

"Согласовано"  
 Директор МОУ Вечерней СОШ  
 О.В. Родионова

2024г

"Утверждаю"  
 Индивидуальный предприниматель

Т.П. Воробьева

2024г

Примерное меню  
 для обучающихся общеобразовательных учреждений возрастной группы 12-18 лет  
 (составлено в соответствии с СанПиН 2.3/2.4.3590-20)

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	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг			Se, мг	F, мг
<b>Завтрак</b>																				
КАША "ДРУЖБА"	250	7,75	12,50	33,50	279,97	2,50	0,12	0,00	0,10	0,00	227,48	214,98	42,50	0,00	0,00	0,00	0,00	190	2008	
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	65	8,57	9,04	14,34	174,65	0,20	0,04	0,09	0,09	0,00	250,82	157,64	13,39	0,56	50,22	0,00	0,01	0,01	3	2008
БАТОН	35	2,63	1,02	17,99	91,70	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	6,65	22,75	4,55	0,35	32,20	0,00	0,00	0,00	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,20	0,10	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	8,00	4,00	1,00	0,00	0,00	0,00	430	2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>560</b>	<b>19,15</b>	<b>22,66</b>	<b>80,83</b>	<b>606,32</b>	2,70	0,20	0,10	0,19	0,00	489,95	403,37	64,44	1,91	82,42	0,00	0,01	0,01		
<b>Обед</b>																				
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250	1,85	4,26	10,83	89,53	8,52	0,06	0,05	0,22	0,08	38,45	48,76	21,63	0,93	367,97	3,90	0,00	0,02	95	2008
ШНИЦЕЛЬ	60	7,73	17,53	8,99	224,71	0,00	0,17	0,06	0,02	0,05	8,03	84,29	15,43	1,14	156,86	2,93	0,00	0,03	272	2008
СОУС	50	0,51	2,43	3,55	38,48	1,00	0,01	0,01	0,09	0,05	6,68	7,41	4,19	0,18	54,60	0,66	0,00	0,00	364	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	10,25	8,31	46,52	301,82	0,00	0,25	0,00	0,04	0,00	22,15	243,67	163,37	5,54	0,00	0,00	0,00	181	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,20	0,10	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	8,00	4,00	1,00	0,00	0,00	0,00	430	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	3,97	0,53	25,43	122,38	0,00	0,11	0,05	0,00	0,00	10,80	52,20	11,40	2,40	81,60	3,36	0,00	0,00	2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>800</b>	<b>24,61</b>	<b>33,16</b>	<b>110,32</b>	<b>836,92</b>	9,52	0,60	0,17	0,37	0,18	91,11	444,33	220,02	11,19	661,03	10,85	0,00	0,05		
<b>Всего за день:</b>		<b>43,66</b>	<b>55,82</b>	<b>191,15</b>	<b>1 443,24</b>	12,22	0,80	0,27	0,56	0,18	581,06	847,70	284,46	13,10	743,45	10,85	0,01	0,06		

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	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг			Ф, мг	
<b>Завтрак</b>																					
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	100	13,54	8,12	16,21	192,49	0,27	0,10	0,11	0,05	0,12	64,46	206,19	47,22	1,44	366,08	101,34	0,01	0,42	239	2008	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	210	4,45	7,42	30,00	205,22	14,54	0,17	0,15	0,04	0,11	62,83	120,20	42,44	1,71	1 070,28	11,97	0,00	0,05	312	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,20	0,10	15,00	60,00	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	
БАТОН	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	7,60	26,00	5,20	0,40	36,80	0,00	0,00	0,00	2008		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>21,19</b>	<b>16,80</b>	<b>81,77</b>	<b>562,51</b>	<b>14,81</b>	<b>0,31</b>	<b>0,27</b>	<b>0,09</b>	<b>0,23</b>	<b>139,89</b>	<b>360,39</b>	<b>98,86</b>	<b>4,55</b>	<b>1 473,16</b>	<b>113,31</b>	<b>0,01</b>	<b>0,47</b>			
<b>Обед</b>																					
ЩИ	300	6,59	8,71	8,26	139,06	16,21	0,05	0,08	0,28	0,09	69,20	76,54	25,54	1,39	272,07	4,58	0,00	0,05	83	2008	
ПЛОВ	240	21,79	47,79	41,67	684,68	1,56	0,47	0,16	0,31	0,12	21,73	254,96	56,63	2,53	502,87	10,49	0,01	0,11	265	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	3,97	0,53	25,43	122,38	0,00	0,11	0,05	0,00	0,00	10,80	52,20	11,40	2,40	81,60	3,36	0,00	0,00	2008		
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,20	0,10	15,00	60,00	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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>800</b>	<b>32,56</b>	<b>67,13</b>	<b>90,36</b>	<b>1 006,12</b>	<b>17,77</b>	<b>0,63</b>	<b>0,29</b>	<b>0,59</b>	<b>0,21</b>	<b>106,73</b>	<b>391,70</b>	<b>97,57</b>	<b>7,32</b>	<b>856,54</b>	<b>18,43</b>	<b>0,01</b>	<b>0,16</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>63,74</b>	<b>73,93</b>	<b>172,13</b>	<b>1 668,63</b>	<b>32,58</b>	<b>0,94</b>	<b>0,56</b>	<b>0,68</b>	<b>0,44</b>	<b>246,62</b>	<b>752,09</b>	<b>196,43</b>	<b>11,87</b>	<b>2 329,70</b>	<b>131,74</b>	<b>0,02</b>	<b>0,63</b>			

## 3 день

Примечание, наименование блюда	Масса порция	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Объем рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	Na, мг			F, мг
<b>Завтрак</b>																				
ТЕФТЕЛИ (1-й вариант)	65/60	7,43	20,75	12,21	265,97	1,84	0,17	0,06	0,13	0,14	18,16	80,11	16,25	1,04	219,48	4,00	0,00	0,03	283	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	7,16	6,44	45,73	269,80	0,00	0,08	0,03	0,03	0,11	26,34	55,60	13,90	1,31	64,72	1,00	0,02	0,02	306	2011
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/157	0,30	0,10	15,30	62,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,00	10,00	3,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	431	2008
БАТОН	30	2,20	0,87	15,42	78,50	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	5,70	19,50	3,90	0,30	27,80	0,00	0,00	0,00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>842</b>	<b>17,14</b>	<b>28,16</b>	<b>86,66</b>	<b>676,27</b>	<b>4,84</b>	<b>0,28</b>	<b>0,10</b>	<b>0,16</b>	<b>0,25</b>	<b>71,20</b>	<b>165,21</b>	<b>36,05</b>	<b>3,65</b>	<b>331,80</b>	<b>5,00</b>	<b>0,02</b>	<b>0,05</b>		
<b>Обед</b>																				
БОРЩ	300	6,19	8,67	11,89	150,42	9,96	0,05	0,08	0,29	0,06	54,46	78,50	26,19	1,51	339,71	6,88	0,00	0,05	75	2008
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	240	20,41	46,48	22,15	589,28	11,46	0,55	0,21	0,04	0,10	24,73	243,94	54,22	3,09	1 144,24	15,51	0,00	0,11	258	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,30	0,10	15,00	60,00	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	80	3,87	0,53	25,43	122,36	0,00	0,11	0,05	0,00	0,00	10,80	52,20	11,40	2,40	81,80	3,36	0,00	0,00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>800</b>	<b>30,77</b>	<b>66,78</b>	<b>74,27</b>	<b>922,06</b>	<b>21,42</b>	<b>0,71</b>	<b>0,34</b>	<b>0,33</b>	<b>0,16</b>	<b>94,99</b>	<b>382,64</b>	<b>97,81</b>	<b>8,00</b>	<b>1 565,55</b>	<b>25,55</b>	<b>0,00</b>	<b>0,16</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>47,91</b>	<b>94,94</b>	<b>160,93</b>	<b>1 598,33</b>	<b>26,26</b>	<b>0,99</b>	<b>0,44</b>	<b>0,49</b>	<b>0,44</b>	<b>166,19</b>	<b>547,85</b>	<b>136,86</b>	<b>11,65</b>	<b>1 897,35</b>	<b>30,55</b>	<b>0,02</b>	<b>0,21</b>		

## 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	
<b>Завтрак</b>																					
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	70/50	16,80	21,89	3,22	276,35	0,65	0,06	0,12	0,09	0,07	25,36	145,30	16,57	1,37	175,32	5,40	0,02	0,11	312	2008	
РИС ОТВАРНОЙ	200	4,93	7,90	51,75	297,87	0,00	0,04	0,03	0,04	0,14	37,84	101,47	37,14	0,77	75,03	1,01	0,01	0,03	304	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,20	0,10	15,00	60,00	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	
БАТОН	30	2,25	0,87	15,42	78,60	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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>560</b>	<b>23,98</b>	<b>30,76</b>	<b>85,39</b>	<b>712,82</b>	0,65	0,13	0,16	0,13	0,21	73,90	274,27	61,61	3,44	277,95	6,41	0,03	0,14			
<b>Обед</b>																					
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	6,09	7,41	15,33	152,69	0,90	0,05	0,04	0,23	0,08	31,97	57,57	14,00	0,86	118,00	1,97	0,00	0,04	105	2008	
БИТОЧЕК	60	7,73	17,53	8,99	224,71	0,00	0,17	0,06	0,02	0,05	8,03	84,29	15,43	1,14	156,86	2,93	0,00	0,03	272	2008	
СОУС	50	0,51	2,43	3,55	38,48	1,00	0,01	0,01	0,09	0,05	6,68	7,41	4,19	0,18	54,60	0,66	0,00	0,00	364	2008	
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	180	4,56	5,16	11,76	111,61	32,40	0,05	0,00	0,13	0,00	108,01	70,81	34,80	1,44	0,00	0,00	0,00	0,00	346	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,20	0,10	15,00	60,00	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	60	3,97	0,53	25,43	122,38	0,00	0,11	0,05	0,00	0,00	10,80	52,20	11,40	2,40	81,60	3,36	0,00	0,00		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>600</b>	<b>23,06</b>	<b>33,16</b>	<b>80,06</b>	<b>709,87</b>	34,30	0,39	0,16	0,47	0,18	170,49	280,28	83,82	7,02	411,06	8,92	0,00	0,07			
<b>Всего за день:</b>		<b>47,04</b>	<b>63,92</b>	<b>165,45</b>	<b>1 422,69</b>	34,95	0,52	0,32	0,60	0,39	244,39	554,55	145,43	10,46	689,01	15,33	0,03	0,21			

## 5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fе, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг			
<b>Завтрак</b>																					
КНЕЛИ ИЗ КУР (ПАРОВЫЕ)	70	15,58	7,88	4,38	150,53	1,75	0,07	0,00	0,07	0,00	38,51	126,03	17,50	1,75	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	319	2008
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	50	0,51	2,43	3,55	38,48	1,00	0,01	0,01	0,09	0,05	6,88	7,41	4,19	0,18	54,60	0,66	0,00	0,00	0,00	364	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200	11,38	9,23	51,68	335,30	0,00	0,28	0,00	0,05	0,00	24,61	270,70	181,49	6,15	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	181	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,20	0,10	15,00	60,00	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	0,00	430	2008
БАТОН	30	2,25	0,87	15,42	78,60	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	0,00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>29,92</b>	<b>20,61</b>	<b>90,03</b>	<b>662,91</b>	<b>2,75</b>	<b>0,39</b>	<b>0,02</b>	<b>0,21</b>	<b>0,05</b>	<b>80,50</b>	<b>431,64</b>	<b>211,08</b>	<b>9,38</b>	<b>82,20</b>	<b>0,66</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>			
<b>Обед</b>																					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	300	11,25	9,19	22,69	219,04	5,77	0,23	0,11	0,34	0,09	54,95	130,92	44,54	2,65	625,63	6,29	0,00	0,06	102	2011	
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	140	13,51	22,30	2,55	265,01	0,00	0,08	0,00	0,25	0,00	107,02	231,88	17,84	2,55	0,00	0,00	0,00	0,00	214	2008	
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	100	8,03	8,39	57,07	335,60	0,00	0,10	0,06	0,05	0,28	19,70	69,52	11,46	0,82	100,64	2,28	0,02	0,02	422	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,20	0,10	15,00	60,00	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	60	3,97	0,53	25,43	122,38	0,00	0,11	0,05	0,00	0,00	10,80	52,20	11,40	2,40	81,60	3,36	0,00	0,00		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>800</b>	<b>36,96</b>	<b>40,61</b>	<b>122,74</b>	<b>1 002,03</b>	<b>5,77</b>	<b>0,52</b>	<b>0,22</b>	<b>0,64</b>	<b>0,35</b>	<b>197,47</b>	<b>492,52</b>	<b>89,24</b>	<b>9,42</b>	<b>807,87</b>	<b>11,93</b>	<b>0,02</b>	<b>0,08</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>66,88</b>	<b>61,02</b>	<b>212,77</b>	<b>1 664,94</b>	<b>8,52</b>	<b>0,91</b>	<b>0,24</b>	<b>0,85</b>	<b>0,40</b>	<b>277,97</b>	<b>924,16</b>	<b>300,32</b>	<b>18,80</b>	<b>890,07</b>	<b>12,59</b>	<b>0,02</b>	<b>0,08</b>			

## 6 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
<b>Завтрак</b>																				
КОТЛЕТА	90	11,60	28,29	13,49	337,07	0,00	0,26	0,08	0,02	0,08	12,05	126,43	23,14	1,71	235,29	4,40	0,00	0,04	272	2008
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	50	0,51	2,43	3,55	38,48	1,00	0,01	0,01	0,09	0,05	6,68	7,41	4,19	0,18	54,60	0,66	0,00	0,00	364	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	7,16	6,44	45,73	269,80	0,00	0,08	0,03	0,03	0,11	39,34	55,60	13,90	1,31	84,72	1,00	0,02	0,02	309	2011
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/15/7	0,30	0,10	15,20	62,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,00	10,00	5,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	431	2008
БАТОН	30	2,25	0,87	15,42	78,60	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>677</b>	<b>21,82</b>	<b>36,13</b>	<b>93,39</b>	<b>785,96</b>	<b>4,00</b>	<b>0,38</b>	<b>0,13</b>	<b>0,14</b>	<b>0,24</b>	<b>71,77</b>	<b>218,94</b>	<b>50,13</b>	<b>4,50</b>	<b>402,21</b>	<b>6,06</b>	<b>0,02</b>	<b>0,06</b>		
<b>Обед</b>																				
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	5,49	7,32	8,99	124,79	12,61	0,06	0,08	0,24	0,08	49,88	72,22	24,83	1,25	371,01	4,83	0,00	0,04	88	2011
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	50/50	13,51	17,64	2,00	220,79	0,53	0,05	0,10	0,08	0,06	18,45	117,27	13,22	1,11	144,16	4,44	0,01	0,09	312	2008
РИС ОТВАРНОЙ	200	4,93	7,90	51,75	297,87	0,00	0,04	0,03	0,04	0,14	37,84	101,47	37,14	0,77	75,03	1,01	0,01	0,03	304	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,20	0,10	15,00	60,00	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	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,00	0,09	0,04	0,00	0,00	9,00	43,50	9,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>800</b>	<b>27,44</b>	<b>33,40</b>	<b>98,94</b>	<b>805,43</b>	<b>13,14</b>	<b>0,24</b>	<b>0,25</b>	<b>0,36</b>	<b>0,28</b>	<b>120,17</b>	<b>342,46</b>	<b>88,69</b>	<b>6,13</b>	<b>658,20</b>	<b>13,08</b>	<b>0,02</b>	<b>0,16</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>49,26</b>	<b>69,53</b>	<b>192,33</b>	<b>1 591,38</b>	<b>17,14</b>	<b>0,62</b>	<b>0,38</b>	<b>0,50</b>	<b>0,52</b>	<b>191,94</b>	<b>561,40</b>	<b>138,82</b>	<b>10,63</b>	<b>1 060,41</b>	<b>19,14</b>	<b>0,04</b>	<b>0,22</b>		

## 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		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			
<b>Завтрак</b>																					
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	260	11,13	24,71	25,83	370,95	13,36	0,33	0,16	0,05	0,11	26,07	165,11	45,84	2,38	1 073,92	12,06	0,00	0,08	258	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,20	0,10	15,00	60,00	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 БАТОН	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	30	2,25	0,87	15,42	78,60	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	
	<b>560</b>	<b>16,23</b>	<b>26,03</b>	<b>73,21</b>	<b>591,13</b>	<b>13,36</b>	<b>0,43</b>	<b>0,20</b>	<b>0,05</b>	<b>0,11</b>	<b>43,97</b>	<b>227,41</b>	<b>61,34</b>	<b>5,28</b>	<b>1 155,92</b>	<b>14,30</b>	<b>0,00</b>	<b>0,08</b>			
<b>Обед</b>																					
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	300	6,91	9,00	20,16	190,08	8,23	0,11	0,10	0,28	0,09	63,98	109,99	36,49	1,66	636,16	6,32	0,00	0,06	96	2011	
БЛИНЧИКИ С ДЖЕМОМ	240	15,20	8,49	124,79	629,45	9,14	0,16	0,13	0,06	0,51	60,72	138,75	29,21	1,87	253,48	6,39	0,05	0,04	398	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,20	0,10	15,00	60,00	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	60	3,97	0,53	25,43	122,38	0,00	0,11	0,05	0,00	0,00	10,80	52,20	11,40	2,40	81,60	3,36	0,00	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	800	26,28	18,12	185,38	1 001,91	17,37	0,38	0,28	0,34	0,60	140,50	308,94	81,10	6,93	971,24	16,07	0,05	0,10			
Всего за день:		<b>42,51</b>	<b>44,15</b>	<b>258,59</b>	<b>1 593,04</b>	<b>30,73</b>	<b>0,81</b>	<b>0,48</b>	<b>0,39</b>	<b>0,71</b>	<b>184,47</b>	<b>536,35</b>	<b>142,44</b>	<b>12,21</b>	<b>2 127,16</b>	<b>30,37</b>	<b>0,05</b>	<b>0,18</b>			

## 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	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг			F, мг
<b>Завтрак</b>																				
ГУЛЯШ	60/60	13,12	34,33	6,15	386,45	1,11	0,32	0,10	0,04	0,12	15,47	129,17	21,41	1,46	308,92	6,51	0,00	0,06	259	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200	11,38	9,23	51,68	335,30	0,00	0,28	0,00	0,05	0,00	24,61	270,70	181,49	6,15	0,00	0,00	0,00	0,00	181	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,20	0,10	15,00	60,00	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
БАТОН	30	2,25	0,87	15,42	78,60	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>26,95</b>	<b>44,53</b>	<b>88,25</b>	<b>860,35</b>	1,11	0,63	0,11	0,09	0,12	50,78	427,37	210,80	8,91	336,52	6,51	0,00	0,06		
<b>Обед</b>																				
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250	5,47	7,38	10,83	132,21	8,68	0,08	0,08	0,23	0,08	40,97	77,56	25,05	1,17	415,17	4,70	0,00	0,05	95	2008
КОТЛЕТА	60	7,73	17,53	8,99	224,71	0,00	0,17	0,06	0,02	0,05	8,03	84,29	15,43	1,14	156,86	2,93	0,00	0,03	272	2008
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	40	0,41	1,94	2,84	30,78	0,80	0,01	0,01	0,07	0,04	5,35	5,93	3,36	0,14	43,68	0,53	0,00	0,00	364	2008
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	200	4,08	5,90	27,87	181,47	13,56	0,16	0,13	0,04	0,09	54,44	109,75	39,34	1,57	994,95	10,95	0,00	0,05	128	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,20	0,10	15,00	60,00	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	60	3,97	0,53	25,43	122,38	0,00	0,11	0,05	0,00	0,00	10,80	52,20	11,40	2,40	81,60	3,36	0,00	0,00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>810</b>	<b>21,86</b>	<b>33,38</b>	<b>90,96</b>	<b>751,55</b>	23,04	0,53	0,33	0,36	0,26	124,59	337,73	98,58	7,42	1 692,26	22,47	0,00	0,13		
<b>Всего за день:</b>		<b>48,81</b>	<b>77,91</b>	<b>179,21</b>	<b>1 611,90</b>	24,15	1,16	0,44	0,45	0,38	175,37	765,10	309,38	16,33	2 028,78	28,98	0,00	0,19		



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
<b>Завтрак</b>																				
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	170/50	33,60	23,67	49,38	551,36	0,49	0,09	0,47	0,13	0,22	349,18	403,92	50,71	1,32	374,03	4,02	0,04	0,06	223	2011
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	100	8,03	8,39	57,07	335,60	0,00	0,10	0,06	0,05	0,26	19,70	69,52	11,46	0,82	100,64	2,28	0,02	0,02	422	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,20	0,10	15,00	60,00	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
БАТОН	30	2,25	0,87	15,42	78,60	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		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>44,08</b>	<b>33,03</b>	<b>136,87</b>	<b>1 025,56</b>	<b>0,49</b>	<b>0,22</b>	<b>0,54</b>	<b>0,18</b>	<b>0,48</b>	<b>379,58</b>	<b>500,94</b>	<b>70,07</b>	<b>3,44</b>	<b>502,27</b>	<b>6,30</b>	<b>0,06</b>	<b>0,08</b>		
<b>Обед</b>																				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	300	11,25	9,19	22,69	219,04	5,77	0,23	0,11	0,34	0,09	54,95	130,92	44,54	2,65	625,63	6,29	0,00	0,06	102	2011
МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ	240	16,48	25,72	55,74	522,61	0,10	0,11	0,11	0,15	0,28	292,03	203,69	25,68	1,77	134,43	1,22	0,02	0,03	211	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,20	0,10	15,00	60,00	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	60	3,97	0,53	25,43	122,38	0,00	0,11	0,05	0,00	0,00	10,80	52,20	11,40	2,40	81,60	3,36	0,00	0,00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>800</b>	<b>31,90</b>	<b>35,54</b>	<b>118,86</b>	<b>924,03</b>	<b>5,87</b>	<b>0,45</b>	<b>0,27</b>	<b>0,49</b>	<b>0,37</b>	<b>362,78</b>	<b>394,81</b>	<b>85,62</b>	<b>7,82</b>	<b>841,66</b>	<b>10,87</b>	<b>0,02</b>	<b>0,09</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>75,98</b>	<b>68,57</b>	<b>255,73</b>	<b>1 949,59</b>	<b>6,36</b>	<b>0,67</b>	<b>0,81</b>	<b>0,67</b>	<b>0,85</b>	<b>742,36</b>	<b>895,75</b>	<b>155,69</b>	<b>11,26</b>	<b>1 343,93</b>	<b>17,17</b>	<b>0,08</b>	<b>0,17</b>		

## 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			
<b>Завтрак</b>																					
БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ПАРОВЫЕ	90	15,66	8,82	9,90	183,60	14,40	0,07	0,00	0,14	0,00	70,20	129,60	27,00	1,80	0,00	0,00	0,00	0,00	315	2008	
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	50	0,51	2,43	3,55	38,48	1,00	0,01	0,01	0,09	0,05	6,68	7,41	4,19	0,18	54,60	0,66	0,00	0,00	364	2008	
РИС ОТВАРНОЙ	180	4,44	7,11	46,58	268,08	0,00	0,04	0,03	0,04	0,12	34,16	91,34	33,43	0,70	67,53	0,91	0,01	0,03	304	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,20	0,10	15,00	60,00	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	
БАТОН	30	2,25	0,87	15,42	78,60	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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>23,06</b>	<b>19,33</b>	<b>90,45</b>	<b>628,76</b>	<b>15,40</b>	<b>0,15</b>	<b>0,05</b>	<b>0,27</b>	<b>0,17</b>	<b>121,74</b>	<b>255,85</b>	<b>72,52</b>	<b>3,98</b>	<b>149,73</b>	<b>1,57</b>	<b>0,01</b>	<b>0,03</b>			
<b>Обед</b>																					
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	6,09	7,41	15,33	152,69	0,90	0,05	0,04	0,23	0,08	31,97	57,57	14,00	0,86	118,00	1,97	0,00	0,04	105	2008	
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	300	25,52	58,10	27,69	736,60	14,32	0,69	0,26	0,05	0,12	30,92	304,92	67,78	3,86	1 430,30	19,39	0,00	0,14	258	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,20	0,10	15,00	60,00	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	60	3,97	0,53	25,43	122,38	0,00	0,11	0,05	0,00	0,00	10,80	52,20	11,40	2,40	81,60	3,36	0,00	0,00		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>810</b>	<b>35,78</b>	<b>66,14</b>	<b>83,45</b>	<b>1 071,67</b>	<b>15,22</b>	<b>0,85</b>	<b>0,35</b>	<b>0,28</b>	<b>0,20</b>	<b>78,69</b>	<b>422,69</b>	<b>97,18</b>	<b>8,12</b>	<b>1 629,90</b>	<b>24,72</b>	<b>0,00</b>	<b>0,18</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>58,84</b>	<b>85,47</b>	<b>173,90</b>	<b>1 700,43</b>	<b>30,62</b>	<b>1,00</b>	<b>0,40</b>	<b>0,55</b>	<b>0,37</b>	<b>200,43</b>	<b>678,54</b>	<b>169,70</b>	<b>12,10</b>	<b>1 779,63</b>	<b>26,29</b>	<b>0,01</b>	<b>0,21</b>			

### 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	534,63	684,26	1 964,09	16 144,29	223,53	8,42	4,34	5,74	4,68	3 010,80	7 063,49	1 979,53	128,41	14 889,49	323,01	0,28	2,16
Среднее значение за период	53,46	68,43	196,41	1 614,43	22,35	0,84	0,43	0,57	0,47	301,08	706,35	197,95	12,84	1 488,95	32,30	0,03	0,22
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13,2	38,1	48,7														

### СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
12-18 лет	553	802