

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

Перспективное меню **(десятидневное) 5-11 классы-2** **МБОУ «СОШ № 3 с. Огоньки»**

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ



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

ПОДПИСЬ

Общий статус подписи:	Подпись верна
Сертификат:	01908447002EВ0AAB04FE46870721E7897
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 12:21:59 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	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	200	8.3	8.3	40.2	268.7	1.30	0.14	0.00	0.05	0.00	136.29	211.57	42.83	2.60	0.00	0.00	0.00	0.00	184	2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	15	0.1	12.4	0.1	112.2	0.00	0.00	0.02	0.11	0.23	1.80	2.85	0.00	0.03	2.25	0.00	0.00	0.00	14	2011
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4.6	5.9	0.0	72.8	0.14	0.01	0.06	0.06	0.00	176.00	100.00	7.00	0.20	17.60	0.00	0.00	0.01	15	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.00	0.03	0.01	0.00	0.00	4.60	16.80	6.60	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	7.9	39.6	0.00	0.03	0.02	0.00	0.00	5.80	30.00	9.40	0.78	47.00	0.00	0.00	0.00		2008
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
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	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:	575	16.5	27.5	83.1	647.7	11.44	0.24	0.13	0.23	0.23	345.49	380.22	77.83	7.21	370.65	2.00	0.00	0.02		
Обед																				
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	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
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	4.3	8.0	8.9	129.6	12.10	0.08	0.09	0.24	0.08	49.47	64.65	22.64	1.12	337.87	5.48	0.00	0.05	84	2008
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	300	35.7	27.3	55.3	610.5	21.95	0.17	0.00	0.44	0.00	73.82	375.06	73.82	23.94	0.00	0.00	0.00	0.00	311	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	7.9	39.6	0.00	0.03	0.02	0.00	0.00	5.80	30.00	9.40	0.78	47.00	0.00	0.00	0.00		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.00	0.03	0.01	0.00	0.00	4.60	16.80	6.60	0.40	25.80	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	43.7	35.8	103.2	917.5	39.05	0.33	0.14	0.68	0.08	165.15	510.51	128.26	26.84	552.87	5.48	0.00	0.05		
Всего за день:		60.2	63.2	186.3	1 565.1	50.49	0.57	0.27	0.91	0.31	510.64	890.73	206.09	34.05	923.52	7.48	0.00	0.07		

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																				
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	200	13.2	16.3	38.4	354.6	0.09	0.09	0.10	0.10	0.12	272.97	175.03	20.62	1.36	99.51	0.84	0.02	0.02	204	2011
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	15	0.1	12.4	0.1	112.2	0.00	0.00	0.02	0.11	0.23	1.80	2.85	0.00	0.03	2.25	0.00	0.00	0.00	14	2011
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4.6	6.0	0.0	73.0	0.00	0.01	0.00	0.06	0.00	176.88	100.50	7.37	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	14	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	7.9	39.6	0.00	0.03	0.02	0.00	0.00	5.80	30.00	9.40	0.78	47.00	0.00	0.00	0.00		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.00	0.03	0.01	0.00	0.00	4.60	16.80	6.60	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00		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
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	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:	575	24.9	38.4	90.7	814.8	10.61	0.22	0.29	0.30	0.35	589.48	431.76	79.48	5.84	659.85	11.84	0.02	0.03		
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
СУП ГОРОХОВЫЙ	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
ПОДЖАРКА М/СВИНИНА	100	18.0	49.8	5.3	542.4	4.00	0.45	0.16	0.05	0.00	33.84	188.21	35.05	2.38	535.34	10.33	0.00	0.08	251	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	7.9	39.6	0.00	0.03	0.02	0.00	0.00	5.80	30.00	9.40	0.78	47.00	0.00	0.00	0.00		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	0.00	0.04	0.02	0.00	0.00	3.60	17.40	3.80	0.80	27.20	1.12	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:	870	32.6	82.7	91.9	1 246.5	50.11	0.89	0.48	0.36	0.28	167.01	471.16	138.18	8.55	2 194.88	28.87	0.00	0.19		
Всего за день:		57.5	121.1	182.6	2 061.3	60.72	1.11	0.77	0.66	0.63	756.49	902.92	217.66	14.39	2 854.73	40.71	0.02	0.22		

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																				
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ)	200	20.8	18.0	35.9	395.3	0.39	0.10	0.28	0.12	0.25	197.49	248.42	34.65	1.35	313.30	4.78	0.02	0.02	222	2011
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	15	0.1	12.4	0.1	112.2	0.00	0.00	0.02	0.11	0.23	1.80	2.85	0.00	0.03	2.25	0.00	0.00	0.00	14	2011
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4.6	5.9	0.0	72.8	0.14	0.01	0.06	0.06	0.00	176.00	100.00	7.00	0.20	17.60	0.00	0.00	0.01	15	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	7.9	39.6	0.00	0.03	0.02	0.00	0.00	5.80	30.00	9.40	0.78	47.00	0.00	0.00	0.00		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	0.00	0.04	0.02	0.00	0.00	3.60	17.40	3.80	0.80	27.20	1.12	0.00	0.00		2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	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
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	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:	597	28.7	37.2	77.2	769.2	11.67	0.21	0.43	0.30	0.48	413.98	414.77	67.43	5.79	710.22	7.90	0.02	0.04		
Обед																				
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	100	1.1	6.2	4.6	80.7	20.30	0.05	0.03	0.12	0.00	17.21	32.18	17.62	0.95	249.05	2.13	0.00	0.01	23	2011
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250/0/10	4.4	7.5	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
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	250	23.3	25.0	24.3	425.7	29.36	0.14	0.21	0.11	0.29	108.74	253.05	55.39	4.26	756.24	15.89	0.00	0.10	298	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	7.9	39.6	0.00	0.03	0.02	0.00	0.00	5.80	30.00	9.40	0.78	47.00	0.00	0.00	0.00		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.00	0.03	0.01	0.00	0.00	4.60	16.80	6.60	0.40	25.80	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:	850	31.7	39.1	83.8	829.4	57.35	0.36	0.36	0.47	0.29	202.30	421.99	121.65	7.83	1 638.06	23.72	0.00	0.15		
Всего за день:		60.3	76.2	161.0	1 598.6	69.02	0.57	0.79	0.77	0.77	616.28	836.76	189.08	13.62	2 348.28	31.62	0.02	0.19		

4 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	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	18.7	36.0	3.6	413.1	0.27	0.09	0.60	0.48	3.41	129.87	281.69	21.13	3.24	273.45	32.38	0.04	0.07	210	2011
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	20	0.1	16.5	0.2	149.6	0.00	0.00	0.02	0.15	0.30	2.40	3.80	0.00	0.04	3.00	0.00	0.00	0.00	14	2011
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4.6	5.9	0.0	72.8	0.14	0.01	0.06	0.06	0.00	176.00	100.00	7.00	0.20	17.60	0.00	0.00	0.01	15	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	7.9	39.6	0.00	0.03	0.02	0.00	0.00	5.80	30.00	9.40	0.78	47.00	0.00	0.00	0.00		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.00	0.03	0.01	0.00	0.00	4.60	16.80	6.60	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00		2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3.3	2.4	26.6	142.2	0.52	0.05	0.12	0.02	0.00	111.41	87.89	19.03	0.40	169.61	9.00	0.00	0.00	379	2011
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	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	30.0	61.6	58.1	911.6	10.93	0.24	0.85	0.72	3.71	446.08	531.18	71.16	7.26	814.46	43.38	0.04	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 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
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
БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ПАРОВЫЕ	100	17.4	9.8	11.0	204.0	16.00	0.08	0.00	0.16	0.00	78.00	144.00	30.00	2.00	0.00	0.00	0.00	0.00	315	2008
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	50	0.9	4.9	3.6	61.0	1.00	0.00	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 РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	7.9	39.6	0.00	0.03	0.02	0.00	0.00	5.80	30.00	9.40	0.78	47.00	0.00	0.00	0.00		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.00	0.03	0.01	0.00	0.00	4.60	16.80	6.60	0.40	25.80	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:	920	38.3	33.8	130.0	979.6	36.83	0.37	0.25	0.81	0.00	175.62	400.89	132.25	7.05	936.34	8.40	0.00	0.07		
Всего за день:		68.3	95.4	188.1	1 891.2	47.76	0.61	1.10	1.53	3.71	621.70	932.07	203.41	14.31	1 750.80	51.78	0.04	0.16		

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																				
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	5.7	4.9	21.7	155.0	1.00	0.08	0.00	0.02	0.00	149.00	124.00	19.00	1.50	0.00	0.00	0.00	0.00	112	2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	20	0.1	16.5	0.2	149.6	0.00	0.00	0.02	0.15	0.30	2.40	3.80	0.00	0.04	3.00	0.00	0.00	0.00	14	2011
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4.6	5.9	0.0	72.8	0.14	0.01	0.06	0.06	0.00	176.00	100.00	7.00	0.20	17.60	0.00	0.00	0.01	15	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	7.9	39.6	0.00	0.03	0.02	0.00	0.00	5.80	30.00	9.40	0.78	47.00	0.00	0.00	0.00		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.00	0.03	0.01	0.00	0.00	4.60	16.80	6.60	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00		2008
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
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	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:	630	13.9	28.2	64.6	571.4	11.14	0.18	0.13	0.24	0.30	358.80	293.60	54.00	6.12	371.40	2.00	0.00	0.02		
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
БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ	250	4.4	7.8	15.8	156.1	6.91	0.09	0.11	0.25	0.08	43.26	77.49	28.88	1.42	503.91	8.12	0.00	0.06	77	2008
РИС ОТВАРНОЙ	180	4.4	7.6	39.4	243.6	0.00	0.02	0.00	0.06	0.00	3.60	73.20	22.80	0.72	0.00	0.00	0.00	0.00	325	2008
БЕФСТРОГАНОВ	100	15.6	22.5	5.4	296.6	0.99	0.06	0.10	0.02	0.00	40.14	147.65	19.56	2.08	329.76	8.54	0.00	0.05	250	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	7.9	39.6	0.00	0.03	0.02	0.00	0.00	5.80	30.00	9.40	0.78	47.00	0.00	0.00	0.00		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.00	0.03	0.01	0.00	0.00	4.60	16.80	6.60	0.40	25.80	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:	870	29.7	45.7	104.8	965.2	20.96	0.29	0.33	0.42	0.32	132.64	398.93	106.13	6.48	1 223.70	21.57	0.00	0.14		
Всего за день:		43.6	73.8	169.4	1 536.6	32.10	0.47	0.46	0.66	0.62	491.44	692.53	160.13	12.60	1 595.10	23.57	0.00	0.16		

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																				
КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	210	6.0	8.5	40.5	263.0	1.37	0.05	0.00	0.05	0.00	129.48	158.10	36.80	1.37	0.00	0.00	0.00	0.00	184	2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	20	0.1	16.5	0.2	149.6	0.00	0.00	0.02	0.15	0.30	2.40	3.80	0.00	0.04	3.00	0.00	0.00	0.00	14	2011
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4.6	5.9	0.0	72.8	0.14	0.01	0.06	0.06	0.00	176.00	100.00	7.00	0.20	17.60	0.00	0.00	0.01	15	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	7.9	39.6	0.00	0.03	0.02	0.00	0.00	5.80	30.00	9.40	0.78	47.00	0.00	0.00	0.00		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.00	0.03	0.01	0.00	0.00	4.60	16.80	6.60	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00		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
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	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:	590	17.7	34.6	92.8	760.4	12.03	0.18	0.25	0.29	0.30	445.71	415.28	95.29	5.86	578.69	11.00	0.00	0.02		
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 ИЗ М/КАПУСТЫ	250	5.4	8.9	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
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6.4	5.8	40.6	240.1	0.00	0.08	0.03	0.03	0.09	35.21	49.42	12.35	1.16	75.23	0.89	0.02	0.01	309	2011
ПОДЖАРКА М/ГОВЯДИНА	100	22.9	29.4	4.2	373.2	2.83	0.08	0.14	0.03	0.00	35.91	211.82	32.54	3.30	553.58	9.67	0.00	0.07	251	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	7.9	39.6	0.00	0.03	0.02	0.00	0.00	5.80	30.00	9.40	0.78	47.00	0.00	0.00	0.00		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.00	0.03	0.01	0.00	0.00	4.60	16.80	6.60	0.40	25.80	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:	870	39.0	54.5	96.2	1 035.8	33.71	0.36	0.32	0.36	0.35	154.17	432.45	133.86	10.38	1 268.49	17.00	0.02	0.19		
Всего за день:		56.7	89.1	189.1	1 796.2	45.74	0.54	0.57	0.65	0.65	599.88	847.73	229.15	16.24	1 847.18	28.00	0.02	0.21		

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																				
КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ	210	8.6	9.6	41.2	286.2	1.35	0.19	0.00	0.05	0.00	135.00	206.55	55.35	2.70	0.00	0.00	0.00	0.00	184	2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	20	0.1	16.5	0.2	149.6	0.00	0.00	0.02	0.15	0.30	2.40	3.80	0.00	0.04	3.00	0.00	0.00	0.00	14	2011
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4.6	5.9	0.0	72.8	0.14	0.01	0.06	0.06	0.00	176.00	100.00	7.00	0.20	17.60	0.00	0.00	0.01	15	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	7.9	39.6	0.00	0.03	0.02	0.00	0.00	5.80	30.00	9.40	0.78	47.00	0.00	0.00	0.00		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.00	0.03	0.01	0.00	0.00	4.60	16.80	6.60	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00		2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	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
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	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:	612	16.8	32.8	84.0	704.1	12.63	0.29	0.14	0.27	0.30	353.09	373.25	90.93	6.75	396.27	2.00	0.00	0.02		
Обед																				
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1.5	5.1	9.4	90.4	15.20	0.03	0.03	0.00	0.00	37.68	27.91	12.85	0.81	163.65	2.67	0.00	0.01	45	2011
СУП С КРУПОЙ И МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250/25	7.1	5.2	12.5	123.5	0.60	0.05	0.02	0.21	0.05	23.48	85.79	20.58	1.22	53.67	1.01	0.00	0.02	111	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
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	200	20.5	10.9	11.8	229.2	6.68	0.15	0.18	0.79	0.00	86.44	308.75	86.04	1.91	808.51	187.08	0.02	0.80	229	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	7.9	39.6	0.00	0.03	0.02	0.00	0.00	5.80	30.00	9.40	0.78	47.00	0.00	0.00	0.00		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.00	0.03	0.01	0.00	0.00	4.60	16.80	6.60	0.40	25.80	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:	995	35.7	41.9	96.2	907.2	34.67	0.44	0.40	1.08	0.26	216.48	569.51	172.67	6.56	1 996.4 2	200.61	0.02	0.88		
Всего за день:		52.5	74.7	180.2	1 611.3	47.30	0.73	0.54	1.35	0.56	569.57	942.76	263.60	13.31	2 392.6 9	202.61	0.02	0.90		

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		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	200	23.8	19.9	26.9	387.8	0.44	0.08	0.31	0.13	0.26	217.32	268.47	33.35	1.06	229.82	4.94	0.02	0.03	223	2011
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	20	0.1	16.5	0.2	149.6	0.00	0.00	0.02	0.15	0.30	2.40	3.80	0.00	0.04	3.00	0.00	0.00	0.00	14	2011
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4.6	5.9	0.0	72.8	0.14	0.01	0.06	0.06	0.00	176.00	100.00	7.00	0.20	17.60	0.00	0.00	0.01	15	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	7.9	39.6	0.00	0.03	0.02	0.00	0.00	5.80	30.00	9.40	0.78	47.00	0.00	0.00	0.00		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.00	0.03	0.01	0.00	0.00	4.60	16.80	6.60	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00		2008
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
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	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	32.0	43.1	69.8	804.1	10.58	0.18	0.44	0.35	0.56	427.12	438.07	68.35	5.68	601.22	6.94	0.02	0.05		
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
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	4.3	8.0	12.8	144.9	8.04	0.07	0.10	0.25	0.08	49.52	68.38	25.52	1.32	367.11	7.15	0.00	0.05	76	2008
РИС ОТВАРНОЙ	180	4.4	7.6	39.4	243.6	0.00	0.02	0.00	0.06	0.00	3.60	73.20	22.80	0.72	0.00	0.00	0.00	0.00	325	2008
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	100	15.2	17.5	3.5	231.8	0.72	0.05	0.09	0.24	0.00	26.75	138.08	21.12	2.08	312.48	6.83	0.00	0.05	246	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	7.9	39.6	0.00	0.03	0.02	0.00	0.00	5.80	30.00	9.40	0.78	47.00	0.00	0.00	0.00		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.00	0.03	0.01	0.00	0.00	4.60	16.80	6.60	0.40	25.80	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:	870	27.7	38.5	95.5	846.3	14.31	0.23	0.24	0.55	0.08	122.01	354.70	100.68	5.94	894.05	14.43	0.00	0.10		
Всего за день:		59.7	81.6	165.4	1 650.5	24.89	0.41	0.68	0.90	0.64	549.13	792.77	169.03	11.62	1 495.27	21.37	0.02	0.15		

9 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																				
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
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	20	0.1	16.5	0.2	149.6	0.00	0.00	0.02	0.15	0.30	2.40	3.80	0.00	0.04	3.00	0.00	0.00	0.00	14	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	7.9	39.6	0.00	0.03	0.02	0.00	0.00	5.80	30.00	9.40	0.78	47.00	0.00	0.00	0.00		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.00	0.03	0.01	0.00	0.00	4.60	16.80	6.60	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00		2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3.3	2.4	26.6	142.2	0.52	0.05	0.12	0.02	0.00	111.41	87.89	19.03	0.40	169.61	9.00	0.00	0.00	379	2011
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	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:	560	31.1	62.7	58.0	926.0	10.86	0.23	0.83	0.68	3.60	477.33	535.29	71.38	7.18	812.86	42.34	0.05	0.08		
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
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ	250	5.0	9.1	14.0	161.9	8.10	0.09	0.07	0.22	0.00	43.11	76.76	26.38	1.16	292.88	5.08	0.00	0.04	94	2008
РИС ОТВАРНОЙ	180	4.4	7.6	39.4	243.6	0.00	0.02	0.00	0.06	0.00	3.60	73.20	22.80	0.72	0.00	0.00	0.00	0.00	325	2008
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	100	28.2	7.2	0.8	182.0	18.00	0.08	0.00	0.12	0.00	58.00	216.00	34.00	2.00	0.00	0.00	0.00	0.00	307	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	7.9	39.6	0.00	0.03	0.02	0.00	0.00	5.80	30.00	9.40	0.78	47.00	0.00	0.00	0.00		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.00	0.03	0.01	0.00	0.00	4.60	16.80	6.60	0.40	25.80	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:	870	41.6	30.5	103.7	864.8	44.80	0.31	0.13	0.48	0.00	140.60	451.02	119.36	7.01	575.23	7.45	0.00	0.05		
Всего за день:		72.7	93.2	161.6	1 790.8	55.66	0.54	0.96	1.16	3.60	617.93	986.31	190.74	14.19	1 388.0₉	49.79	0.05	0.13		

10 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																				
КАША МАННАЯ ВЯЗКАЯ	210	7.4	8.4	38.6	260.6	1.35	0.08	0.00	0.05	0.00	133.65	128.25	21.60	1.35	0.00	0.00	0.00	0.00	184	2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	20	0.1	16.5	0.2	149.6	0.00	0.00	0.02	0.15	0.30	2.40	3.80	0.00	0.04	3.00	0.00	0.00	0.00	14	2011
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4.6	5.9	0.0	72.8	0.14	0.01	0.06	0.06	0.00	176.00	100.00	7.00	0.20	17.60	0.00	0.00	0.01	15	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	7.9	39.6	0.00	0.03	0.02	0.00	0.00	5.80	30.00	9.40	0.78	47.00	0.00	0.00	0.00		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.00	0.03	0.01	0.00	0.00	4.60	16.80	6.60	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00		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
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	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:	590	19.2	34.5	91.0	757.9	12.01	0.21	0.25	0.29	0.30	449.88	385.43	80.09	5.84	578.69	11.00	0.00	0.02		
Обед																				
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	100	1.4	6.1	8.3	93.5	3.88	0.02	0.03	0.00	0.00	32.30	37.66	19.21	1.22	279.36	6.79	0.00	0.02	33	2012
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	250	4.6	7.6	14.3	143.9	0.49	0.04	0.04	0.01	0.00	28.46	45.05	8.97	0.69	70.01	1.94	0.00	0.02	113	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 РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	7.9	39.6	0.00	0.03	0.02	0.00	0.00	5.80	30.00	9.40	0.78	47.00	0.00	0.00	0.00		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.00	0.03	0.01	0.00	0.00	4.60	16.80	6.60	0.40	25.80	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:	890	37.6	46.0	95.9	950.1	40.24	0.37	0.37	0.06	0.00	137.10	449.03	120.05	8.37	2 046.4 ₉	28.77	0.00	0.16		
Всего за день:		56.8	80.5	186.9	1 708.0	52.25	0.58	0.62	0.35	0.30	586.98	834.46	200.14	14.21	2 625.1 ₈	39.77	0.00	0.18		

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	588,2	848,9	1770,4	17209,6	485.93	6.13	6.76	8.94	11.79	5 920.04	8 659.04	2 029.03	158.54	19 220.84	496.70	0.19	2.37
Среднее значение за период	58.8	84.9	177.0	1 721.0	48.59	0.61	0.68	0.89	1.18	592.00	865.90	202.90	15.85	1 922.08	49.67	0.02	0.24
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13.7	44.4	41.9														

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
12-18 лет	589	890