,0	101	0,6	382	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,8	0,1	0	0	1	10,4	14,9	37,8	0,9		2008	
Итого за прием пищи:	550	28,2	42,8	53,6	712,9	0,2	16,1	0,6	6,4	305,4	72,0	451,2	5,6			
Обед																
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ ИЛИ МОРКОВНАЯ	100	2,4	5,0	12,5	105,3	0	6,8	0,1	2,2	36,2	29,3	57,1	1,7	54	2011	
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	9,1	3,4	16,5	132,1	0,1	6,2	0,3	0,3	24,9	25,1	55,9	1,0	87	2011	
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ	100	15,1	14,3	10,5	229,9	0,1	0,6	0,1	0,1	36,8	16,8	136,8	1,3	297	2011	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180/5	10,2	9,8	46,2	313,9	0,3	0	0,1	5,7	26,7	151,3	225,8	5,3	181	2008	
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1	0,2	19,6	83,4	0	1,6	0	0	12,6	7,2	12,6	2,5	389	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,5	0,4	29,2	137,8	0,1	0	0	1,2	12,4	17,8	45,4	1,1		2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		2008	
Итого за прием пищи:	935	44,9	33,5	151,5	1084,0	0,7	15,2	0,6	10,4	156,8	255,1	568,4	14,5			
Всего за день:		73,1	76,3	205,1	1796,9	0,9	31,3	1,2	16,8	462,2	327,1	1019,6	20,1			

5 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	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг			
Завтрак																
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/5	5,9	8,0	32,4	225,6	0	0,5	0	0,9	115,0	17,2	98,0	0,4	189	2008	
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ И КУРАГОЙ	100	1	5,0	7,8	81,2	0	1,9	1,4	2,7	35,3	26,0	37,7	0,8	61	2011	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/10/70	0,1	0	11,0	45,5	0	1,2	0	0	17,1	3,9	1,5	0,1	377	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,8	0,1	0	0	1	10,4	14,9	37,8	0,9		2008	
Итого за прием пищи:	635	10,7	13,3	75,5	467,1	0,1	3,6	1,4	4,6	177,8	62,0	175,0	2,2			
Обед																
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	250	2,4	2,9	19,3	113,2	0,1	9,6	0,2	1,3	24,7	29,6	69,1	1,2	77	2011	
КОЛБАСА (ПОРЦИЯМИ)	100	11,7	12,5	0	160	0,1	0	0	0,3	34,2	29,7	169,2	1,8	16	2011	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180/5	3,8	6,2	25,6	172,9	0,2	12,5	0	0,3	42,6	34,9	100,9	1,4	335	2008	
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	100	1,1	0,2	3,8	24,1	0,1	25,1	0,2	0,4	14,1	20,1	26,1	1		2008	
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ	200	0	0	23,3	92,9	0	0	0	0	10,0	2,1	0	0	401	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,5	0,4	29,2	137,8	0,1	0	0	1,2	12,4	17,8	45,4	1,1		2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		2008	
Итого за прием пищи:	935	26,1	22,6	118,2	782,5	0,7	47,2	0,4	4,4	145,2	141,8	445,5	8,1			
Всего за день:		36,8	35,9	193,7	1249,6	0,8	50,8	1,8	9,0	323,0	203,8	620,5	10,3			

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	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША "ДРУЖБА"	200	6,18	9,98	26,73	223,44	0,11	2	0,08	0,2	181,55	33,92	171,57	0	190	2008
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	100	1,0	5,9	3,6	73,1	0	6,7	0,1	2,7	16,6	14,5	30,9	1,0	24	2011
КИСЕЛЬ ФЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ	200	0	0	28,2	112,8	0	0	0	0	11,6	1,9	4,3	0	411	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,8	0,1	0	0	1	10,4	14,9	37,8	0,9		2008
Итого за прием пищи:	550	10,88	16,18	82,83	524,14	0,21	8,7	0,18	3,9	220,15	65,22	244,57	1,9		
Обед															
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ И СМЕТАНОЙ	250/5	6,5	9,1	8,8	145,7	0	12,0	0,2	0,3	46,9	24,8	81,8	1,6	84	2008
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1,4	5,9	8,2	92,7	0	4,1	0,3	2,6	24,2	18,7	40,5	1,1	67	2011
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	100	26,7	28,3	16,7	426,7	0,1	1,1	0,1	1,9	53,3	35,6	257,0	2,8	294	2011
МАКАРОННЫЕ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180/5	6,7	5,7	43,1	250,1	0,1	0	0	1,4	11,4	9,1	50,2	1,2	209	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0	0	10,8	43	0	0	0	0	14,3	3,1	0	0	376	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,5	0,4	29,2	137,8	0,1	0	0	1,2	12,4	17,8	45,4	1,1		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		2008
Итого за прием пищи:	950	48,4	49,8	133,8	1177,6	0,4	17,2	0,6	8,3	169,7	116,7	509,7	9,4		
Всего за день:		59,28	65,98	216,63	1701,74	0,61	25,9	0,78	12,2	389,85	181,92	754,27	11,3		

7 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	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг			
Завтрак																
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	200	12,0	14,1	48,0	367,6	0,1	0	0,2	1,8	174,5	16,7	138,2	1,6	204	2011	
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКАМИ	100	1,3	5,1	11,3	98,3	0	24,2	0,4	2,4	36,8	15,9	29,1	1,4	46	2011	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/10/70	0,1	0	11,0	45,5	0	1,2	0	0	17,1	3,9	1,5	0,1	377	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,8	0,1	0	0	1	10,4	14,9	37,8	0,9		2008	
Итого за прием пищи:	630	17,1	19,5	94,6	626,2	0,2	25,4	0,6	5,2	238,8	51,4	206,6	4,0			
Обед																
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	250	10,3	8,5	18,8	192,5	0,3	4,6	0,2	2,2	37,7	37,0	115,9	2,6	99	2008	
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ ПАРОВЫЕ	100	11,9	0,9	9,2	92,1	0,1	0,9	0	0,6	22,7	22,1	144,3	0,6	260	2011	
РИС ОТВАРНОЙ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	180	4,4	7,1	46,3	266,5	0,1	0	0,1	0,5	5,5	29	88,1	0,5	325	2011	
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУКУРУЗОЙ И МОРКОВЬЮ	100	1,9	6,0	7,9	93,3	0	4,7	0,5	3,0	23,7	22,0	50,5	0,8	39	2011	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	15,5	61,9	0	0	0	0	8,5	1,8	0	0	349	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,5	0,4	29,2	137,8	0,1	0	0	1,2	12,4	17,8	45,4	1,1		2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		2008	
Итого за прием пищи:	930	35,6	23,3	143,9	925,7	0,7	10,2	0,8	8,4	117,7	137,3	479,0	7,2			
Всего за день:		52,7	42,8	238,5	1551,9	0,9	35,6	1,4	13,6	356,5	188,7	685,6	11,2			

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															
КАША РИСОВАЯ	200	4,7	5,9	40,2	234,3	0	0,3	0	0,3	74,0	27,5	105,7	0,5	415	2011
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ	100	1,1	5,1	8,7	85,5	0	2,3	1,4	2,7	36,6	26,5	38,4	1,0	71	1997
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,1	2,4	17,2	103,5	0	0,5	0	0	109,9	16,8	82,4	0,3	379	2011
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	30	6,8	8,6	0	105,9	0	0,1	0,1	0,1	224,4	8,4	120	0,2	15	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,8	0,1	0	0	1	10,4	14,9	37,8	0,9		2008
Итого за прием пищи:	580	19,4	22,3	90,4	644,0	0,1	3,2	1,5	4,1	455,3	94,1	384,3	2,9		
Обед															
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	100	1,4	5,9	8,1	91,0	0	3,8	0	2,6	31,7	18,8	36,9	1,2	33	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	250	7,4	4,7	18,1	145,6	0,1	9,1	0,2	0,6	32,8	37,1	129,3	1,4	125	2011
ЗРАЗЫ ШКОЛЬНЫЕ	100	15,1	20,5	13,3	297,4	0	0,7	0	4,8	24,9	27,9	163,4	2,8	159	2011
РАГУ ОВОЩНОЕ	180	3,2	8,4	18,1	163,2	0,1	17,4	0,8	1,6	58,6	38,8	81,7	1,6	351	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,5	0,2	27,5	115,8	0	3,2	0	0,2	34,2	16,7	16,6	0,9	342	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,5	0,4	29,2	137,8	0,1	0	0	1,2	12,4	17,8	45,4	1,1		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		2008
Итого за прием пищи:	930	34,7	40,5	131,3	1032,4	0,4	34,2	1,0	11,9	201,8	164,7	508,1	10,6		
Всего за день:		54,1	62,8	221,7	1676,4	0,5	37,4	2,5	16,0	657,1	258,8	892,4	13,5		

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															
ПЛОВ С ИЗЮМОМ	200	4,9	15,1	64,0	412,5	0	1,7	0,9	0,9	44,8	47,4	126,8	1,6	266	2011
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (2-ОЙ ВАРИАНТ)	100	1,5	15	9,8	182,4	0	45,9	0,2	6,7	25,5	14,8	33,1	0,8	42	2008
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,9	5,1	9,8	110,5	0,1	1,1	0,1	0	215,2	23,6	151,9	0,2	385	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,8	0,1	0	0	1	10,4	14,9	37,8	0,9		2008
Итого за прием пищи:	550	16,0	35,5	107,9	820,2	0,2	48,7	1,2	8,6	295,9	100,7	349,6	3,5		
Обед															
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250	2,0	5,1	11,1	101,3	0,1	8,5	0,2	0,4	34,4	21,5	49,8	1,0	99	2011
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	100	0,8	3,1	2,4	40,6	0	9,7	0	1,4	22,3	13,6	40,8	1	19	2008
ЕЖИКИ МЯСНЫЕ	100	13,4	15,4	12,8	242,9	0	1,2	0	2,6	19,2	20,3	131,1	1,9	157	2011
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180/5	10,2	9,8	46,2	313,9	0,3	0	0,1	5,7	26,7	151,3	225,8	5,3	181	2008
РЯЖЕНКА	200	6	2	8,4	80	0,04	1	0	0	248	28	184	0	435	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,5	0,4	29,2	137,8	0,1	0	0	1,2	12,4	17,8	45,4	1,1		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		2008
Итого за прием пищи:	935	39,5	36,2	127,1	998,1	0,64	20,4	0,3	12,2	370,2	260,1	711,7	11,9		
Всего за день:		55,5	71,7	235,0	1818,3	0,84	69,1	1,5	20,8	666,1	360,8	1061,3	15,4		

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	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг			
Завтрак																
КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	200	8,26	8,26	39,99	267,05	0,15	1,29	0,05	1,04	135,46	42,57	210,29	2,58	184	2008	
САЛАТ ИЗЮМИНКА	100	1,1	0,2	14,9	67,7	0	6,1	1,5	0,6	41,4	28,4	45,4	1,5	66	2011	
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	2,8	2,4	15,5	95,4	0	0,5	0	0	112,2	13,4	72	0,1	378	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,8	0,1	0	0	1	10,4	14,9	37,8	0,9		2008	
Итого за прием пищи:	550	15,86	11,16	94,69	544,95	0,25	7,89	1,55	2,64	299,46	99,27	365,49	5,08			
Обед																
СУП-ЛАПША С КУРИЦЕЙ	250	10,4	10,9	14,5	197,5	0	0,6	0,1	0,6	22,2	14,6	89,8	1,2	113	2008	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180/5	3,8	6,2	25,6	172,9	0,2	12,5	0	0,3	42,6	34,9	100,9	1,4	335	2008	
СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ	100	10,7	23,2	0,4	253,2	0,2	0	0	0	31,5	18	143,1	1,6	254	2008	
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	100	0,8	0,1	1,7	13	0	5	0	0	23	14	24	0,6		2008	
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1	0,2	19,6	83,4	0	1,6	0	0	12,6	7,2	12,6	2,5	389	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,5	0,4	29,2	137,8	0,1	0	0	1,2	12,4	17,8	45,4	1,1		2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		2008	
Итого за прием пищи:	935	33,8	41,4	108,0	939,4	0,6	19,7	0,1	3,0	151,5	114,1	450,6	10,0			
Всего за день:		49,66	52,56	202,69	1484,35	0,85	27,59	1,65	5,64	450,96	213,37	816,09	15,08			

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	Р, мг	Fe, мг
Итого за весь период	595,8	611,9	2 202,7	16 749,0	8,0	413,0	17,5	138,0	5 159,0	2 481,3	8 879,7	134,5
Среднее значение за период	59,58	61,19	220,27	1674,90	0,80	41,30	1,75	13,80	515,90	248,13	887,97	13,45
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14,23	32,88	52,89									

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
11-17 лет	576	936