

Утверждаю
Директор МБОУ СОШ №3 с Огоньки
_____ В.Н. Калинина
« ____ » _____ 202__ г.

Перспективное меню **(десятидневное) 5-11 классы-1** **МБОУ «СОШ № 3 с. Огоньки»**

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ



**ПОДЛИННОСТЬ ДОКУМЕНТА ПОДТВЕРЖДЕНА.
ПРОВЕРЕНО В ПРОГРАММЕ КРИПТОАРМ.**

ПОДПИСЬ

Общий статус подписи:

Подпись верна

Сертификат:

01908447002ЕВ0ААВ04FE46870721Е7897

Владелец:

Калинина, Вероника Николаевна, ДИРЕКТОР, МБОУ СОШ № 3 С. ОГОНЬКИ САХАЛИНСКОЙ ОБЛАСТИ, МБОУ СОШ № 3 С. ОГОНЬКИ САХАЛИНСКОЙ ОБЛАСТИ, УЛ. ШКОЛЬНАЯ, Д.18, С ОГОНЬКИ, 65 Сахалинская область, RU, ogonkiselo@mail.ru, 651000980046, 1026500551164, 06261574455, 6510005455

Издатель:

Федеральная налоговая служба, Федеральная налоговая служба, ул. Неглинная, д. 23, г. Москва, 77 Москва, RU, 1047707030513, uc@tax.gov.ru, 7707329152

Срок действия:

Действителен с: 27.06.2023 15:10:23 UTC+11
Действителен до: 27.09.2024 15:20:23 UTC+11

Дата и время создания ЭП:

19.07.2023 12:21:22 UTC+11

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																					
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	60	7.7	14.9	12.7	224.0	0.00	0.03	0.00	0.14	0.00	230.85	147.06	11.97	0.51	0.00	0.00	0.00	0.00	3	2008	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5.6	0.7	35.9	172.1	0.00	0.07	0.02	0.00	0.00	30.35	42.87	10.91	1.02	65.76	0.79	0.01	0.01	202.1	2011	
БИТОЧКИ ИЗ КУР	90	14.0	16.2	3.4	215.4	0.45	0.06	0.14	0.10	0.36	42.66	142.53	15.74	1.48	143.77	7.03	0.02	0.08		2008	
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.8	3.0	24.4	141.0	0.52	0.03	0.12	0.02	0.00	111.43	95.58	27.49	0.87	207.29	9.00	0.00	0.00	382	2011	
ЯБЛОКО	100	0.4	0.4	9.8	47.0	10.00	0.03	0.02	0.01	0.00	16.00	11.00	8.00	2.20	278.00	2.00	0.00	0.01		2008	
Итого за прием пищи:	600	31.4	35.1	86.2	799.5	10.97	0.22	0.30	0.27	0.36	431.29	439.04	74.11	6.08	694.82	18.82	0.03	0.10			
Обед																					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	100	0.8	6.1	2.4	67.2	9.50	0.03	0.04	0.01	0.00	21.85	40.02	13.30	0.95	133.95	2.85	0.00	0.02	20	2011	
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	4.5	8.0	13.1	142.8	10.36	0.08	0.09	0.26	0.00	58.02	70.38	29.59	1.44	424.98	6.83	0.00	0.06	82	2011	
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	250	25.9	35.3	44.5	599.5	2.30	0.14	0.19	0.36	0.00	32.21	275.36	53.78	2.59	374.30	9.50	0.04	0.18	311	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.1	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	6.90	25.20	9.90	0.60	38.70	0.00	0.00	0.00		2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.4	11.9	59.4	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	8.70	45.00	14.10	1.17	70.50	0.00	0.00	0.00		2008	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	19.4	77.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.46	0.00	1.80	0.00	1.20	0.00	0.00	0.00	349	2011	
Итого за прием пищи:	860	35.4	49.9	106.3	1 017.4	22.16	0.35	0.36	0.63	0.00	136.14	455.96	122.47	6.75	1 043.6 3	19.18	0.04	0.26			
Всего за день:		66.9	85.0	192.5	1 816.9	33.13	0.57	0.66	0.90	0.36	567.43	895.00	196.58	12.83	1 738.4 5	38.00	0.07	0.36			

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		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																				
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	60	1.8	6.5	33.0	198.0	12.00	0.03	0.00	0.05	0.00	12.00	21.00	7.50	0.45	0.00	0.00	0.00	0.00	2	2008
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ "ГЕРКУЛЕС"	210	8.8	13.4	40.5	318.9	0.52	0.20	0.16	0.06	0.15	128.96	221.12	69.79	1.90	312.86	12.00	0.00	0.03	173	2011
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0.3	0.1	16.4	67.0	3.24	0.00	0.00	0.00	0.00	8.64	10.80	5.40	1.08	0.00	0.00	0.00	0.00	431	2008
ГРУША	100	0.4	0.3	10.3	47.0	5.00	0.02	0.03	0.00	0.00	19.00	16.00	12.00	2.00	155.00	1.00	0.00	0.01		2008
Итого за прием пищи:	570	11.4	20.3	100.2	630.8	20.76	0.25	0.19	0.11	0.15	168.60	268.92	94.69	5.43	467.86	13.00	0.00	0.04		
Обед																				
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ	100	4.7	9.5	7.1	133.4	3.43	0.03	0.08	0.05	0.00	159.64	107.22	21.68	1.19	252.24	5.81	0.00	0.03	31	2012
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ ГОВЯДИНОЙ	250	7.2	5.9	17.7	153.2	4.42	0.18	0.09	0.21	0.07	34.95	87.84	32.38	1.90	465.96	4.47	0.00	0.04	99	2008
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	3.7	20.4	25.1	299.6	12.19	0.15	0.14	0.08	0.21	50.02	100.26	35.40	1.44	896.59	9.85	0.00	0.05	128	2011
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	100	15.7	12.0	14.7	229.7	0.24	0.14	0.11	0.02	0.00	20.98	164.50	32.58	1.40	277.40	33.00	0.03	0.25	239	2008
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	50	0.9	4.9	3.6	61.0	1.00	0.01	0.00	0.15	0.00	4.00	10.00	5.00	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	364	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	5.40	26.10	5.70	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.4	11.9	59.4	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	8.70	45.00	14.10	1.17	70.50	0.00	0.00	0.00		2008
НАПИТОК ИЗ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ	200	0.2	0.1	25.0	103.6	20.00	0.01	0.01	0.01	0.00	16.95	7.43	8.85	0.30	88.84	0.25	0.00	0.00	438	2008
Итого за прием пищи:	940	36.5	53.5	117.9	1 101.1	41.28	0.62	0.47	0.52	0.28	300.64	548.35	155.69	8.80	2 092.33	55.06	0.03	0.37		
Всего за день:		47.8	73.8	218.1	1 731.9	62.04	0.87	0.66	0.63	0.43	469.24	817.27	250.38	14.23	2 560.19	68.06	0.03	0.41		

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	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	250	29.6	21.4	40.3	480.1	0.40	0.09	0.42	0.13	0.24	287.63	345.92	42.82	1.24	302.76	3.62	0.03	0.05	223	2011
БАТОН	30	2.3	0.9	15.4	78.6	0.00	0.03	0.01	0.00	0.00	5.70	19.50	3.90	0.30	27.60	0.00	0.00	0.00		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0.1	16.2	64.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.40	8.64	4.32	1.08	0.00	0.00	0.00	0.00	430	2008
ЯБЛОКО	100	0.4	0.4	9.8	47.0	10.00	0.03	0.02	0.01	0.00	16.00	11.00	8.00	2.20	278.00	2.00	0.00	0.01		2008
Итого за прием пищи:	580	32.5	22.8	81.7	670.5	10.40	0.15	0.45	0.14	0.24	314.73	385.06	59.04	4.82	608.36	5.62	0.03	0.06		
Обед																				
САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	100	0.9	5.1	2.6	61.6	5.55	0.03	0.02	0.00	0.00	23.28	28.24	13.44	0.64	140.46	0.45	0.00	0.00	21	2011
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ	250	4.4	8.8	10.4	139.1	8.11	0.08	0.07	0.22	0.00	45.11	66.89	22.74	1.08	279.78	4.57	0.00	0.04	98	2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ РИСОВАЯ	180	4.2	9.6	43.7	278.4	0.00	0.04	0.03	0.05	0.17	16.33	84.95	28.84	0.62	63.03	0.85	0.01	0.03	171.2	2011
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ (ОСОБЫЕ)	100	14.5	25.8	12.6	339.7	0.00	0.13	0.11	0.04	0.14	13.77	146.52	25.92	2.33	278.32	5.11	0.00	0.04	269	2011
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	20	0.4	2.0	1.4	24.4	0.40	0.00	0.00	0.06	0.00	1.60	4.00	2.00	0.08	0.00	0.00	0.00	0.00	364	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.1	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	6.90	25.20	9.90	0.60	38.70	0.00	0.00	0.00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.4	11.9	59.4	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	8.70	45.00	14.10	1.17	70.50	0.00	0.00	0.00		2008
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	0.0	0.0	19.4	77.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.46	0.00	1.80	0.00	1.20	0.00	0.00	0.00	349	2011
Итого за прием пищи:	910	28.6	51.8	117.0	1 051.0	14.06	0.38	0.27	0.37	0.31	124.15	400.80	118.74	6.52	871.99	10.98	0.01	0.11		
Всего за день:		61.1	74.6	198.7	1 721.5	24.46	0.53	0.72	0.51	0.55	438.88	785.86	177.78	11.34	1 480.35	16.60	0.04	0.17		

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																				
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	100	1.2	5.2	9.5	90.0	26.00	0.03	0.00	0.32	0.00	36.00	27.00	17.00	1.10	0.00	0.00	0.00	0.00	41	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5.6	0.7	35.9	172.1	0.00	0.07	0.02	0.00	0.00	30.35	42.87	10.91	1.02	65.76	0.79	0.01	0.01	202.1	2011
КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ	90	20.0	21.3	7.8	303.1	0.08	0.08	0.17	0.04	0.17	19.92	184.97	31.65	1.81	379.74	8.69	0.00	0.05	271	2011
БАТОН	30	2.3	0.9	15.4	78.6	0.00	0.03	0.01	0.00	0.00	5.70	19.50	3.90	0.30	27.60	0.00	0.00	0.00		2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0.2	0.0	14.9	61.6	1.14	0.00	0.01	0.00	0.00	13.29	5.10	4.58	0.43	24.87	0.00	0.00	0.00	377	2011
ГРУША	100	0.4	0.3	10.3	47.0	5.00	0.02	0.03	0.00	0.00	19.00	16.00	12.00	2.00	155.00	1.00	0.00	0.01		2008
Итого за прием пищи:	670	29.6	28.4	93.8	752.3	32.22	0.23	0.24	0.36	0.17	124.26	295.44	80.04	6.66	652.97	10.48	0.01	0.07		
Обед																				
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С ЛУКОМ	100	1.1	6.2	4.7	80.9	18.98	0.05	0.03	0.12	0.00	16.88	31.58	17.48	0.94	251.50	2.17	0.00	0.01	14	2012
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С САЙРОЙ	250	11.1	2.9	17.3	139.4	8.60	0.13	0.16	0.20	0.00	30.09	63.77	27.36	1.13	606.21	5.80	0.00	0.04	106	2011
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	250	21.4	27.3	23.4	425.8	12.49	0.19	0.23	0.58	0.00	42.02	238.47	54.51	3.06	999.44	14.33	0.02	0.16	289	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.1	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	6.90	25.20	9.90	0.60	38.70	0.00	0.00	0.00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.4	11.9	59.4	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	8.70	45.00	14.10	1.17	70.50	0.00	0.00	0.00		2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0.2	0.2	27.9	115.0	2.00	0.01	0.00	0.00	0.00	7.00	4.00	4.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	394	2008
Итого за прием пищи:	860	38.1	37.1	100.2	891.5	42.07	0.48	0.46	0.90	0.00	111.59	408.02	127.35	7.90	1 966.35	22.30	0.02	0.21		
Всего за день:		67.8	65.5	194.0	1 643.9	74.29	0.71	0.70	1.26	0.17	235.85	703.46	207.39	14.56	2 619.32	32.78	0.03	0.28		

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		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																				
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	100	0.8	0.1	2.5	13.9	9.96	0.03	0.04	0.01	0.00	22.91	41.83	13.94	1.00	140.44	2.99	0.00	0.02		2008
РИС ОТВАРНОЙ	150	3.7	6.3	32.8	203.0	0.00	0.02	0.00	0.05	0.00	3.00	61.00	19.00	0.60	0.00	0.00	0.00	0.00	325	2008
СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ	100	22.0	9.8	7.8	230.5	14.87	0.25	1.71	6.67	0.25	73.13	334.27	25.01	6.41	417.51	13.91	0.03	0.20	к/к	к/к
БАТОН	30	2.3	0.9	15.4	78.6	0.00	0.03	0.01	0.00	0.00	5.70	19.50	3.90	0.30	27.60	0.00	0.00	0.00		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0.1	16.2	64.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.40	8.64	4.32	1.08	0.00	0.00	0.00	0.00	430	2008
АПЕЛЬСИН	100	0.9	0.2	8.1	43.0	60.00	0.04	0.03	0.01	0.00	34.00	23.00	13.00	0.30	197.00	2.00	0.00	0.02		2008
Итого за прием пищи:	680	28.9	17.2	74.7	590.9	24.83	0.33	1.76	6.73	0.25	110.14	465.24	66.17	9.39	585.55	16.90	0.03	0.22		
Обед																				
САЛАТ ЛЕТНИЙ	100	2.5	7.4	6.9	104.6	13.06	0.06	0.09	0.09	0.24	26.78	53.79	17.09	1.08	316.03	4.91	0.00	0.03	34	2011
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250	3.7	7.5	10.7	126.0	8.38	0.09	0.08	0.21	0.00	40.32	63.32	22.97	1.03	387.21	4.66	0.00	0.03	99	2011
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	4.3	5.5	45.2	247.2	0.00	0.04	0.00	0.04	0.00	13.20	93.60	31.20	0.72	0.00	0.00	0.00	0.00	323	2008
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	100	25.5	25.7	0.3	334.0	1.20	0.08	0.19	0.10	0.00	21.86	215.93	23.83	2.11	286.36	8.76	0.03	0.17	307	2008
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	50	0.9	4.9	3.6	61.0	1.00	0.01	0.00	0.15	0.00	4.00	10.00	5.00	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	364	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.1	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	6.90	25.20	9.90	0.60	38.70	0.00	0.00	0.00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.4	11.9	59.4	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	8.70	45.00	14.10	1.17	70.50	0.00	0.00	0.00		2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	19.4	77.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.46	0.00	1.80	0.00	1.20	0.00	0.00	0.00	349	2011
Итого за прием пищи:	940	41.2	51.6	113.0	1 080.7	23.64	0.38	0.40	0.59	0.24	130.22	506.84	125.89	6.91	1 100.00	18.33	0.03	0.23		
Всего за день:		70.1	68.9	187.6	1 671.6	48.47	0.71	2.16	7.32	0.49	240.36	972.08	192.06	16.30	1 685.55	35.23	0.06	0.45		

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		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																				
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	100	1.1	0.2	3.8	24.1	25.10	0.06	0.04	0.17	0.00	14.06	26.10	20.08	1.00	291.16	2.01	0.00	0.00		2008
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	250	16.5	20.3	48.0	443.3	0.11	0.10	0.12	0.12	0.15	341.13	218.76	25.77	1.69	124.38	1.05	0.03	0.03	204	2011
БАТОН	30	2.3	0.9	15.4	78.6	0.00	0.03	0.01	0.00	0.00	5.70	19.50	3.90	0.30	27.60	0.00	0.00	0.00		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0.1	16.2	64.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.40	8.64	4.32	1.08	0.00	0.00	0.00	0.00	430	2008
АПЕЛЬСИН	100	0.9	0.2	8.1	43.0	60.00	0.04	0.03	0.01	0.00	34.00	23.00	13.00	0.30	197.00	2.00	0.00	0.02		2008
Итого за прием пищи:	680	21.0	21.7	91.5	653.8	85.21	0.23	0.20	0.30	0.15	400.29	296.00	67.07	4.37	640.14	5.06	0.03	0.05		
Обед																				
САЛАТ "ШКОЛЬНЫЕ ГОДЫ"	100	1.5	10.1	4.4	115.0	26.00	0.04	0.00	0.04	0.00	26.00	37.00	20.00	0.80	0.00	0.00	0.00	0.00	29	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФАСОЛЬЮ	250	5.3	5.5	18.7	147.0	6.25	0.15	0.07	0.25	0.00	53.74	125.35	36.41	1.77	547.21	3.43	0.01	0.04	102	2011
РИС ОТВАРНОЙ	150	3.7	6.3	32.8	203.0	0.00	0.02	0.00	0.05	0.00	3.00	61.00	19.00	0.60	0.00	0.00	0.00	0.00	325	2008
КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ	100	12.2	18.5	8.6	249.9	0.09	0.06	0.13	0.05	0.19	17.22	119.95	21.50	1.47	235.31	5.48	0.00	0.04	271	2011
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	50	0.9	4.9	3.6	61.0	1.00	0.01	0.00	0.15	0.00	4.00	10.00	5.00	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	364	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.1	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	6.90	25.20	9.90	0.60	38.70	0.00	0.00	0.00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.4	11.9	59.4	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	8.70	45.00	14.10	1.17	70.50	0.00	0.00	0.00		2008
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	0.0	0.0	19.4	77.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.46	0.00	1.80	0.00	1.20	0.00	0.00	0.00	349	2011
Итого за прием пищи:	910	27.9	45.8	114.4	983.8	33.34	0.38	0.24	0.54	0.19	128.02	423.50	127.71	6.61	892.92	8.91	0.01	0.08		
Всего за день:		48.9	67.5	205.9	1 637.6	118.55	0.61	0.44	0.84	0.34	528.31	719.50	194.78	10.98	1 533.06	13.97	0.04	0.13		

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		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																				
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	100	0.8	0.1	2.5	13.9	9.96	0.03	0.04	0.01	0.00	22.91	41.83	13.94	1.00	140.44	2.99	0.00	0.02		2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3.6	4.6	37.7	206.0	0.00	0.03	0.00	0.03	0.00	11.00	78.00	26.00	0.60	0.00	0.00	0.00	0.00	323	2008
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ КУР, ЗАПЕЧЕННЫЕ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	100	12.4	23.2	10.8	302.1	0.48	0.07	0.11	0.12	0.15	81.16	134.16	15.84	1.15	143.22	4.74	0.01	0.06	316	2008
БАТОН	30	2.3	0.9	15.4	78.6	0.00	0.03	0.01	0.00	0.00	5.70	19.50	3.90	0.30	27.60	0.00	0.00	0.00		2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0.2	0.0	14.9	61.6	1.14	0.00	0.01	0.00	0.00	13.29	5.10	4.58	0.43	24.87	0.00	0.00	0.00	377	2011
ГРУША	100	0.4	0.3	10.3	47.0	5.00	0.02	0.03	0.00	0.00	19.00	16.00	12.00	2.00	155.00	1.00	0.00	0.01		2008
Итого за прием пищи:	680	19.7	29.0	91.6	709.2	16.58	0.18	0.20	0.16	0.15	153.06	294.59	76.26	5.48	491.13	8.73	0.01	0.09		
Обед																				
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1.6	10.2	7.0	126.0	9.23	0.05	0.06	0.26	0.00	32.93	38.72	18.69	0.82	257.33	2.60	0.00	0.03	51	2008
СУП ИЗ М/КАПУСТЫ	250	5.4	9.2	9.7	143.1	4.88	0.10	0.12	0.26	0.26	38.19	87.41	51.17	3.94	565.68	6.44	0.00	0.11	95	2008
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	3.7	20.4	25.1	299.6	12.19	0.15	0.14	0.08	0.21	50.02	100.26	35.40	1.44	896.59	9.85	0.00	0.05	128	2011
МЯСО ТУШЕНОЕ (СВИНИНА)	100	9.0	23.2	6.3	270.6	0.50	0.20	0.06	0.06	0.00	21.55	92.21	15.47	0.95	185.93	4.03	0.00	0.03	257	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.1	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	6.90	25.20	9.90	0.60	38.70	0.00	0.00	0.00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.4	11.9	59.4	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	8.70	45.00	14.10	1.17	70.50	0.00	0.00	0.00		2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	19.4	77.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.46	0.00	1.80	0.00	1.20	0.00	0.00	0.00	349	2011
Итого за прием пищи:	890	23.9	63.5	94.4	1 047.3	26.80	0.60	0.42	0.66	0.47	166.75	388.80	146.53	8.92	2 015.9 3	22.92	0.00	0.22		
Всего за день:		43.6	92.5	186.0	1 756.5	43.38	0.78	0.62	0.82	0.62	319.81	683.39	222.79	14.40	2 507.0 6	31.65	0.01	0.31		

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		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																				
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	100	1.2	5.2	9.5	90.0	26.00	0.03	0.00	0.32	0.00	36.00	27.00	17.00	1.10	0.00	0.00	0.00	0.00	41	2008
РИС ОТВАРНОЙ	150	3.7	6.3	32.8	203.0	0.00	0.02	0.00	0.05	0.00	3.00	61.00	19.00	0.60	0.00	0.00	0.00	0.00	325	2008
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ	100	13.1	8.7	9.4	168.6	0.57	0.10	0.12	0.08	0.31	64.28	202.21	44.33	1.44	346.34	99.33	0.01	0.41	254	2012
БАТОН	30	2.3	0.9	15.4	78.6	0.00	0.03	0.01	0.00	0.00	5.70	19.50	3.90	0.30	27.60	0.00	0.00	0.00		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0.1	16.2	64.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.40	8.64	4.32	1.08	0.00	0.00	0.00	0.00	430	2008
ЯБЛОКО	100	0.4	0.4	9.8	47.0	10.00	0.03	0.02	0.01	0.00	16.00	11.00	8.00	2.20	278.00	2.00	0.00	0.01		2008
Итого за прием пищи:	680	20.9	21.6	93.1	652.0	36.57	0.21	0.15	0.46	0.31	130.38	329.35	96.55	6.72	651.94	101.33	0.01	0.42		
Обед																				
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	100	0.8	0.1	1.7	13.0	5.00	0.02	0.02	0.00	0.00	23.00	24.00	14.00	0.60	141.00	0.00	0.00	0.00		2008
СУП -ЛАПША ДОМАШНЯЯ	250	3.4	4.4	7.9	84.9	0.68	0.04	0.04	0.23	0.11	20.48	36.96	9.83	0.46	77.32	1.84	0.00	0.02	100	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6.7	0.8	43.1	206.6	0.00	0.08	0.03	0.00	0.00	36.35	51.43	13.08	1.21	78.90	0.95	0.02	0.01	202.1	2011
ГУЛЯШ	100	15.0	17.2	3.6	229.0	1.84	0.05	0.09	0.02	0.00	20.53	132.61	19.64	2.05	347.75	6.74	0.00	0.04	260	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.1	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	6.90	25.20	9.90	0.60	38.70	0.00	0.00	0.00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.4	11.9	59.4	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	8.70	45.00	14.10	1.17	70.50	0.00	0.00	0.00		2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	19.4	77.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.46	0.00	1.80	0.00	1.20	0.00	0.00	0.00	349	2011
Итого за прием пищи:	890	30.2	23.0	102.6	741.4	7.52	0.29	0.22	0.25	0.11	124.42	315.20	82.35	6.09	755.37	9.53	0.02	0.07		
Всего за день:		51.1	44.6	195.7	1 393.4	44.09	0.50	0.37	0.71	0.42	254.80	644.55	178.90	12.81	1 407.31	110.86	0.03	0.49		

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		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																				
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	60	7.7	14.9	12.7	224.0	0.00	0.03	0.00	0.14	0.00	230.85	147.06	11.97	0.51	0.00	0.00	0.00	0.00	3	2008
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНА	200	4.8	10.4	22.4	202.7	0.50	0.09	0.12	0.06	0.14	105.08	107.94	24.74	0.59	178.97	9.38	0.00	0.01	175	2011
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.8	3.0	24.4	141.0	0.52	0.03	0.12	0.02	0.00	111.43	95.58	27.49	0.87	207.29	9.00	0.00	0.00	382	2011
ГРУША	100	0.4	0.3	10.3	47.0	5.00	0.02	0.03	0.00	0.00	19.00	16.00	12.00	2.00	155.00	1.00	0.00	0.01		2008
Итого за прием пищи:	560	16.6	28.6	69.8	614.7	6.02	0.17	0.27	0.22	0.14	466.36	366.58	76.20	3.97	541.26	19.38	0.00	0.02		
Обед																				
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	100	1.0	6.2	3.7	75.3	16.70	0.05	0.03	0.08	0.00	18.49	34.26	16.18	0.95	209.55	2.37	0.00	0.01	24	2011
БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ	250	4.6	8.0	16.1	157.8	9.19	0.10	0.10	0.26	0.00	51.57	80.98	32.74	1.58	555.28	8.04	0.00	0.07	83	2011
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	300	28.5	31.8	30.4	522.4	16.27	0.24	0.26	0.04	0.00	49.34	312.24	67.20	4.99	1 537.2 4	19.79	0.00	0.12	259	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.1	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	6.90	25.20	9.90	0.60	38.70	0.00	0.00	0.00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.4	11.9	59.4	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	8.70	45.00	14.10	1.17	70.50	0.00	0.00	0.00		2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0.2	0.2	27.9	115.0	2.00	0.01	0.00	0.00	0.00	7.00	4.00	4.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	394	2008
Итого за прием пищи:	910	38.5	46.8	105.0	1 001.0	44.16	0.50	0.43	0.38	0.00	142.00	501.68	144.12	10.29	2 411.2 7	30.20	0.00	0.20		
Всего за день:		55.1	75.3	174.7	1 615.7	50.18	0.67	0.70	0.60	0.14	608.36	868.26	220.32	14.26	2 952.5 3	49.58	0.00	0.22		

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		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																				
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	60	1.8	6.5	33.0	198.0	12.00	0.03	0.00	0.05	0.00	12.00	21.00	7.50	0.45	0.00	0.00	0.00	0.00	2	2008
ОМЛЕТ С СЫРОМ	200	24.4	43.0	3.4	500.3	0.34	0.09	0.64	0.50	3.30	337.12	385.80	28.35	3.36	289.45	31.34	0.05	0.07	211	2011
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0.3	0.1	14.7	60.1	2.91	0.00	0.00	0.00	0.00	7.76	9.70	4.85	0.97	0.00	0.00	0.00	0.00	431	2008
АПЕЛЬСИН	100	0.9	0.2	8.1	43.0	60.00	0.04	0.03	0.01	0.00	34.00	23.00	13.00	0.30	197.00	2.00	0.00	0.02		2008
Итого за прием пищи:	560	27.4	49.8	59.3	801.4	75.25	0.16	0.67	0.56	3.30	390.88	439.50	53.70	5.08	486.45	33.34	0.05	0.09		
Обед																				
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1.5	5.1	9.3	89.8	14.70	0.03	0.04	0.25	0.00	39.68	27.61	15.25	0.81	166.15	2.87	0.00	0.02	45	2011
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	4.4	7.8	17.5	158.6	7.69	0.11	0.09	0.24	0.00	57.49	89.96	30.84	1.44	558.77	5.70	0.00	0.04	96	2011
РИС ОТВАРНОЙ	150	3.7	6.3	32.8	203.0	0.00	0.02	0.00	0.05	0.00	3.00	61.00	19.00	0.60	0.00	0.00	0.00	0.00	325	2008
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100	10.3	5.4	5.9	114.6	3.34	0.08	0.09	0.40	0.00	43.22	154.38	43.03	0.96	404.26	93.54	0.01	0.40	229	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.1	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	6.90	25.20	9.90	0.60	38.70	0.00	0.00	0.00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.4	11.9	59.4	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	8.70	45.00	14.10	1.17	70.50	0.00	0.00	0.00		2008
НАПИТОК ЯГОДНЫЙ	200	0.2	0.1	25.0	103.4	19.60	0.01	0.01	0.01	0.00	16.60	7.28	8.67	0.29	87.08	0.25	0.00	0.00	437	2008
Итого за прием пищи:	860	24.4	25.3	117.4	799.9	45.33	0.35	0.27	0.95	0.00	175.59	410.43	140.79	5.87	1 325.46	102.36	0.01	0.46		
Всего за день:		51.8	75.0	176.7	1 601.3	120.58	0.51	0.94	1.51	3.30	566.47	849.93	194.49	10.95	1 811.91	135.70	0.06	0.55		

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	І, мкг	Se, мг	F, мг
Итого за весь период	564,1	722,7	1930,0	16590,1	619.17	6.46	7.97	15.10	6.82	4 229.51	7 939.30	2 035.47	132.66	20 295.73	532.43	0.37	3.37
Среднее значение за период	56.4	72.3	193.0	1 659.0	61.92	0.65	0.80	1.51	0.68	422.95	793.93	203.55	13.27	2 029.57	53.24	0.04	0.34
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13.6	39.2	47.2														

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
12-18 лет	616	897