



ГБОУ СО «Ачитская школа-интернат»

Утверждаю: _____

Директор Лунегов Ю.П.

От «29» октября 2021г

10-и дневное меню (трехразовое)

для

обучающихся

12-18лет

2021

1 неделя 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		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																					
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	200	5,8	7,9	25,9	197,2	0,51	0,06	0,12	0,04	0,10	109,03	94,41	16,40	0,36	183,04	8,83	0,00	0,01	189	2008	
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,0	4,5	0,3	61,3	0,00	0,02	0,12	0,08	0,89	18,82	61,82	3,86	0,81	56,35	8,05	0,01	0,02	209	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,2	0,1	15,0	60,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	8,00	4,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	2,9	0,4	18,5	89,0	0,00	0,06	0,03	0,00	0,00	7,29	35,24	7,70	1,62	61,20	2,52	0,00	0,00	Хлеб Р24		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,4	0,7	33,6	165,7	0,00	0,21	0,13	0,00	0,00	46,33	0,00	0,00	1,47	0,00	0,00	0,00	0,00	Хлеб П24		
БАНАН	150	2,3	0,8	31,5	144,0	15,00	0,06	0,08	0,04	0,00	12,00	42,00	63,00	0,90	522,00	0,00	0,00	0,00	Ф2	2008	
Итого за завтрак:	705	21,5	14,3	124,8	717,2	15,51	0,41	0,48	0,16	0,98	198,47	241,47	94,66	6,15	822,59	19,40	0,01	0,02			
Обед																					
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	300	2,5	6,9	12,6	126,1	10,51	0,06	0,07	0,28	0,00	57,07	59,31	30,38	1,48	450,08	7,59	0,00	0,03	82	2011	
ПЛОД ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	180	20,5	21,3	30,4	395,3	0,43	0,07	0,12	0,19	0,00	22,66	209,73	40,51	2,63	387,72	8,23	0,01	0,07	244	2011	
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	100	3,0	0,2	6,3	38,8	4,00	0,08	0,04	0,00	0,00	18,00	55,80	18,90	0,63	99,00	0,00	0,00	0,00	к/к	к/к	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	9,7	38,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,28	0,00	1,80	0,00	0,90	0,00	0,00	0,00	349	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80	6,2	0,8	38,4	189,4	0,00	0,24	0,14	0,00	0,00	52,96	0,00	0,00	1,69	0,00	0,00	0,00	0,00	Хлеб П24		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	2,9	0,4	18,5	89,0	0,00	0,06	0,03	0,00	0,00	7,29	35,24	7,70	1,62	61,20	2,52	0,00	0,00	Хлеб Р24		
Итого за обед:	905	35,1	29,6	115,9	877,3	14,94	0,51	0,40	0,47	0,00	166,26	360,08	99,28	8,05	998,90	18,34	0,01	0,10			
Полдник																					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150	17,8	14,9	20,1	290,5	0,32	0,06	0,22	0,08	0,19	161,76	199,92	24,87	0,78	170,74	3,59	0,02	0,03	223	2011	
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ Вита Лайт НК	200	0,0	0,0	8,4	32,3	1,01	0,03	0,04	12,24	0,22	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ВЛ1		
ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	2,0	14,9	83,4	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	5,80	18,00	4,00	0,42	22,00	0,00	0,00	0,00	п2	2008	
Итого за полдник:	370	19,3	16,8	43,3	406,2	1,33	0,10	0,27	12,33	0,41	167,56	217,92	28,87	1,20	192,74	3,59	0,02	0,03			
Всего за день:		75,8	60,7	284,1	2 000,7	31,77	1,02	1,14	12,96	1,39	532,28	819,47	223,11	15,40	2 014,24	41,33	0,04	0,15			

1 неделя 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		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																					
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ	200	3,6	3,8	14,3	106,6	0,52	0,03	0,11	0,02	0,02	110,15	88,98	17,75	0,21	158,67	9,17	0,00	0,01	121	2011	
БУТЕРБРОД С СЫРОМ И С МАСЛОМ	35	3,5	8,6	0,0	92,0	0,11	0,01	0,05	0,09	0,08	132,60	75,95	6,25	0,16	13,95	0,00	0,00	0,01	3	2008	
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3,0	24,4	141,0	0,52	0,03	0,11	0,02	0,00	111,42	95,58	27,49	0,87	207,29	9,00	0,00	0,00	382	2011	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	2,9	0,4	18,5	89,0	0,00	0,06	0,03	0,00	0,00	7,29	35,24	7,70	1,62	61,20	2,52	0,00	0,00	Хлеб Р24		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	75	5,7	0,8	35,2	173,5	0,00	0,23	0,15	0,00	0,00	48,53	0,00	0,00	1,56	0,00	0,00	0,00	0,00	Хлеб П24		
БАНАН	150	2,3	0,8	31,5	144,0	15,00	0,06	0,08	0,04	0,00	12,00	42,00	63,00	0,90	522,00	0,00	0,00	0,00	ф2	2008	
Итого за завтрак:	705	21,7	17,3	123,9	746,1	16,15	0,41	0,53	0,16	0,10	421,99	337,75	121,18	5,32	963,11	20,69	0,00	0,01			
Обед																					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	6,4	4,5	18,6	141,0	6,00	0,16	0,00	0,21	0,00	50,00	139,00	38,00	1,90	0,00	0,00	0,00	0,00	99	2008	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200	4,1	7,2	27,0	187,4	6,65	0,19	0,00	0,06	0,00	62,46	112,95	38,53	1,45	0,00	0,00	0,00	0,00	335	2008	
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	120	12,0	9,5	5,4	155,1	1,89	0,10	0,10	0,46	0,00	24,70	121,53	26,38	0,69	293,43	30,35	0,02	0,23	231	2008	
ПЮРЕ СВЕКОЛЬНОЕ	130	1,2	5,0	12,6	101,8	5,00	0,02	0,04	0,03	0,09	35,04	32,59	17,33	2,06	355,22	5,70	0,00	0,02	326	2012	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	75	5,8	0,8	35,9	176,9	0,00	0,23	0,13	0,00	0,00	49,48	0,00	0,00	1,56	0,00	0,00	0,00	0,00	Хлеб П24		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	15	2,9	0,4	18,5	89,0	0,00	0,06	0,03	0,00	0,00	7,29	35,24	7,70	1,62	61,20	2,52	0,00	0,00	Хлеб Р24		
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	442	2008	
Итого за обед:	1020	33,4	27,5	137,8	937,1	23,54	0,78	0,29	0,76	0,09	242,97	455,30	135,94	12,08	709,94	9,57	0,02	0,25			
Полдник																					
МОРКОВНАЯ ЗАПЕКАНКА	200	5,7	13,2	36,0	290,1	4,37	0,13	0,16	4,40	0,15	111,73	146,85	83,69	2,60	489,96	11,44	0,00	0,11	156	2008	
ЙОГУРТ	200	4,0	3,0	6,0	96,0	1,40	0,06	0,34	0,05	0,00	240,00	190,00	28,00	0,00	292,00	0,00	0,00	0,04	Й1	2008	
Итого за полдник:	400	9,7	16,2	42,0	386,1	5,77	0,19	0,50	4,45	0,15	351,73	336,85	111,69	2,60	781,96	11,44	0,00	0,15			
Всего за день:		64,8	60,9	303,7	2 069,4	45,45	1,39	1,32	5,37	0,34	1 016,69	1 129,90	368,81	20,01	2 454,92	70,70	0,03	0,42			

1 неделя 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		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																					
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	200	6.4	9.4	23.6	205.1	0.53	0.13	0.14	0.04	0.10	124.03	162.63	46.68	1.18	248.20	10.96	0.00	0.01	189	2008	
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5.0	4.5	0.3	61.3	0.00	0.02	0.12	0.08	0.89	18.82	61.82	3.86	0.81	56.35	8.05	0.01	0.02	209	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	75	5.8	0.8	36.0	177.5	0.00	0.23	0.14	0.00	0.00	49.64	0.00	0.00	1.58	0.00	0.00	0.00	0.00	Хлеб П24		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	2.9	0.4	18.5	89.0	0.00	0.06	0.03	0.00	0.00	7.29	35.24	7.70	1.62	61.20	2.52	0.00	0.00	Хлеб Р24		
ПЕЧЕНЬЕ	15	1.1	1.5	11.2	62.6	0.00	0.01	0.01	0.00	0.00	4.35	13.50	3.00	0.32	16.50	0.00	0.00	0.00	п2	2008	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3.3	2.4	26.6	142.2	0.52	0.04	0.11	0.02	0.00	111.41	87.89	19.03	0.40	169.61	9.00	0.00	0.00	379	2011	
Итого за завтрак:	575	24.5	18.9	116.2	737.7	1.05	0.48	0.55	0.14	0.98	315.53	361.07	80.27	5.89	551.86	30.53	0.01	0.03			
Обед																					
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	300	2.2	6.0	10.7	107.3	14.94	0.06	0.25	0.00	0.00	52.25	50.49	25.46	1.17	387.56	4.83	0.00	0.02	88	2011	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	7.2	6.2	41.1	250.2	0.00	0.08	0.00	0.00	0.00	5.15	46.44	9.03	1.04	0.00	0.00	0.00	0.00	209	2008	
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	120	16.4	13.3	4.4	228.6	12.22	0.19	1.37	5.58	0.02	24.98	240.27	16.35	5.15	288.40	7.32	0.03	0.16	255	2011	
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	442	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	2.9	0.4	18.5	89.0	0.00	0.06	0.03	0.00	0.00	7.29	35.24	7.70	1.62	61.20	2.52	0.00	0.00	Хлеб Р24		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	75	5.8	0.8	35.9	177.1	0.00	0.23	0.13	0.00	0.00	49.53	0.00	0.00	1.58	0.00	0.00	0.00	0.00	Хлеб П24		
Итого за обед:	940	35.5	26.9	130.5	838.3	31.16	0.64	1.59	5.83	0.02	153.21	386.43	66.53	13.37	737.15	14.67	0.03	0.19			
Полдник																					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	100	17.9	11.7	15.0	242.3	0.19	0.04	0.20	0.05	0.06	139.65	188.89	22.59	0.73	134.94	0.92	0.02	0.03	224	2008	
ЙОГУРТ	200	4.0	3.0	6.0	96.0	1.40	0.06	0.34	0.05	0.00	240.00	190.00	28.00	0.00	282.00	0.00	0.00	0.04	Й1	2008	
БАНАН	150	2.3	0.8	31.5	144.0	15.00	0.06	0.08	0.04	0.00	12.00	42.00	63.00	0.90	522.00	0.00	0.00	0.00	ф2	2008	
Итого за полдник:	450	24.2	15.5	52.5	482.3	16.59	0.16	0.61	0.14	0.06	391.65	420.89	113.59	1.63	948.94	0.92	0.02	0.07			
Всего за день:		84.2	61.3	289.1	2 158.2	48.80	1.28	2.75	6.11	1.06	860.39	1 168.39	260.39	20.89	2 237.95	46.13	0.06	0.29			

1 неделя 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		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																					
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	180	6,4	7,6	28,9	210,2	0,46	0,13	0,11	0,04	0,09	104,04	138,10	36,63	1,04	203,54	9,51	0,00	0,01	189	2008	
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,0	4,5	0,3	61,3	0,00	0,02	0,12	0,08	0,89	18,82	61,82	3,86	0,81	56,35	8,05	0,01	0,02	209	2011	
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4,6	5,9	0,0	72,7	0,00	0,01	0,00	0,06	0,00	176,00	100,00	7,33	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00	14	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,6	0,6	28,7	141,4	0,00	0,20	0,12	0,00	0,00	39,57	0,00	0,00	1,26	0,00	0,00	0,00	0,00	Хлеб П24		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	3,1	0,5	20,9	97,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	Хлеб Р24		
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,2	0,1	15,0	60,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	8,00	4,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008	
Итого за завтрак:	545	23,9	19,2	83,7	642,8	0,46	0,36	0,35	0,18	0,97	343,43	307,92	51,83	4,31	259,89	17,56	0,01	0,03			
Обед																					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250	11,8	6,0	18,6	175,9	9,62	0,18	0,14	0,24	0,05	41,45	155,92	42,28	1,55	801,76	29,57	0,02	0,21	106	2011	
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	200	17,3	21,9	18,9	342,3	9,50	0,15	0,18	0,30	0,00	30,81	190,06	40,50	2,37	773,13	11,03	0,02	0,13	309	2008	
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	130	1,4	0,3	5,0	31,3	32,63	0,08	0,05	0,22	0,00	18,27	33,93	26,10	1,31	378,45	2,61	0,00	0,00	2008		
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	9,7	38,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,28	0,00	1,80	0,00	0,90	0,00	0,00	0,00	349	2011	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	2,9	0,4	18,5	89,0	0,00	0,06	0,03	0,00	0,00	7,29	35,24	7,70	1,62	61,20	2,52	0,00	0,00	Хлеб Р30		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	75	5,8	0,8	35,8	176,3	0,00	0,21	0,12	0,00	0,00	49,29	0,00	0,00	1,56	0,00	0,00	0,00	0,00	Хлеб П24		
Итого за обед:	900	39,2	28,3	106,4	853,5	51,75	0,67	0,52	0,76	0,05	155,40	415,14	118,38	8,40	2 015,44	45,73	0,04	0,35			
Полдник																					
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	100	12,6	6,6	46,7	297,3	0,06	0,10	0,11	0,04	0,23	57,93	117,34	15,97	0,89	128,89	2,72	0,03	0,02	695	1996	
БАНАН	150	2,3	0,8	31,5	144,0	15,00	0,06	0,08	0,04	0,00	12,00	42,00	63,00	0,90	522,00	0,00	0,00	0,00	Ф2	2008	
ЙОГУРТ	200	4,0	3,0	6,0	96,0	1,40	0,06	0,34	0,05	0,00	240,00	190,00	28,00	0,00	292,00	0,00	0,00	0,04	Й1	2008	
Итого за полдник:	450	18,9	10,4	84,2	537,3	16,46	0,22	0,53	0,13	0,23	309,93	349,34	106,97	1,79	942,89	2,72	0,03	0,06			
Всего за день:		82,0	58,8	284,2	2 033,6	68,66	1,25	1,40	1,06	1,25	808,76	1 072,40	277,18	14,49	3 218,22	66,01	0,08	0,44			

1 неделя 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		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг				
Завтрак																						
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ	200	8,5	12,1	28,4	257,6	0,69	0,16	0,21	0,06	0,14	144,98	199,62	83,77	2,52	340,96	13,25	0,00	0,01	183	2011		
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С МОРКОВЬЮ	120	16,0	12,1	4,8	196,8	1,06	0,13	0,13	0,58	0,00	92,37	173,55	32,28	0,86	314,77	36,74	0,03	0,28	253	2012		
КИСЕЛЬ	200	0,0	0,0	18,7	74,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,54	3,24	1,87	0,00	0,72	0,00	0,00	0,00	411	2008		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,4	0,7	33,5	165,0	0,00	0,19	0,09	0,00	0,00	46,13	0,00	0,00	1,44	0,00	0,00	0,00	0,00	ХлебП24			
ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	3,0	0,4	19,1	91,8	0,00	0,08	0,04	0,00	0,00	8,10	39,15	8,55	1,80	61,20	2,52	0,00	0,00	ХлебР24	2008		
Итого за завтрак:	635	32,8	25,3	104,5	786,0	1,75	0,56	0,47	0,65	0,14	302,12	415,56	126,46	6,62	717,65	52,51	0,03	0,29				
Обед																						
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	300	2,3	5,1	13,5	109,7	10,46	0,08	0,06	0,27	0,09	36,47	58,05	25,98	1,07	458,33	4,83	0,00	0,03	95	2008		
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	200	17,6	25,1	35,0	436,2	16,26	0,22	0,20	0,03	0,07	29,71	233,90	59,41	3,80	1388,78	15,39	0,00	0,09	299	2008		
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	130	1,0	0,1	3,3	18,2	13,00	0,04	0,05	0,02	0,00	29,90	54,60	18,20	1,30	183,30	3,90	0,00	0,02		2008		
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	442	2008		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80	6,2	0,8	38,3	188,6	0,00	0,24	0,13	0,00	0,00	52,73	0,00	0,00	1,68	0,00	0,00	0,00	0,00	ХлебП24			
ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	2,9	0,4	18,5	89,0	0,00	0,06	0,03	0,00	0,00	7,29	35,24	7,70	1,62	61,20	2,52	0,00	0,00	ХлебР30			
Итого за обед:	955	30,9	31,7	128,3	927,7	43,72	0,66	0,48	0,31	0,16	170,09	395,79	119,29	12,26	2091,61	26,64	0,00	0,14				
Полдник																						
БАНАН	150	2,3	0,8	31,5	144,0	15,00	0,08	0,04	0,00	0,00	12,00	42,00	63,00	0,90	522,00	0,00	0,00	0,00	ф2	2008		
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ Вита Лайт НК	200	0,0	0,0	8,4	32,3	1,01	0,03	0,04	12,24	0,22	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ВЛ1			
ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	2,0	14,9	83,4	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	5,80	18,00	4,00	0,42	22,00	0,00	0,00	0,00	п2	2008		
Итого за полдник:	370	3,8	2,7	54,8	259,7	16,01	0,10	0,12	12,28	0,22	17,80	60,00	67,00	1,32	544,00	0,00	0,00	0,00				
Всего за день:		67,5	58,7	287,6	1973,4	61,48	1,32	1,07	13,24	0,52	490,01	871,36	312,75	20,20	3353,26	79,15	0,03	0,43				

2 неделя 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		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг			F, мг	
Завтрак																					
КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	180	6,2	7,3	29,2	207,5	0,45	0,10	0,12	0,04	0,09	121,60	182,03	27,62	0,80	205,45	7,74	0,01	0,03	184	2008	
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	9,3	18,2	1,8	208,0	0,13	0,04	0,25	0,19	1,70	62,96	127,26	9,71	1,45	136,48	16,15	0,02	0,03	210	2011	
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	6,1	5,3	10,1	113,0	3,00	0,08	0,00	0,02	0,00	252,00	189,00	29,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	434	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	75	5,8	0,8	35,8	176,3	0,00	0,26	0,15	0,00	0,00	49,31	0,00	0,00	1,59	0,00	0,00	0,00	0,00	Хлеб П24		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	2,9	0,4	18,5	89,0	0,00	0,06	0,03	0,00	0,00	7,29	35,24	7,70	1,62	61,20	2,52	0,00	0,00	Хлеб Р24		
Итого за завтрак:	600	30,2	31,9	95,4	793,9	3,58	0,54	0,55	0,25	1,79	493,16	533,53	74,03	7,46	403,13	26,41	0,03	0,06			
Обед																					
СУП-ПЮРЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ	300	5,5	6,2	25,0	178,8	9,60	0,13	0,00	0,16	0,00	81,60	120,00	37,20	1,68	0,00	0,00	0,00	0,00	118	2008	
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	220	19,5	22,9	16,2	350,4	23,69	0,08	0,15	0,05	0,17	71,34	199,20	42,22	3,40	577,38	11,05	0,00	0,07	306	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	75	5,7	0,8	35,2	173,3	0,00	0,27	0,15	0,00	0,00	48,51	0,00	0,00	1,59	0,00	0,00	0,00	0,00	ХлебП24		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	2,9	0,4	18,5	89,0	0,00	0,06	0,03	0,00	0,00	7,29	35,24	7,70	1,62	61,20	2,52	0,00	0,00	Хлеб Р24		
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ Вита Лайт НК	200	0,0	0,0	8,4	32,3	1,01	0,03	0,04	12,24	0,22	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ВЛ1		
Итого за обед:	840	33,6	30,3	103,3	823,8	34,29	0,57	0,37	12,45	0,38	208,74	354,43	87,11	8,29	638,58	13,57	0,00	0,07			
Полдник																					
СУФЛЕ ТЫРОВОЖНОЕ	150	21,8	12,4	23,4	300,8	0,00	0,08	0,00	0,14	0,00	211,54	273,57	28,65	0,99	0,00	0,00	0,00	0,00	227	2008	
ЙОГУРТ	200	4,0	3,0	6,0	96,0	1,40	0,06	0,34	0,05	0,00	240,00	190,00	28,00	0,00	292,00	0,00	0,00	0,04	Й1	2008	
ЧАЙ, І	20	0,6	0,7	15,5	70,8	0,00	0,01	0,01	0,00	0,00	3,20	7,20	2,00	0,30	28,00	0,00	0,00	0,00	в1	2008	
Итого за полдник:	370	26,3	16,6	44,8	467,6	1,40	0,14	0,35	0,19	0,00	453,74	470,77	58,65	1,29	320,00	0,00	0,00	0,04			
Всего за день:		90,1	78,8	243,5	2 085,3	39,28	1,25	1,27	12,89	2,17	1 155,64	1 358,73	219,79	17,04	1 361,71	39,98	0,03	0,17			

2 неделя 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		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																					
КАША "ДРУЖБА"	200	6,0	8,8	22,0	192,4	0,78	0,08	0,17	0,05	0,09	159,41	143,72	29,09	0,50	251,15	14,09	0,00	0,01	190	2008	
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,0	4,5	0,3	61,3	0,00	0,02	0,12	0,08	0,89	18,82	61,82	3,86	0,81	56,35	8,05	0,01	0,02	209	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,4	0,7	33,6	165,7	0,00	0,21	0,13	0,00	0,00	46,33	0,00	0,00	1,47	0,00	0,00	0,00	0,00	Хлеб П24		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	2,9	0,4	18,5	89,0	0,00	0,06	0,03	0,00	0,00	7,29	35,24	7,70	1,62	61,20	2,52	0,00	0,00	Хлеб Р24		
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200/50/15	1,5	1,2	17,0	85,4	0,28	0,01	0,06	0,01	0,00	59,74	39,71	8,97	0,41	86,31	4,50	0,00	0,00	378	2011	
Итого за завтрак:	620	20,8	15,6	91,5	583,9	1,06	0,38	0,52	0,14	0,98	291,58	280,49	49,61	4,81	455,01	29,16	0,01	0,02			
Обед																					
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2,2	5,2	16,4	122,2	6,70	0,08	0,06	0,20	0,00	26,80	64,91	25,05	0,99	485,11	4,40	0,00	0,03	96	2011	
РЫБА ОТВАРНАЯ	100	20,7	13,8	0,7	209,6	0,83	0,16	0,15	0,18	0,14	24,69	192,27	30,30	0,57	364,74	52,03	0,04	0,40	226	2011	
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	180	3,5	15,7	20,5	243,4	13,75	0,11	0,09	0,60	0,13	51,76	83,12	34,54	1,49	620,43	8,01	0,00	0,04	143	2011	
КИСЕЛЬ С ВИТАМИНАМИ "ВИТОШКА"	200	0,0	0,0	25,3	102,5	8,94	0,25	0,32	115,65	1,86	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	К 1		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80	6,2	0,8	38,4	189,4	0,00	0,24	0,16	0,00	0,00	52,96	0,00	0,00	1,69	0,00	0,00	0,00	0,00	Хлеб П24		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	2,9	0,4	18,5	89,0	0,00	0,06	0,03	0,00	0,00	7,29	35,24	7,70	1,62	61,20	2,52	0,00	0,00	Хлеб Р24		
Итого за обед:	855	35,5	35,9	119,9	956,1	30,02	0,90	0,81	116,63	2,13	163,50	375,53	97,58	6,46	1531,47	66,96	0,04	0,47			
Полдник																					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	100	11,9	10,0	13,5	194,3	0,22	0,04	0,14	0,06	0,12	109,44	133,98	16,72	0,52	115,70	2,50	0,01	0,02	223	2011	
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	442	2008	
ЯБЛОКО	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	ф1	2008	
ВАФЛИ	20	0,6	0,7	15,5	70,8	0,00	0,01	0,01	0,00	0,00	3,20	7,20	2,00	0,30	28,00	0,00	0,00	0,00	в1	2008	
Итого за полдник:	470	14,1	11,4	63,4	421,6	19,22	0,11	0,18	0,07	0,12	150,64	171,68	38,72	6,92	560,70	5,50	0,01	0,03			
Всего за день:		70,3	62,9	274,8	1971,6	50,29	1,38	1,51	116,84	3,22	605,73	827,70	185,92	18,19	2547,18	101,62	0,07	0,53			

2 неделя 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		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																					
СУП МОЛОЧНЫЙ СЛИЗИСТЫЙ	200	6,2	6,2	17,7	152,3	0,78	0,09	0,17	0,03	0,03	167,21	156,94	36,39	0,74	273,08	14,47	0,00	0,01	91	2012	
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,0	4,5	0,3	61,3	0,00	0,02	0,12	0,08	0,89	18,82	61,82	3,86	0,81	56,35	8,05	0,01	0,02	209	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,4	0,7	33,5	165,2	0,00	0,21	0,13	0,00	0,00	46,20	0,00	0,00	1,47	0,00	0,00	0,00	0,00	Хлеб П24		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	2,9	0,4	18,5	89,0	0,00	0,06	0,03	0,00	0,00	7,29	35,24	7,70	1,62	61,20	2,52	0,00	0,00	Хлеб Р24		
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3,0	24,4	141,0	0,52	0,03	0,11	0,02	0,00	111,42	95,58	27,48	0,87	207,29	9,00	0,00	0,00	382	2011	
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4,6	5,9	0,0	72,7	0,00	0,01	0,00	0,06	0,00	176,00	100,00	7,33	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00	14	2008	
Итого за завтрак:	575	27,8	20,7	94,4	681,5	1,30	0,42	0,57	0,19	0,92	526,94	449,58	82,77	5,70	597,92	34,04	0,01	0,03			
Обед																					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ ВЕГЕТАРИАНСКИЙ	300	2,0	6,8	12,1	124,0	7,15	0,07	0,07	0,36	0,09	42,67	54,38	24,81	0,98	448,37	5,37	0,00	0,03	78	2012	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,5	5,6	37,3	226,8	0,00	0,07	0,00	0,00	0,00	4,68	42,08	8,19	0,95	0,00	0,00	0,00	0,00	209	2008	
БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ПАРОВЫЕ	120	17,7	23,5	1,5	288,4	0,85	0,06	0,16	0,10	0,11	46,27	164,93	18,92	1,41	231,32	8,52	0,02	0,11	315	2008	
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	130	1,4	0,3	5,0	31,3	32,63	0,08	0,05	0,22	0,00	18,27	33,93	26,10	1,31	378,45	2,61	0,00	0,00		2008	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	9,7	38,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,28	0,00	1,80	0,00	0,90	0,00	0,00	0,00	349	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,6	0,6	28,8	141,9	0,00	0,20	0,12	0,00	0,00	39,68	0,00	0,00	1,28	0,00	0,00	0,00	0,00	Хлеб П24		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	2,9	0,4	18,5	89,0	0,00	0,06	0,03	0,00	0,00	7,29	35,24	7,70	1,62	61,20	2,52	0,00	0,00	Хлеб Р24		
Итого за обед:	1035	5,2	37,2	112,8	940,1	40,63	0,54	0,43	0,66	0,20	167,14	330,56	87,51	7,54	1 120,24	19,02	0,02	0,04			
Полдник																					
СУФЛЕ ТВОРОЖНОЕ	150	22,0	15,8	16,0	305,4	0,35	0,05	0,26	0,08	0,16	192,28	234,09	25,83	0,66	192,72	4,83	0,03	0,04	227	2008	
ЯБЛОКО	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	Ф1	2008	
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ Вита Лайт НК	200	0,0	0,0	8,4	32,3	1,01	0,03	0,04	12,24	0,22	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ВЛ1		
Итого за полдник:	500	22,6	16,4	39,1	408,2	16,35	0,13	0,33	12,33	0,38	216,28	250,59	37,83	3,96	609,72	7,83	0,03	0,05			
Всего за день:		85,6	74,4	246,3	2 029,8	58,28	1,08	1,33	13,20	1,49	910,36	1 030,73	208,11	17,21	2 327,88	60,90	0,06	0,22			

2 неделя 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		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	220	5,4	8,6	29,8	219,4	0,58	0,05	0,13	0,05	0,11	123,56	126,60	28,14	0,42	197,90	10,56	0,00	0,01	189	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,3	2,4	26,6	142,2	0,52	0,04	0,11	0,02	0,00	111,41	87,89	19,03	0,40	169,61	9,00	0,00	0,00	379	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,4	0,7	33,6	165,3	0,00	0,22	0,13	0,00	0,00	46,20	0,00	0,00	1,47	0,00	0,00	0,00	Хлеб П24		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	2,9	0,4	18,5	89,0	0,00	0,06	0,03	0,00	0,00	7,29	35,24	7,70	1,62	61,20	2,52	0,00	0,00	Хлеб Р24	
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4,6	5,9	0,0	72,7	0,00	0,01	0,00	0,06	0,00	176,00	100,00	7,33	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00	14	2008
Итого за завтрак:	555	21,8	18,1	108,5	688,8	1,10	0,37	0,40	0,13	0,11	464,45	349,72	62,19	4,10	428,71	22,08	0,00	0,01		
Обед																				
СУП ЛЕТНИЙ ОВОЩНОЙ	250	4,5	5,3	11,1	110,0	14,00	0,09	0,00	0,31	0,00	45,99	78,99	27,99	1,30	0,00	0,00	0,00	0,00	103	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	10,2	8,2	46,1	298,3	0,00	0,27	0,15	0,03	0,10	22,70	224,33	150,82	5,26	317,24	2,74	0,00	0,02	181	2008
РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ С ОВОЩАМИ	120	8,8	3,9	3,8	85,9	1,05	0,08	0,08	0,72	0,02	35,08	96,17	24,81	0,67	217,66	22,27	0,02	0,18	244	2012
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	130	1,0	0,1	3,2	18,1	12,95	0,04	0,05	0,02	0,00	29,79	54,39	18,13	1,30	182,60	3,89	0,00	0,02		2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,1	0,1	12,1	51,2	1,44	0,01	0,01	0,00	0,00	11,62	3,56	3,99	0,71	100,81	0,72	0,00	0,00	394	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	2,9	0,4	18,5	89,0	0,00	0,06	0,03	0,00	0,00	7,29	35,24	7,70	1,62	61,20	2,52	0,00	0,00	Хлеб Р24	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80	6,1	0,8	38,2	188,3	0,00	0,24	0,15	0,00	0,00	52,67	0,00	0,00	1,68	0,00	0,00	0,00	0,00	Хлеб П24	
Итого за обед:	985	33,7	18,8	133,1	841,0	29,44	0,78	0,46	1,08	0,12	205,13	492,67	233,44	12,54	879,51	32,13	0,02	0,22		
Полдник																				
ЙОГУРТ	200	4,0	3,0	6,0	96,0	1,40	0,06	0,34	0,05	0,00	240,00	190,00	28,00	0,00	292,00	0,00	0,00	0,04	Й1	2008
ЯБЛОКО	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	ф1	2008
ВАФЛИ	15	0,4	0,5	11,8	53,1	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	2,40	5,40	1,50	0,23	21,00	0,00	0,00	0,00	в1	2008
Итого за полдник:	365	5,0	4,1	32,3	219,6	16,40	0,11	0,38	0,06	0,00	266,40	211,90	41,50	3,53	730,00	3,00	0,00	0,06		
Всего за день:		60,3	41,0	273,9	1 749,2	46,94	1,27	1,24	1,26	0,23	935,98	1 054,30	337,13	20,16	2 038,22	57,21	0,03	0,29		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
	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
Итого за весь период	747,9	633,9	2 738,0	20 028,5	496,12	12,33	14,35	183,85	12,06	8 229,67	10 284,61	2 595,93	181,77	25 429,30	613,61	0,43	3,17
Среднее значение за период	74,8	63,4	273,8	2 002,8	49,61	1,23	1,43	18,39	1,21	822,97	1 028,46	259,59	18,18	2 542,93	61,36	0,04	0,32
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14,9	28,5	56,6														

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед	Полдник
12-18 лет 3-х раз.	611	936	425