

СОГЛАСОВАНО:



Директор МБОУ «Гурзуфская средняя школа имени
А.С.Пушкина»

/ Л.А. Мачулина /

20 28 г.

УТВЕРЖДАЮ:



Индивидуальный предприниматель

/Е.О. Черненко/

« 13 » 01 20 28 г.

ОСНОВНОЕ ПЕРСПЕКТИВНОЕ 10 – ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ

**для обеспечения горячим питанием обучающихся
5-11 классов (льготная категория) в общеобразовательных
учреждениях городского округа Ялта Республики Крым
рацион №3 из расчета 205,75 руб. на 1 ребенка в день
Возрастная группа: 11-18 лет**

Возрастная категория: 11-17 лет

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		
РАЦИОН 3															
1 ДЕНЬ															
Завтрак															
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ	210	10,2	12,1	37,0	290,0	0,17	0,52	0,06	1,63	126,15	62,82	203,41	1,68	173	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/7	0,4	0,0	15,3	64,0	0,00	1,21	0,00	0,00	17,36	8,45	12,55	1,17	377	2011
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	60	3,6	12,2	23,3	217,1	0,05	0,00	0,11	0,33	10,35	5,85	32,10	0,48	1	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,4	1,3	17,0	103,6	0,07	0,00	0,00	0,88	7,20	7,60	34,80	1,60		
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,3	10,3	47,0	0,02	5,00	0,00	0,36	19,00	12,00	16,00	2,00	338	2011
Итого за прием пищи:	617	18,0	25,9	102,9	721,6	0,32	6,73	0,17	3,20	180,06	96,73	298,86	6,93		
Обед															
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ, ЯБЛОК И ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА	100	1,2	12,7	9,0	168,9	0,04	2,30	1,10	6,08	30,16	22,73	37,31	0,89	79	2022
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ	250	8,63	8,79	18,60	191,72	0,08	5,30	0,23	1,66	27,39	26,50	98,50	1,64	112	2011
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (2 ВАРИАНТ) С СОУСОМ	60/40	8,4	10,5	10,2	172,1	0,04	0,73	0,01	1,54	19,88	13,32	84,11	1,12	279	2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ	180	10,0	9,6	44,7	304,6	0,26	0,00	0,04	5,57	25,99	146,31	218,57	5,13	171	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,2	0,2	23,2	95,6	0,01	1,60	0,00	0,25	13,09	4,43	3,96	0,79	342	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	6,4	2,7	26,1	164,4	0,10	0,00	0,00	1,18	13,80	19,80	50,40	1,20		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,4	1,3	17,0	103,6	0,07	0,00	0,00	0,88	7,20	7,60	34,80	1,60		
Итого за прием пищи:	930	38,2	45,8	148,8	1 200,9	0,60	9,93	1,38	17,16	137,50	240,68	527,65	12,37		
Всего за день:		56,2	71,7	251,7	1 922,5	0,92	16,66	1,55	20,36	317,57	337,41	826,51	19,30		
2 ДЕНЬ															
Завтрак															
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (ПО СЕЗОНУ) С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ	100	0,8	4,9	2,5	62,5	0,03	10,00	0,01	2,20	23,00	14,00	42,09	1,00	198	2022
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	200	12,5	22,2	38,0	352,5	0,08	0,08	0,10	1,49	248,82	17,92	167,39	1,34	204	2011
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	0,02	1,60	0,00	0,00	12,60	7,20	12,60	2,52	389	2011
БАТОН	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0,07	0,00	0,00	0,00	11,40	7,80	39,00	0,60		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,4	1,3	17,0	103,6	0,07	0,00	0,00	0,88	7,20	7,60	34,80	1,60		
Итого за прием пищи:	600	22,2	30,4	107,9	759,2	0,26	11,68	0,11	4,57	303,02	54,52	295,88	7,06		
Обед															
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (2 ВАРИАНТ)	100	1,6	6,1	9,6	106,0	0,05	47,00	0,46	3,07	35,18	16,80	33,52	0,72	49	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПКОЙ	250	8,85	8,88	20,23	198,97	0,11	6,85	0,22	1,40	30,65	34,15	123,73	1,98	101	2011
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	21,47	28,15	35,41	490,88	0,09	2,50	0,34	0,74	25,96	44,26	210,67	2,03	291	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	15,5	61,9	0,00	0,00	0,00	0,00	8,51	1,83	0,00	0,00	349	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	6,4	2,7	26,1	164,4	0,10	0,00	0,00	1,18	13,80	19,80	50,40	1,20		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,4	1,3	17,0	103,6	0,07	0,00	0,00	0,88	7,20	7,60	34,80	1,60		
Итого за прием пищи:	860	41,7	47,1	123,8	1 125,8	0,42	56,35	1,03	7,26	121,30	124,43	453,12	7,53		
Всего за день:		63,9	77,5	231,7	1 885,0	0,68	68,03	1,14	11,83	424,32	178,96	749,00	14,59		
3 ДЕНЬ															
Завтрак															
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПКОЙ	200	6,7	4,3	15,5	120,7	0,08	0,52	0,03	1,11	109,58	40,99	115,22	1,09	121	2011
БЛИНЧИКИ ФАРШИРОВАННЫЕ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ, ДЖЕМОМ ИЛИ СМЕТАНОЙ Т/О	120/20	5,3	8,2	49,4	288,1	0,06	1,85	0,05	1,03	81,36	15,06	76,56	1,36	863	2022
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	5,3	2,4	26,6	142,2	0,04	0,52	0,02	0,00	111,41	19,03	87,89	0,40	379	2011
БАТОН	50	3,8	1,5	25,7	131,0	0,06	0,00	0,00	0,00	9,60	6,50	32,50	0,50		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,4	1,3	17,0	103,6	0,07	0,00	0,00	0,88	7,20	7,60	34,80	1,60		
Итого за прием пищи:	630	24,4	17,7	134,2	785,7	0,30	2,89	0,09	3,02	319,04	89,18	346,96	4,95		
Обед															
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (ПО СЕЗОНУ) С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ	100	0,8	4,9	2,5	62,5	0,03	10,00	0,01	2,20	23,00	14,00	42,09	1,00	198	2022

БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	7,98	11,02	13,24	189,87	0,06	9,05	0,29	2,55	46,60	32,39	98,46	1,95	82	2011
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ С СОУСОМ	60/40	10,0	9,0	18,6	176,5	0,07	0,18	0,02	2,69	40,90	19,47	126,91	0,51	234	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	4,5	5,5	26,4	170,9	0,15	12,81	0,04	0,29	42,41	35,81	103,04	1,46	128	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,2	0,2	23,2	95,6	0,01	1,60	0,00	0,25	13,09	4,43	3,96	0,79	342	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	6,4	2,7	26,1	164,4	0,10	0,00	0,00	1,18	13,80	19,80	50,40	1,20		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,4	1,3	17,0	103,6	0,07	0,00	0,00	0,88	7,20	7,60	34,80	1,60		
Итого за прием пищи:	930	33,3	34,6	127,0	963,4	0,48	33,64	0,36	10,04	187,00	133,50	459,66	8,51		
Всего за день:		57,7	52,3	261,2	1 749,1	0,78	36,53	0,45	13,05	506,04	222,68	806,62	13,46		
4 ДЕНЬ															
Завтрак															
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ	210	10,5	10,1	43,5	299,3	0,14	0,52	0,06	0,22	123,56	38,74	190,97	2,08	173	2011
ОМЛЕТ С СЫРОМ	80	10,1	17,1	1,4	179,7	0,04	0,13	0,20	1,28	127,95	11,07	151,68	1,33	211	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/7	0,4	0,0	15,3	64,0	0,00	1,21	0,00	0,00	17,36	8,45	12,55	1,17	377	2011
БАТОН	50	3,8	1,5	25,7	131,0	0,06	0,00	0,00	0,00	9,50	6,50	32,50	0,50		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,4	1,3	17,0	103,6	0,07	0,00	0,00	0,88	7,20	7,60	34,80	1,60		
кондитерское изделие	30	0,2	0,0	23,2	94,9	0,00	0,00	0,00	0,00	6,75	1,62	3,24	0,38		
Итого за прием пищи:	617	28,4	30,0	126,2	872,4	0,30	1,87	0,26	2,36	292,32	73,98	425,74	7,05		
Обед															
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕНЫМИ	100	1,4	5,9	6,5	91,0	0,02	3,40	0,00	2,73	27,32	16,92	35,84	0,97	55	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	11,75	11,39	19,19	231,46	0,19	4,90	0,27	4,26	41,97	40,27	129,15	2,64	102	2011
БИТОЧКИ С СОУСОМ	60/40	11,3	13,2	13,0	216,3	0,05	0,17	0,02	1,62	42,38	14,28	104,39	1,16	268	2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ	180	5,6	7,8	57,9	324,1	0,05	0,00	0,04	0,56	17,30	37,64	111,34	0,78	171	2011
НАПИТОК ФРУКТОВЫЙ ХОЛОДНЫЙ	200	0,0	0,0	15,6	62,6	0,02	0,15	0,00	0,00	0,31	0,02	0,05	0,16	854	2022
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	6,4	2,7	26,1	164,4	0,10	0,00	0,00	1,18	13,80	19,80	50,40	1,20		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,4	1,3	17,0	103,6	0,07	0,00	0,00	0,88	7,20	7,60	34,80	1,60		
Итого за прием пищи:	930	39,9	42,3	155,3	1 193,5	0,49	8,62	0,34	11,45	150,27	136,51	465,97	8,52		
Всего за день:		68,3	72,3	281,5	2 065,9	0,80	10,49	0,60	13,83	442,59	210,49	891,72	15,57		
5 ДЕНЬ															
Завтрак															
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ СМЕТАНЫМ	150/50	30,1	19,8	29,4	410,5	0,07	0,30	0,12	0,48	216,12	30,57	278,01	0,80	223	2011
ФИТОЧАЙ	200	0,3	0,0	15,1	61,7	0,00	0,06	0,00	0,00	15,05	7,74	11,12	1,11	376	2011
БАТОН	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0,07	0,00	0,00	0,00	11,40	7,80	39,00	0,60		
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,03	10,00	0,01	0,63	16,00	8,00	11,00	2,20	338	2011
Итого за прием пищи:	560	35,2	22,0	85,1	676,3	0,16	10,36	0,12	1,11	258,57	54,11	339,13	4,71		
Обед															
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (ПО СЕЗОНУ) С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	100	1,1	5,0	3,8	72,5	0,06	25,00	0,17	2,49	14,00	20,00	26,09	1,00	198	2022
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250	7,83	11,11	11,07	180,95	0,07	8,75	0,22	2,53	34,79	27,87	97,00	1,59	99	2011
ОЛАДЫИ ИЗ ПЕЧЕНИ	100	18,6	18,5	8,0	305,8	0,21	13,20	6,27	6,41	10,79	16,27	261,38	5,75	282	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	180	6,46	4,89	42,67	244,41	0,08	0,00	0,03	1,46	11,39	9,07	50,24	1,14	203	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,2	0,2	23,2	95,6	0,01	1,60	0,00	0,25	13,09	4,43	3,96	0,79	342	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	6,4	2,7	26,1	164,4	0,10	0,00	0,00	1,18	13,80	19,80	50,40	1,20		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,4	1,3	17,0	103,6	0,07	0,00	0,00	0,88	7,20	7,60	34,80	1,60		
Итого за прием пищи:	930	44,0	43,7	131,8	1 167,3	0,60	48,55	6,69	15,19	105,06	105,04	523,87	13,07		
Всего за день:		79,2	65,7	216,9	1 843,6	0,76	58,91	6,81	16,30	363,63	159,15	863,00	17,78		
6 ДЕНЬ															
Завтрак															
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ МАННАЯ	210	9,4	9,8	31,8	238,6	0,06	0,52	0,06	1,01	111,75	16,90	97,24	0,38	182	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/7	0,4	0,0	15,3	64,0	0,00	1,21	0,00	0,00	17,36	8,45	12,55	1,17	377	2011
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	50	3,6	12,2	23,3	217,1	0,05	0,00	0,11	0,33	10,35	5,85	32,10	0,48	1	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,4	1,3	17,0	103,6	0,07	0,00	0,00	0,88	7,20	7,60	34,80	1,60		
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,3	10,3	47,0	0,02	5,00	0,00	0,36	19,00	12,00	16,00	2,00	338	2011

Итого за прием пищи:	617	17,2	23,6	97,3	670,3	0,20	6,73	0,17	2,58	165,66	50,80	192,68	5,63		
Обед															
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1,5	4,9	8,7	91,2	0,02	15,40	0,04	2,25	43,57	13,07	24,44	0,80	45	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	8,75	8,86	20,40	199,74	0,10	6,85	0,22	1,61	28,76	30,19	108,07	1,77	103	2011
КОТЛЕТЫ С СОУСОМ	60/40	11,3	13,2	13,0	216,3	0,05	0,17	0,02	1,82	42,38	14,26	104,39	1,16	268	2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ	180	9,2	8,0	53,1	321,0	0,18	0,00	0,04	0,22	40,48	44,88	191,76	3,25	171	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	15,5	61,9	0,00	0,00	0,00	0,00	8,51	1,83	0,00	0,00	349	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	6,4	2,7	26,1	164,4	0,10	0,00	0,00	1,18	13,80	19,80	50,40	1,20		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,4	1,3	17,0	103,6	0,07	0,00	0,00	0,88	7,20	7,60	34,80	1,60		
Итого за прием пищи:	930	40,6	39,0	163,8	1 168,1	0,51	22,43	0,33	7,95	184,70	131,63	513,88	9,78		
Всего за день:		57,8	62,6	251,6	1 828,4	0,72	29,16	0,50	10,53	350,36	182,43	706,55	15,40		
7 ДЕНЬ															
Завтрак															
САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ / СВЕЖИХ (ПО СЕЗОНУ) ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	100	0,8	5,0	2,5	64,6	0,02	2,22	0,00	2,13	20,95	12,10	25,42	0,57	21 / 18	2011
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	200	12,5	22,2	38,0	352,5	0,08	0,08	0,10	1,49	248,82	17,92	167,39	1,34	204	2011
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	0,02	1,60	0,00	0,00	12,60	7,20	12,60	2,52	389	2011
БАТОН	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0,07	0,00	0,00	0,00	11,40	7,80	39,00	0,60		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,4	1,3	17,0	103,6	0,07	0,00	0,00	0,88	7,20	7,60	34,80	1,60		
Итого за прием пищи:	600	22,2	30,4	107,9	761,4	0,25	3,90	0,10	4,50	300,97	52,62	279,21	6,63		
Обед															
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	100	1,6	4,0	7,7	78,0	0,03	4,32	0,02	2,21	28,24	16,73	36,32	1,19	34	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	250	8,85	8,88	20,23	198,97	0,11	6,83	0,22	1,41	30,63	34,16	123,82	1,98	101	2011
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	21,47	28,15	35,41	490,88	0,09	2,50	0,34	0,74	25,96	44,26	210,67	2,03	291	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,2	0,2	23,2	95,6	0,01	1,60	0,00	0,25	13,09	4,43	3,96	0,79	342	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	6,4	2,7	26,1	164,4	0,10	0,00	0,00	1,18	13,80	19,80	50,40	1,20		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,4	1,3	17,0	103,6	0,07	0,00	0,00	0,88	7,20	7,60	34,80	1,60		
Итого за прием пищи:	850	41,9	45,2	123,6	1 131,5	0,41	15,25	0,58	6,67	118,92	126,98	459,97	6,79		
Всего за день:		64,1	75,6	237,5	1 892,9	0,66	19,15	0,69	11,16	419,89	179,69	739,18	15,43		
8 ДЕНЬ															
Завтрак															
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ	200	6,6	4,0	17,2	124,0	0,06	0,52	0,03	0,04	112,46	20,83	109,89	0,72	121	2011
БЛИНЧИКИ ФАРШИРОВАННЫЕ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ, ДЖЕМОМ ИЛИ СМЕТАНОЙ Т/О	120/20	5,3	8,2	49,7	289,3	0,06	1,89	0,05	1,03	81,47	15,11	76,64	1,38	863	2022
КАКАО СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	200	3,6	5,2	23,9	144,5	0,02	0,15	0,02	0,09	116,30	28,40	98,48	0,86	383	211
БАТОН	50	3,8	1,5	25,7	131,0	0,06	0,00	0,00	0,00	9,50	6,50	32,50	0,50		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,4	1,3	17,0	103,6	0,07	0,00	0,00	0,88	7,20	7,60	34,80	1,60		
Итого за прием пищи:	630	22,6	20,2	133,5	792,3	0,27	2,56	0,09	2,04	326,92	78,44	352,31	5,06		
Обед															
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (ПО СЕЗОНУ) С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	100	0,8	4,9	2,5	62,5	0,03	10,00	0,01	2,20	23,00	14,00	42,09	1,00	198	2022
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250	7,83	11,11	11,07	180,95	0,07	8,75	0,23	2,55	35,74	28,51	100,87	1,66	99	2011
БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ С СОУСОМ	60/40	10,0	9,0	18,6	176,5	0,07	0,18	0,02	2,69	40,90	19,47	126,91	0,51	234	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	4,6	5,5	26,4	170,9	0,15	12,81	0,04	0,29	42,41	35,81	103,04	1,46	128	2011
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,7	0,3	20,1	98,1	0,01	80,00	0,16	0,00	19,10	4,86	3,06	0,54	388	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	6,4	2,7	26,1	164,4	0,10	0,00	0,00	1,18	13,80	19,80	50,40	1,20		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,4	1,3	17,0	103,6	0,07	0,00	0,00	0,88	7,20	7,60	34,80	1,60		
Итого за прием пищи:	930	33,6	34,8	121,8	957,0	0,50	111,74	0,46	9,78	182,15	130,05	481,16	7,96		
Всего за день:		56,2	55,0	255,3	1 749,3	0,77	114,31	0,55	11,82	509,07	208,49	813,47	13,02		
9 ДЕНЬ															
Завтрак															
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ	210	8,3	9,9	46,5	301,2	0,06	0,52	0,08	0,45	109,16	34,24	141,02	0,55	173	2011
ОМЛЕТ С СЫРОМ	80	10,1	17,1	1,4	179,7	0,04	0,13	0,20	1,28	127,95	11,07	151,68	1,33	211	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/7	0,4	0,0	15,3	64,0	0,00	1,21	0,00	0,00	17,36	8,45	12,55	1,17	377	2011

БАТОН															
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0,07	0,00	0,00	0,00	11,40	7,80	39,00	0,60		
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	40	3,4	1,3	17,0	103,6	0,07	0,00	0,00	0,88	7,20	7,60	34,80	1,60		
Итого за прием пищи:	20	0,2	0,0	15,5	63,2	0,00	0,00	0,00	0,00	4,50	1,08	2,16	0,25		
Обед															
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ, ЯБЛОК И ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА	100	1,2	12,7	9,0	168,9	0,04	2,30	1,10	6,08	30,16	22,73	37,31	0,89	79	2022
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	11,75	11,39	19,19	231,46	0,19	4,88	0,27	4,27	41,95	40,28	129,24	2,64	102	2011
ШНИЦЕЛЬ С СОУСОМ	60/40	11,3	13,2	13,0	216,3	0,05	0,17	0,02	1,82	42,38	14,26	104,39	1,16	268	2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ	180	10,0	9,6	44,7	304,6	0,26	0,00	0,04	5,57	25,99	146,31	218,57	5,13	171	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,2	0,2	23,2	95,6	0,01	1,60	0,00	0,25	13,09	4,43	3,96	0,79	342	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	6,4	2,7	26,1	164,4	0,10	0,00	0,00	1,18	13,80	19,80	50,40	1,20		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,4	1,3	17,0	103,6	0,07	0,00	0,00	0,88	7,20	7,60	34,80	1,60		
Итого за прием пищи:	930	44,3	51,1	152,2	1 284,9	0,71	8,95	1,44	20,05	174,57	255,41	578,67	13,41		
Всего за день:		71,2	81,2	278,7	2 153,9	0,94	10,82	1,69	22,65	452,14	325,65	959,88	18,91		
10 ДЕНЬ															
Завтрак															
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) С СОУСОМ СМЕТАННЫМ	150/50	26,0	17,8	40,3	421,6	0,08	0,26	0,11	0,56	194,00	32,31	255,48	1,16	222	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,3	0,0	15,1	61,7	0,00	0,06	0,00	0,00	15,05	7,74	11,12	1,11	376	2011
БАТОН	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0,07	0,00	0,00	0,00	11,40	7,80	39,00	0,60		
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,03	10,00	0,01	0,63	16,00	8,00	11,00	2,20	338	2011
Итого за прием пищи:	560	31,2	20,0	96,1	687,4	0,18	10,32	0,11	1,18	236,45	55,85	316,60	5,06		
Обед															
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (ПО СЕЗОНУ) С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	100	1,1	5,0	3,8	72,5	0,06	25,00	0,17	2,49	14,00	20,00	26,09	1,00	198	2022
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	8,24	11,23	24,0	206,46	0,09	6,95	0,22	2,62	30,47	31,81	115,45	1,71	96	2011
ПТИЦА ТУШЕНАЯ	100	14,0	17,2	6,3	224,2	0,05	0,56	0,06	0,99	24,21	13,95	120,72	1,16	290	2011
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ (2 ВАРИАНТ)	180	3,1	8,5	33,0	158,5	0,09	10,11	0,55	3,79	41,34	31,52	71,96	1,26	334	2022
НАПИТОК ФРУКТОВЫЙ ХОЛОДНЫЙ	200	0,0	0,0	15,6	62,6	0,02	0,15	0,00	0,00	0,31	0,02	0,05	0,16	854	2022
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	6,4	2,7	26,1	164,4	0,10	0,00	0,00	1,18	13,80	19,80	50,40	1,20		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,4	1,3	17,0	103,6	0,07	0,00	0,00	0,88	7,20	7,60	34,80	1,60		
Итого за прием пищи:	930	36,2	45,9	125,8	992,3	0,48	42,77	1,00	11,95	131,33	124,69	419,47	8,08		
Всего за день:		67,4	65,9	221,9	1 679,7	0,66	53,08	1,11	13,14	367,78	180,54	736,07	13,15		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	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	642,0	679,9	2 488,1	18 770,0	7,89	417,15	15,09	144,66	4 153,38	2 185,39	8 092,01	156,62
Среднее значение за период	64,2	68,0	248,8	1 877,0	0,77	41,71	1,51	14,47	415,34	218,54	809,20	15,66

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
11-17 лет	605	914