10

УТВЕРЖДАЮ

ИП _____ Орлов А.О.

"23" сентября 2021г.

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор ООО "ЛАДИЯ"

_____ Л.В. Нечаева

"24" сентября 2021г.

СОГЛАСОВАНО

Директор _____

"28" сентября 2021г.

10-дневное цикличное меню приготавливаемых блюд для обучающихся от 12 лет и старше в муниципальных общеобразовательных учреждениях системы Управления образования муниципального образования г. Керчь

(завтраки, обеды, полдники)

Керчь 2021г.

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		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Д, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	14,0	27,1	2,7	310,9	0,06	0,20	0,36	2,48	2,57	0,45	97,27	15,84	211,47	2,44	205,24	24,31	0,05	0,03	210	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,6	0,0	15,7	65,3	0,00	0,12	0,00	0,00	0,00	0,03	21,91	13,72	22,25	2,21	75,46	0,00	0,00	0,00	376	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,05	0,00	0,00	0,66	0,00	0,02	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00		2008
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,03	10,00	0,01	0,63	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00	338	2011
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	30	7,0	8,9	0,0	109,2	0,01	0,21	0,10	0,09	0,00	0,09	264,00	10,50	150,00	0,30	26,40	0,00	0,01	0,01	15	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,3	20,1	94,7	0,06	0,00	0,00	0,78	0,00	0,02	9,20	13,20	33,60	0,80	51,60	0,00	0,01	0,00		2008
Итого за прием пищи:	565	**27,0**	**36,9**	**61,0**	688,3	0,21	10,53	0,47	4,64	2,57	0,63	413,78	66,96	454,42	9,15	677,50	27,99	0,08	0,04		
Обед																					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	100	1,7	4,2	8,1	77,0	0,04	5,34	0,00	2,17	0,00	0,03	25,91	16,97	38,65	1,25	230,42	4,08	0,01	0,00	53	2011
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	2,1	5,8	13,2	116,0	0,07	9,11	0,23	2,35	0,00	0,07	52,21	26,02	51,75	1,28	383,79	6,33	0,03	0,00	82	2011
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ	120	15,8	10,5	11,3	203,3	0,11	0,69	0,08	0,62	0,37	0,15	78,32	53,35	243,64	1,73	417,44	119,35	0,50	0,01	254	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,8	6,3	25,7	175,5	0,15	12,46	0,05	0,29	0,09	0,13	53,80	36,37	102,96	1,47	917,04	10,26	0,05	0,00	312	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,46	1,80	0,00	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	349	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,6	0,4	30,1	142,1	0,10	0,00	0,00	1,18	0,00	0,03	13,80	19,80	50,40	1,20	77,40	0,00	0,01	0,00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,7	0,4	17,0	81,6	0,07	0,00	0,00	0,88	0,00	0,03	7,20	7,60	34,80	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	**950**	**30,6**	**27,5**	**124,8**	**872,9**	0,54	27,60	0,36	7,49	0,46	0,44	239,70	161,91	522,20	8,53	######	142,26	0,60	0,01		
Полдник																					
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	140	26,1	19,0	16,3	340,9	0,08	0,00	0,14	3,66	0,00	0,00	222,57	32,40	314,13	1,12	0,00	0,00	0,00	0,00	219	2008
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	20	1,4	1,7	10,8	63,6	0,01	0,08	0,01	0,05	0,01	0,07	55,26	6,12	39,42	0,04	73,00	1,40	0,01	0,00		
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	220	6,4	5,5	8,8	116,6	0,09	1,54	0,06	0,15	0,00	0,37	264,00	30,80	209,00	0,22	321,20	19,80	0,04	0,00	386	2011
Итого за прием пищи:	380	**33,8**	**26,2**	**35,9**	**521,1**	0,18	1,62	0,21	3,86	0,01	0,44	541,83	69,32	562,55	1,38	394,20	21,20	0,05	0,00		
Всего за день:		**91,4**	**90,6**	**221,7**	**2 082,3**	0,93	39,75	1,04	15,99	3,04	1,51	######	298,19	######	19,06	######	191,45	0,73	0,05		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Д, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	1,9	8,9	7,7	119,0	0,02	7,00	0,19	0,00	0,00	0,05	41,00	15,00	37,00	0,70	315,00	0,00	0,00	0,00		2008
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	80	20,7	38,9	52,0	724,0	0,63	0,52	0,18	3,86	1,29	0,71	199,46	135,70	934,24	12,73	######	44,76	0,27	0,14	2	
СОУС СМЕТАННЫЙ №330	30	0,4	1,1	1,8	22,4	0,00	0,01	0,01	0,00	0,00	0,01	7,43	1,06	5,52	0,05	11,08	0,71	0,00	0,00	330	2011
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	180	7,9	8,2	31,2	230,8	0,16	1,16	0,05	0,46	0,00	0,00	112,52	98,60	205,32	3,48	0,00	0,00	0,00	0,00	184	2008
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	0,02	1,60	0,00	0,00	0,00	0,02	12,60	7,20	12,60	2,52	240,00	2,00	0,00	0,00	389	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,1	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,90	9,90	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,02	3,60	3,80	17,40	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	640	**35,5**	**57,8**	**135,8**	**1 291,6**	0,92	10,29	0,43	5,35	1,29	0,83	383,51	271,26	######	20,88	######	48,59	0,27	0,14		
Обед																					
САЛАТ ОВОЩНОЙ С ЯБЛОКАМИ	100	1,2	0,2	7,4	39,4	0,03	22,88	0,32	0,33	0,00	0,04	36,72	17,18	29,27	1,50	241,56	3,40	0,01	0,00	56	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	2,8	2,9	20,2	118,0	0,11	6,60	0,20	1,42	0,00	0,05	29,55	23,63	58,55	1,09	476,51	4,70	0,03	0,00	103	2011
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	20,7	26,6	36,2	467,5	0,10	2,49	0,30	4,47	0,00	0,16	25,90	44,42	220,03	2,13	329,25	7,83	0,14	0,03	291	2011
КИСЕЛЬ ИЗ СОКА ПЛОДОВОГО ИЛИ ЯГОДНОГО НАТУРАЛЬНОГО	220	0,3	0,1	40,4	163,1	0,01	0,53	0,00	0,00	0,00	0,01	14,84	3,87	11,78	0,83	82,10	0,66	0,00	0,00	358	2011
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,03	10,00	0,01	0,63	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00	338	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,6	0,4	30,1	142,1	0,10	0,00	0,00	1,18	0,00	0,03	13,80	19,80	50,40	1,20	77,40	0,00	0,01	0,00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,7	0,4	17,0	81,6	0,07	0,00	0,00	0,88	0,00	0,03	7,20	7,60	34,80	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	970	**32,7**	**30,9**	**161,0**	**1 058,8**	0,45	42,50	0,83	8,91	0,00	0,34	144,01	124,50	415,83	10,55	######	20,83	0,20	0,03		
Полдник																					
ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ	180	15,9	12,9	38,3	336,9	0,07	0,12	0,07	2,20	0,20	0,16	100,18	21,00	157,44	1,30	139,56	2,13	0,03	0,03	212	2012
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3,0	24,4	141,0	0,03	0,52	0,02	0,00	0,00	0,12	111,43	27,49	95,58	0,87	207,29	9,00	0,00	0,00	382	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,3	20,1	94,7	0,06	0,00	0,00	0,78	0,00	0,02	9,20	13,20	33,60	0,80	51,60	0,00	0,01	0,00		2008
Итого за прием пищи:	420	**22,7**	**16,1**	**82,8**	**572,6**	0,16	0,64	0,09	2,98	0,20	0,30	220,81	61,69	286,62	2,97	398,45	11,13	0,04	0,03		
Всего за день:		**90,9**	**104,8**	**379,6**	**2 922,9**	1,53	53,43	1,35	17,24	1,49	1,47	748,33	457,45	######	34,40	######	80,55	0,51	0,20		

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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ (С МАСЛОМ)	240	6,8	12,2	36,2	281,8	0,07	0,59	0,07	1,15	0,17	0,14	127,61	19,29	111,04	0,43	214,92	10,28	0,01	0,00	181	2011
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3,0	24,4	141,0	0,03	0,52	0,02	0,00	0,00	0,12	111,43	27,49	95,58	0,87	207,29	9,00	0,00	0,00	382	2011
ПРЯНИКИ	30	1,8	1,4	22,5	109,8	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	3,30	2,70	15,00	0,24	21,30	0,00	0,00	0,00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,05	0,00	0,00	0,66	0,00	0,02	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00		2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	30	7,0	8,9	0,0	109,2	0,01	0,21	0,10	0,09	0,00	0,09	264,00	10,50	150,00	0,30	26,40	0,00	0,01	0,01	15	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,3	20,1	94,7	0,06	0,00	0,00	0,78	0,00	0,02	9,20	13,20	33,60	0,80	51,60	0,00	0,01	0,00		2008
Итого за прием пищи:	**570**	**24,3**	26,0	**116,0**	**797,8**	0,24	1,32	0,19	2,68	0,17	0,40	520,94	78,88	431,32	3,84	562,31	20,96	0,03	0,01		
Обед																					
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	100	1,5	5,1	9,3	89,8	0,03	14,70	0,25	2,21	0,00	0,04	39,68	15,25	27,61	0,81	166,15	2,87	0,02	0,00	45	2011
РАССОЛЬНИК	250	1,7	5,2	12,9	105,5	0,08	6,70	0,00	2,20	0,00	0,04	26,87	20,77	49,05	0,90	465,39	4,05	0,02	0,00	94	2011
ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ	120	22,3	22,7	9,6	357,0	0,25	15,84	7,52	7,70	0,07	1,85	12,96	19,53	313,66	6,90	350,78	7,56	0,22	0,04	290	2008
КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	180	2,6	5,3	30,6	180,0	0,02	0,00	0,04	0,84	0,00	0,00	12,00	19,20	58,80	0,48	0,00	0,00	0,00	0,00	324	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,46	1,80	0,00	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	349	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,6	0,4	30,1	142,1	0,10	0,00	0,00	1,18	0,00	0,03	13,80	19,80	50,40	1,20	77,40	0,00	0,01	0,00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,7	0,4	17,0	81,6	0,07	0,00	0,00	0,88	0,00	0,03	7,20	7,60	34,80	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	**950**	**35,4**	**38,9**	**128,8**	**1 033,4**	0,55	37,24	7,81	15,01	0,07	1,99	120,97	103,95	534,32	11,89	######	16,72	0,27	0,04		
Полдник																					
ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ ОТВАРНЫЕ	180	26,2	19,7	26,1	391,5	0,06	0,26	0,11	0,38	0,34	0,30	197,06	28,26	265,55	0,87	185,82	2,22	0,04	0,04	217	2011
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	220	6,4	5,5	8,8	116,6	0,09	1,54	0,06	0,15	0,00	0,37	264,00	30,80	209,00	0,22	321,20	19,80	0,04	0,00	386	2011
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,03	10,00	0,01	0,63	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00	338	2011
Итого за прием пищи:	**500**	**33,0**	**25,6**	**44,7**	**555,1**	0,18	11,80	0,18	1,16	0,34	0,69	477,06	67,06	485,55	3,29	785,02	24,02	0,09	0,04		
Всего за день:		**92,7**	**90,6**	**289,4**	**2 386,3**	0,97	50,36	8,18	18,85	0,58	3,08	######	249,89	######	19,02	######	61,70	0,39	0,09		

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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ	120	17,3	27,8	14,7	378,1	0,08	0,00	0,05	3,90	0,16	0,13	16,26	27,83	173,56	3,25	327,89	6,92	0,04	0,00	268	2011
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	180	3,0	15,8	16,3	226,3	0,10	11,69	0,59	3,36	0,13	0,08	49,73	29,21	69,85	1,27	474,44	6,79	0,04	0,00	143	2011
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	0,02	1,60	0,00	0,00	0,00	0,02	12,60	7,20	12,60	2,52	240,00	2,00	0,00	0,00	389	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,1	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,90	9,90	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,02	3,60	3,80	17,40	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	**550**	**24,9**	**44,2**	**74,1**	**799,6**	0,29	13,29	0,64	8,29	0,29	0,27	89,09	77,94	298,61	8,44	######	16,83	0,08	0,00		
Обед																					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	100	1,4	6,1	8,3	93,5	0,02	3,88	0,00	2,66	0,00	0,03	32,30	19,21	37,66	1,22	279,36	6,79	0,02	0,00	52	2011
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ	250	1,8	5,2	10,2	94,9	0,07	8,00	0,20	2,36	0,00	0,04	38,53	20,12	43,52	0,87	246,33	3,18	0,02	0,00	98	2011
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	120	12,3	6,5	7,2	137,9	0,09	4,04	0,48	2,99	0,00	0,11	52,57	51,99	185,54	1,18	489,83	112,25	0,47	0,01	229	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,8	6,3	25,7	175,5	0,15	12,46	0,05	0,29	0,09	0,13	53,80	36,37	102,96	1,47	917,04	10,26	0,05	0,00	312	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,2	0,2	27,9	115,0	0,01	2,00	0,00	0,10	0,00	0,00	7,00	4,00	4,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	394	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,6	0,4	30,1	142,1	0,10	0,00	0,00	1,18	0,00	0,03	13,80	19,80	50,40	1,20	77,40	0,00	0,01	0,00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,7	0,4	17,0	81,6	0,07	0,00	0,00	0,88	0,00	0,03	7,20	7,60	34,80	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	**950**	**26,8**	**25,0**	**126,4**	**840,5**	0,51	30,38	0,73	10,46	0,09	0,37	205,20	159,09	458,88	8,54	######	134,72	0,57	0,01		
Полдник																					
ОЛАДЬИ С ЯБЛОКОМ	120	6,7	13,7	42,5	320,2	0,09	0,45	0,05	3,16	0,17	0,05	19,69	11,00	59,16	0,91	117,72	1,75	0,01	0,02	403	2011
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	20	1,4	1,7	10,8	63,6	0,01	0,08	0,01	0,05	0,01	0,07	55,26	6,12	39,42	0,04	73,00	1,40	0,01	0,00		
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	220	6,5	5,6	10,8	121,6	0,06	1,21	0,04	0,00	0,00	0,25	236,74	25,99	167,11	0,18	338,87	20,89	0,00	0,00	385	2011
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,03	10,00	0,01	0,63	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00	338	2011
Итого за прием пищи:	**460**	**15,1**	**21,4**	**73,8**	**552,4**	0,19	11,74	0,11	3,84	0,18	0,39	327,69	51,11	276,69	3,33	807,59	26,04	0,03	0,02		
Всего за день:		**66,7**	**90,6**	**274,3**	**2 192,4**	0,99	55,41	1,48	22,59	0,56	1,03	621,98	288,14	######	20,31	######	177,59	0,68	0,03		

	450	13,7	21,4	73,8	552,4	0,19	11,74	0,11	3,84	0,18	0,39	327,69	51,11	276,69	3,33	807,59	26,04	0,03	0,02
Всего за день:		66,7	90,6	274,3	2 192,4	0,99	55,41	1,48	22,59	0,56	1,03	621,98	288,14	######	20,31	######	177,59	0,68	0,03

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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
САЛАТ ИЗ СОЛЕНЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	100	0,9	5,1	2,6	61,6	0,03	5,55	0,00	2,13	0,00	0,02	23,28	13,44	28,24	0,64	140,46	0,45	0,00	0,00	21	2011
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	200	17,1	21,8	18,2	337,5	0,15	9,47	0,46	3,29	0,00	0,16	33,58	43,33	190,82	2,42	785,13	10,84	0,14	0,02	289	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,3	2,4	26,6	142,2	0,05	0,52	0,02	0,00	0,00	0,12	111,41	19,03	87,89	0,40	169,61	9,00	0,00	0,00	379	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,1	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,90	9,90	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,02	3,60	3,80	17,40	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	550	24,9	29,7	71,0	653,2	0,32	15,54	0,48	6,45	0,00	0,34	178,77	89,50	349,55	4,86	######	21,41	0,14	0,02		
Обед																					
ИКРА МОРКОВНАЯ	100	2,1	7,4	10,5	118,6	0,06	4,81	1,55	3,67	0,00	0,05	44,02	38,35	62,35	1,29	348,97	4,30	0,05	0,00	54	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	250	6,4	4,5	18,6	141,0	0,16	6,00	0,21	0,30	0,00	0,00	50,00	38,00	139,00	1,90	0,00	0,00	0,00	0,00	99	2008
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ 1 ВАРИАНТ	120	9,7	14,8	12,2	226,8	0,06	1,44	0,02	3,15	0,00	0,06	27,29	16,58	97,23	1,63	245,63	5,43	0,03	0,00	278	2011
КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	180	7,4	7,4	36,0	240,3	0,13	1,16	0,05	0,93	0,00	0,00	121,91	38,31	189,24	2,32	0,00	0,00	0,00	0,00	184	2008
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	0,02	1,60	0,00	0,00	0,00	0,02	12,60	7,20	12,60	2,52	240,00	2,00	0,00	0,00	389	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,6	0,4	30,1	142,1	0,10	0,00	0,00	1,18	0,00	0,03	13,80	19,80	50,40	1,20	77,40	0,00	0,01	0,00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,7	0,4	17,0	81,6	0,07	0,00	0,00	0,88	0,00	0,03	7,20	7,60	34,80	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	950	33,8	35,0	143,9	1 033,8	0,60	15,01	1,83	10,11	0,00	0,19	276,82	165,84	585,62	12,46	966,40	13,97	0,09	0,00		
Полдник																					
ПЕЧЕНЬЕ	30	2,3	2,9	22,3	125,1	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	8,70	6,00	27,00	0,63	33,00	0,00	0,00	0,00		2008
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	220	6,7	5,9	11,1	124,6	0,08	3,31	0,02	0,00	0,00	0,00	277,83	31,97	208,37	2,21	0,00	0,00	0,00	0,00	434	2008
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,03	10,00	0,01	0,63	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00	338	2011
Итого за прием пищи:	350	9,4	9,2	43,3	296,7	0,13	13,31	0,03	0,63	0,00	0,04	302,53	45,97	246,37	5,04	311,00	2,00	0,01	0,00		
Всего за день:		68,1	73,9	258,1	1 983,7	1,05	43,86	2,34	17,19	0,00	0,57	758,12	301,31	######	22,36	######	37,38	0,24	0,02		

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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	170	30,1	15,4	27,4	375,9	0,09	0,00	0,00	0,91	0,00	0,00	260,41	40,76	362,30	1,36	0,00	0,00	0,00	0,00	224	2008
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	20	1,4	1,7	10,8	63,6	0,01	0,08	0,01	0,05	0,01	0,07	55,26	6,12	39,42	0,04	73,00	1,40	0,01	0,00		
ПЕЧЕНЬЕ	30	2,3	2,9	22,3	125,1	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	8,70	6,00	27,00	0,63	33,00	0,00	0,00	0,00		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,6	0,0	15,7	65,3	0,00	0,12	0,00	0,00	0,00	0,03	21,91	13,72	22,25	2,21	75,46	0,00	0,00	0,00	376	2011
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,03	10,00	0,01	0,63	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00	338	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,1	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,90	9,90	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	565	37,0	20,6	101,1	747,9	0,20	10,20	0,02	2,18	0,01	0,16	369,18	84,50	487,17	7,04	498,16	3,40	0,02	0,00		
Обед																					
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	100	1,5	5,1	9,3	89,8	0,03	14,70	0,25	2,21	0,00	0,04	39,68	15,25	27,61	0,81	166,15	2,87	0,02	0,00	45	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	2,8	2,9	20,2	118,0	0,11	6,60	0,20	1,42	0,00	0,05	29,55	23,63	58,55	1,09	476,51	4,70	0,03	0,00	103	2011
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	250	23,6	26,4	24,7	431,3	0,19	12,89	0,03	4,42	0,00	0,21	40,90	55,60	260,02	4,12	######	15,69	0,10	0,00	259	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,2	0,2	27,9	115,0	0,01	2,00	0,00	0,10	0,00	0,00	7,00	4,00	4,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	394	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,6	0,4	30,1	142,1	0,10	0,00	0,00	1,18	0,00	0,03	13,80	19,80	50,40	1,20	77,40	0,00	0,01	0,00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,7	0,4	17,0	81,6	0,07	0,00	0,00	0,88	0,00	0,03	7,20	7,60	34,80	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	900	35,4	35,3	129,1	977,8	0,51	36,19	0,48	10,21	0,00	0,36	138,13	125,88	435,38	9,82	######	25,50	0,16	0,00		
Полдник																					
ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С ТВОРОГОМ	200	10,8	15,4	55,7	407,3	0,07	0,06	0,10	0,71	0,37	0,13	61,35	37,08	160,58	1,10	121,98	2,69	0,04	0,02	188	2011
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	220	6,4	5,5	8,8	116,6	0,09	1,54	0,06	0,15	0,00	0,37	264,00	30,80	209,00	0,22	321,20	19,80	0,04	0,00	386	2011
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,03	10,00	0,01	0,63	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00	338	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,7	0,2	17,6	82,9	0,06	0,00	0,00	0,69	0,00	0,02	8,05	11,55	29,40	0,70	45,15	0,00	0,01	0,00		2008
Итого за прием пищи:	555	20,3	21,5	91,9	653,8	0,25	11,60	0,17	2,18	0,37	0,54	349,40	87,43	409,98	4,22	766,33	24,49	0,10	0,02		
Всего за день:		92,7	77,4	322,1	2 379,6	0,96	57,99	0,67	14,57	0,38	1,06	856,71	297,81	######	21,08	######	53,39	0,28	0,02		

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		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Д, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	100	1,4	6,1	8,3	93,5	0,02	3,88	0,00	2,66	0,00	0,03	32,30	19,21	37,66	1,22	279,36	6,79	0,02	0,00	52	2011
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ 1 ВАРИАНТ	120	9,7	14,8	12,2	226,8	0,06	1,44	0,02	3,15	0,00	0,06	27,29	16,58	97,23	1,63	245,63	5,43	0,03	0,00	278	2011
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	180	7,9	8,2	31,2	230,8	0,16	1,16	0,05	0,46	0,00	0,00	112,52	98,60	205,32	3,48	0,00	0,00	0,00	0,00	184	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,3	2,4	26,6	142,2	0,05	0,52	0,02	0,00	0,00	0,12	111,41	19,03	87,89	0,40	169,61	9,00	0,00	0,00	379	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,1	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,90	9,90	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,02	3,60	3,80	17,40	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	650	**26,0**	**31,9**	**101,8**	805,1	0,38	7,00	0,09	7,30	0,00	0,25	294,02	167,12	470,70	8,13	760,50	22,34	0,05	0,00		
Обед																					
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	100	0,8	0,1	1,7	13,0	0,02	5,00	0,00	0,00	0,00	0,02	23,00	14,00	24,00	0,60	141,00	0,00	0,00	0,00		2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	250	4,1	5,4	23,0	156,9	0,09	4,60	0,23	1,35	0,16	0,08	35,71	21,03	63,94	1,02	355,25	4,76	0,03	0,01	108	2011
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	80	25,9	48,7	65,0	905,0	0,79	0,65	0,23	4,83	1,62	0,89	249,32	169,63	######	15,90	######	55,96	0,34	0,17	2	
СОУС СМЕТАННЫЙ №330	30	0,4	1,1	1,8	22,4	0,00	0,01	0,01	0,00	0,00	0,01	7,43	1,06	5,52	0,05	11,08	0,71	0,00	0,00	330	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	180	6,5	7,7	41,2	259,5	0,08	0,00	0,04	1,45	0,13	0,03	36,04	12,52	50,46	1,18	76,57	0,90	0,01	0,02	203	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,46	1,80	0,00	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	349	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,6	0,4	30,1	142,1	0,10	0,00	0,00	1,18	0,00	0,03	13,80	19,80	50,40	1,20	77,40	0,00	0,01	0,00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,7	0,4	17,0	81,6	0,07	0,00	0,00	0,88	0,00	0,03	7,20	7,60	34,80	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	940	**44,9**	**63,7**	**199,1**	**1 657,9**	1,15	10,26	0,51	9,69	1,91	1,09	380,96	247,44	######	21,55	######	64,57	0,39	0,20		
Полдник																					
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	180	16,8	32,5	3,2	372,8	0,08	0,24	0,43	2,98	3,07	0,54	116,88	19,03	253,77	2,93	246,31	29,17	0,06	0,04	210	2011
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200/50/15	2,0	1,2	18,1	91,5	0,01	0,38	0,01	0,00	0,00	0,09	70,88	18,87	58,25	2,25	148,31	4,50	0,00	0,00	378	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,05	0,00	0,00	0,66	0,00	0,02	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	475	**20,8**	**34,0**	**34,0**	**525,5**	0,14	0,62	0,44	3,64	3,07	0,65	193,16	43,60	338,12	6,38	435,42	35,35	0,06	0,04		
Всего за день:		**91,6**	**129,5**	**334,9**	**2 988,4**	1,67	17,88	1,04	20,63	4,98	1,99	868,14	458,16	######	36,06	######	122,26	0,50	0,24		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Д, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	1,9	8,9	7,7	119,0	0,02	7,00	0,19	0,00	0,00	0,05	41,00	15,00	37,00	0,70	315,00	0,00	0,00	0,00		2008
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	20,6	26,7	35,7	465,7	0,09	1,97	0,29	4,44	0,00	0,15	25,86	44,08	219,96	2,11	314,71	7,22	0,14	0,03	291	2011
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	0,02	1,60	0,00	0,00	0,00	0,02	12,60	7,20	12,60	2,52	240,00	2,00	0,00	0,00	389	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,1	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,90	9,90	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,02	3,60	3,80	17,40	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	550	**27,1**	**36,2**	**86,5**	779,9	0,22	10,57	0,48	5,47	0,00	0,26	89,96	79,98	312,16	6,73	935,61	10,34	0,14	0,03		
Обед																					
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	100	2,2	7,4	12,0	124,2	0,04	6,36	0,05	3,30	0,00	0,04	34,92	27,73	54,68	1,57	418,78	5,89	0,03	0,00	54	2011
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	2,0	5,8	12,7	113,4	0,06	8,54	0,23	2,27	0,00	0,06	52,21	25,75	51,89	1,27	368,41	5,65	0,03	0,00	82	2011
БИТОЧКИ	90	13,0	21,0	11,0	284,3	0,07	0,00	0,04	2,96	0,12	0,09	12,20	20,89	130,27	2,45	246,04	5,19	0,03	0,00	268	2011
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	30	0,5	2,9	2,1	35,9	0,01	0,59	0,08	0,06	0,00	0,00	2,37	2,94	5,88	0,12	0,00	0,00	0,00	0,00	364	2008
КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	180	7,4	7,4	36,0	240,1	0,13	1,16	0,05	0,93	0,00	0,00	121,80	38,28	189,08	2,32	0,00	0,00	0,00	0,00	184	2008
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	200	0,1	0,1	28,3	115,4	0,01	1,20	0,00	0,19	0,00	0,01	15,54	4,00	8,51	0,59	85,79	0,60	0,00	0,00	352	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,6	0,4	30,1	142,1	0,10	0,00	0,00	1,18	0,00	0,03	13,80	19,80	50,40	1,20	77,40	0,00	0,01	0,00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,7	0,4	17,0	81,6	0,07	0,00	0,00	0,88	0,00	0,03	7,20	7,60	34,80	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	950	**32,5**	**45,3**	**149,1**	**1 136,9**	0,49	17,85	0,45	11,77	0,12	0,26	260,04	146,99	525,51	11,12	######	19,57	0,10	0,00		
Полдник																					
ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ	120	20,1	29,0	7,3	394,3	0,23	14,40	6,89	7,63	0,23	1,69	12,75	18,71	290,33	6,77	328,31	7,85	0,20	0,03	282	2011
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ																					

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Д, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Итого за весь период	828,0	914,5	2 909,0	23 561,7	11,32	476,57	29,30	184,82	13,87	15,39	8 290,87	3 352,97	14 469,28	243,27	32 309,18	998,51	4,22	0,76
Среднее значение за период	82,8	91,5	290,9	2 356,2	1,13	47,66	2,93	18,48	1,39	1,54	829,09	335,30	1 446,93	24,33	3 230,92	99,85	0,42	0,08
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14,1	34,9	51,0															

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед	Полдник
12-18 лет	584	951	442