

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «Луковецкая СШ»

С.Д.Рухлова

Приказ № 144 от 01.10.2021



ПРИМЕРНОЕ 10 ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Завтраков и обедов

МБОУ «Луковецкая СШ»

на осенне-зимний и весенний периоды

возрастная категория: 11-18 лет

СанПин 2.3/2.4.3590-20

Рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц, ккал	Минеральные вещества				Витамины		
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		Са, мг	P	Mg	Fe, мг	B1	C	A
<b>ДЕНЬ 1</b>													
	<b>ЗАВТРАК</b>												
175	КАША «ДРУЖБА» С МАСЛОМ	210	3,09	11,11	41,3	233	228,6	153,72	10,52	0,35	0,1	0,9	0,07
3	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	50	5,8	8,3	14,83	157	139,2	96,2	9,45	0,09	0,04	0,11	0,1
379	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,6	2,8	28,27	155,2	128	86	10	0,1	0,04	1,3	0,1
338	ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,35	44,4	16	11,25	9	1	0,03	9,55	0
	<b>ИТОГО</b>		<b>11,89</b>	<b>21,61</b>	<b>93,75</b>	<b>621</b>	<b>539,8</b>	<b>366,17</b>	<b>33,22</b>	<b>1,54</b>	<b>0,21</b>	<b>11,86</b>	<b>0,27</b>
	<b>ОБЕД</b>												
70	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	100	2	0,8	4,6	42	23	24	6	0,03	0,04	3,5	0
102	СУП ГОРОХОВЫЙ С МЯСОМ	250	4,3	5,28	16,33	173,25	48,08	35,3	7	0,4	0,13	5,81	0
261	ПЕЧЕНЬ ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	100	10,81	7,03	4,45	165	47,53	257,87	8	4	0,19	17	0,15
309	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,52	4,52	26,45	201,9	12	34,5	7,5	0,07	0,06	0	0
ПР	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,2	0,4	19,8	92	9,2	42,4	1	1,2	0,04	0	0
338	БАНАН	100	1,13	0,38	15,75	93,88	8	28	21,5	0,4	0,03	7,5	0
377	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,5	0	9,87	41,6	15,33	23,2	12,27	0,36	0	2	0
	<b>ИТОГО</b>		<b>26,46</b>	<b>18,41</b>	<b>97,25</b>	<b>809,63</b>	<b>163,14</b>	<b>445,27</b>	<b>63,27</b>	<b>6,46</b>	<b>0,49</b>	<b>35,81</b>	<b>0,15</b>
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД</b>		<b>38,35</b>	<b>40,02</b>	<b>191</b>	<b>1430,63</b>	<b>702,94</b>	<b>811,44</b>	<b>96,49</b>	<b>8</b>	<b>0,7</b>	<b>47,67</b>	<b>0,42</b>

№ Рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц, ккал	Минеральные вещества				Витамины		
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		Ca, мг	P	Mg	Fe, мг	B1	C	A
<b>ДЕНЬ 2</b>													
	<b>ЗАВТРАК</b>												
223	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	150/20	16,23	11	32,4	279,6	291	310	44	0,44	0,09	0,74	0,33
338	ГРУША	100	0,4	0,29	10,73	45,15	19,25	16	12	0,8	0,1	0	0
376	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	14	40	6	0	0	0,4	0	0	0
406	ПИРОЖОК ПЕЧЕНЫЙ С ЯБЛОКАМИ	75	4,11	1,44	35,53	159	14,29	40,11	17,08	1,17	0,08	0,25	0
	<b>ИТОГО</b>		<b>20,94</b>	<b>12,73</b>	<b>92,66</b>	<b>523,75</b>	<b>330,54</b>	<b>366,11</b>	<b>73,08</b>	<b>2,81</b>	<b>0,27</b>	<b>0,99</b>	<b>0,33</b>
	<b>ОБЕД</b>												
71	ОВОЩИ СВЕЖИЕ/КОНСЕРВИРОВАННЫЕ ПО СЕЗОНУ. ПОМИДОР.	100	0,96	0,12	1,92	22	14	26	10	0,036	0,04	16	0
106	СУП С ВЕРМИШЕЛЬЮ на кур.бульоне	250	2,32	8	16,3	106	25,2	109,8	21,5	1,3	0,03	18,8	0
268	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ	80	5,45	9,24	12,56	183	35	133,1	25,7	1,2	0,08	0,1	0,22
321	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	4,35	12	33,21	112,65	113,7	89,25	27	3,4	0,03	32,4	0
349	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	1,16	0,3	47,26	196,38	32,4	23	17	0,56	0,02	3	0
ПР	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,2	0,4	19,8	92	9,2	42,4	10	1,2	0,04	0	0
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,58	0,2	9,66	46,76	4,6	17,4	6,6	0,2	0,02	0	0,1
	<b>ИТОГО</b>		<b>18,02</b>	<b>30,26</b>	<b>140,71</b>	<b>758,79</b>	<b>234,1</b>	<b>440,95</b>	<b>117,8</b>	<b>7,896</b>	<b>0,26</b>	<b>70,3</b>	<b>0,32</b>
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД</b>		<b>38,96</b>	<b>42,99</b>	<b>233,37</b>	<b>1282,54</b>	<b>564,64</b>	<b>807,06</b>	<b>190,88</b>	<b>10,706</b>	<b>0,53</b>	<b>71,29</b>	<b>0,65</b>

№ Рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц, ккал	Минеральные вещества				Витамины		
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		Са, мг	P	Mg	Fe, мг	B1	C	A
<b>ДЕНЬ 3</b>													
	<b>ЗАВТРАК</b>												
306	КУКУРУЗА, САХАРНАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	3,46	7,42	9,64	73,6	9,2	49,8	0,2	0,08	0,12	2,3	0
302	ГРЕЧА РАССЫПЧАТАЯ	150	7,46	5,61	35,84	230,45	19,6	271	80	3	0,18	0	0
235	ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ	80/50	15,9	8,75	11,7	156	90,59	130,55	33,1	0,9	0,05	2,79	0,2
ПР	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,2	0,4	19,8	92	9,2	42,4	10	1,2	0,04	0	0
376	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,2	0	14	41,6	14,2	4,4	2,4	0,36	0	2,83	0
338	АПЕЛЬСИН	100	0,4	0,4	9,8	47	32,48	22,8	9,64	0,2	0,03	23	0
	<b>ИТОГО</b>		<b>29,62</b>	<b>22,58</b>	<b>100,78</b>	<b>640,65</b>	<b>175,27</b>	<b>520,95</b>	<b>135,34</b>	<b>5,74</b>	<b>0,42</b>	<b>30,92</b>	<b>0,2</b>
	<b>ОБЕД</b>												
71	ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	50	1	0,4	2,3	21	8,5	15	3	0,015	0,02	2,45	0
88	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ	250/8	1,75	4,89	8,49	105,37	43,33	39,2	8,7	0,25	0,04	9,25	0
246	ГУЛЯШ	80/75	13,36	14,08	3,27	164	33,6	117,03	15,27	1,5	0,01	1,2	0
304	РИС ОТВАРНОЙ	150	3,67	5,5	36,67	208,5	2,61	61,5	9	0,3	0,03	0	0
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,58	0,2	9,66	46,76	4,6	17,4	6,6	0,2	0,02	0	0,1
ПР	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,2	0,4	19,8	92	9,2	42,4	10	1,2	0,04	0	0
359	КИСЕЛЬ ИЗ СОКА ПЛОДОВОГО	200	0,3	0	39,2	160	22,4	18,5	7,26	0,14	0,01	2,83	0
338	ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,35	44,4	16	11,25	9	1	0,03	9,55	0
	<b>ИТОГО</b>		<b>24,26</b>	<b>25,87</b>	<b>128,74</b>	<b>842,03</b>	<b>140,24</b>	<b>322,28</b>	<b>68,83</b>	<b>4,605</b>	<b>0,2</b>	<b>25,28</b>	<b>0,1</b>
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД</b>		<b>53,88</b>	<b>48,45</b>	<b>229,52</b>	<b>1482,68</b>	<b>315,51</b>	<b>843,23</b>	<b>204,17</b>	<b>10,345</b>	<b>0,62</b>	<b>56,2</b>	<b>0,3</b>

№ Рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эп/ц, ккал	Минеральные вещества				Витамины		
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		Са, мг	Р	Mg	Fe, мг	В1	С	А
<b>ДЕНЬ 4</b>													
	<b>ЗАВТРАК</b>												
185	ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	120	3,65	3,87	33,1	182	76,62	89,02	20,58	0,45	0,03	0,21	0,12
420	СОСИСКИ, ЗАПЕЧЕННЫЕ В ТЕСТЕ	100	9,6	13,84	26,9	271	26,9	104	24,19	1,5	0,1	0	0,7
382	КАКАО С МОЛОКОМ	200	5	3,72	17,5	118	152	124	12	0,4	0,04	1,3	0
338	ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,35	44,4	16	11,25	9	1	0,03	9,55	0
	<b>ИТОГО:</b>		<b>13,85</b>	<b>18,11</b>	<b>83,35</b>	<b>537,4</b>	<b>130,62</b>	<b>207,07</b>	<b>55,17</b>	<b>3,15</b>	<b>0,16</b>	<b>9,79</b>	<b>0,82</b>
	<b>ОБЕД</b>												
52	СВЕКЛА ОТВАРНАЯ	100	1,72	7,3	10,04	112,68	42,18	50	10	0,5	0,02	1,2	0
96	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	250/8	2,1	5,11	16,59	120,75	30,45	310	11	0,5	0,1	7,54	0
229	ТРЕСКА ТУШЕНАЯ В ТОМАТНОМ СОУСЕ С ОВОЩАМИ	120/75	18,03	10,21	8,49	195	67,74	310	59	0,9	0,13	4,36	0,02
312	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,06	4,8	20,45	137,25	38,25	76,95	26,7	0,86	0,2	5,5	0
348	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,3	0,1	29,8	116	20,1	19,2	9	0,18	0,01	3	0
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,58	0,2	9,66	46,76	4,6	17,4	6,6	0,2	0,02	0	0
ПР	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,2	0,4	19,8	92	9,2	42,4	10	1,2	0,04	0	0
338	ГРУША	100	0,4	0,29	10,73	45,15	19,25	16	12	0,8	0,1	0	0
	<b>ИТОГО</b>		<b>29,39</b>	<b>28,41</b>	<b>125,56</b>	<b>865,59</b>	<b>231,77</b>	<b>841,95</b>	<b>144,3</b>	<b>5,14</b>	<b>0,62</b>	<b>21,6</b>	<b>0,02</b>
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД</b>		<b>43,24</b>	<b>46,52</b>	<b>208,91</b>	<b>1402,99</b>	<b>362,39</b>	<b>1049,02</b>	<b>199,47</b>	<b>8,29</b>	<b>0,78</b>	<b>31,39</b>	<b>0,84</b>

№ Рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц, ккал	Минеральные вещества				Витамины		
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		Са, мг	P	Mg	Fe, мг	B1	C	A
<b>ДЕНЬ 5</b>													
	<b>ЗАВТРАК</b>												
173	КАША ВЯЗКАЯ НА МОЛОКЕ ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ	200	6,1	4	36,96	208,24	221,6	315,4	35,6	1,8	0,22	2,08	0,3
8	БУТЕРБРОД С КОЛБАСОЙ	60	6,67	8,47	14,98	163	15,7	52,3	5,3	2,7	0,11	0,25	0,17
378	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,52	1,6	15,9	86	126,6	92,8	15,4	0,4	0,04	1,33	0,01
338	БАНАН	100	1,13	0,38	15,75	93,88	8	28	21,5	0,4	0,03	7,5	0
	<b>ИТОГО</b>		<b>15,42</b>	<b>14,45</b>	<b>83,59</b>	<b>551,12</b>	<b>371,9</b>	<b>488,5</b>	<b>77,8</b>	<b>5,3</b>	<b>0,4</b>	<b>11,16</b>	<b>0,45</b>
	<b>ОБЕД</b>												
43	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ (ПО СЕЗОНУ)	100	2,5	7,3	3,2	89	37,37	49	10	0,2	0,03	17,2	0
84	СОЛЯНКА МЯСНАЯ СО СМЕТАНОЙ	250/10	2,4	7,6	13,34	132,46	57	79	19	0,25	0,1	7,54	0
284	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ И МАСЛОМ	225/5	15,8	11,6	30,94	292,36	79,78	198,28	49	1,5	0,13	1,13	0,2
342	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,3	0,04	27,56	113	18,5	10	4	0,3	0,01	5	0
ПР	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,2	0,4	19,8	92	9,2	42,4	10	1,2	0,04	0	0
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,58	0,2	9,66	46,76	4,6	17,4	6,6	0,2	0,02	0	0
	<b>ИТОГО</b>		<b>24,78</b>	<b>27,14</b>	<b>104,5</b>	<b>765,58</b>	<b>206,45</b>	<b>396,08</b>	<b>98,6</b>	<b>3,65</b>	<b>0,33</b>	<b>30,87</b>	<b>0,2</b>
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД</b>		<b>40,2</b>	<b>41,59</b>	<b>188,09</b>	<b>1316,7</b>	<b>578,35</b>	<b>884,58</b>	<b>176,4</b>	<b>8,95</b>	<b>0,73</b>	<b>42,03</b>	<b>0,65</b>

№ Рец .	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц, ккал	Минеральные вещества				Витамины		
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		Са, мг	P	Mg	Fe, мг	B1	C	A
<b>ДЕНЬ 6</b>													
	<b>ЗАВТРАК</b>												
177	КАША ПШЕННАЯ С ИЗЮМОМ И МАСЛОМ	200/5	8,19	11,9	46,19	233	222,2	206,37	34	1,6	0,03	0,9	0,2
3	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	50	5,8	8,3	14,83	157	139,2	96,2	9,45	0,09	0,04	0,11	0,1
379	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,6	2,8	28,27	155,2	128	86	12	0,1	0,04	1,3	0,1
338	ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,35	44,4	16	11,25	9	1	0,03	9,55	0
	<b>ИТОГО</b>		<b>17,99</b>	<b>23,4</b>	<b>98,64</b>	<b>589,6</b>	<b>505,4</b>	<b>399,82</b>	<b>64,45</b>	<b>2,79</b>	<b>0,14</b>	<b>11,86</b>	<b>0,4</b>
	<b>ОБЕД</b>												
71	ОВОЩИ СВЕЖИЕ/КОНСЕРВИРОВАННЫЕ В АССОРТИМЕНТЕ ПО СЕЗОНУ. ПОМИДОР.	100	0,96	0,12	1,92	22	14	26	10	0,036	0,04	16	0
106	СУП С ВЕРМИШЕЛЬЮ на кур. бульоне	250	2,32	8	16,3	106	25,2	109,8	21,5	1,3	0,03	18,8	0
265	ПЛОВ ИЗ ГОВЯДИНЫ	200	18,5	17,3	21,5	429	28,29	270,14	40,9	2,6	0,06	0,11	0
420	КОЛБАСА ВАРЕНАЯ, ЗАПЕЧЕННАЯ В ТЕСТЕ	75	10,27	12,88	27,33	159	23,68	109,6	17,08	1,43	0,15	0	0,8
ПР	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,2	0,4	19,8	92	9,2	42,4	24,91	1,2	0,04	0	0
376	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	14	40	11,1	2,8	1,4	0,2	0	0,03	0
	<b>ИТОГО</b>		<b>34,45</b>	<b>38,7</b>	<b>100,85</b>	<b>848</b>	<b>111,47</b>	<b>560,74</b>	<b>115,79</b>	<b>6,766</b>	<b>0,32</b>	<b>34,94</b>	<b>0,8</b>
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД</b>		<b>52,44</b>	<b>62,1</b>	<b>199,49</b>	<b>1437,6</b>	<b>616,87</b>	<b>960,56</b>	<b>180,24</b>	<b>9,556</b>	<b>0,46</b>	<b>46,8</b>	<b>1,2</b>

№ Рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц, ккал	Минеральные вещества				Витамины		
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		Са, мг	P	Mg	Fe, мг	B1	C	A
<b>ДЕНЬ 7</b>													
	<b>ЗАВТРАК</b>												
70	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	100	1	0,4	2,3	21	11,5	12	3	0,015	0,02	1,75	0
312	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,06	4,8	20,45	137,25	38,25	76,95	26,7	0,86	0,2	5,5	0,3
246	ГУЛЯШ	80/75	13,36	14,08	3,27	164	33,6	117,03	15,27	1,5	0,01	1,2	0
ПР	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,2	0,4	19,8	92	9,2	42,4	10	1,2	0,04	0	0
376	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,2	0	14	41,6	14,2	4,4	2,4	0,36	0	2,83	0
338	БАНАН	100	1,13	0,38	15,75	93,88	8	28	21,5	0,4	0,03	7,5	0
	<b>ИТОГО</b>		<b>21,95</b>	<b>20,46</b>	<b>77,87</b>	<b>570,73</b>	<b>126,25</b>	<b>292,78</b>	<b>81,87</b>	<b>4,35</b>	<b>0,32</b>	<b>20,53</b>	<b>0,3</b>
	<b>ОБЕД</b>												
306	КУКУРУЗА, САХАРНАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	3,46	7,42	9,64	73,6	9,2	49,8	0,2	0,08	0,12	2,3	0
81	БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	250/10	1,81	4,91	11,75	102,5	44,38	26,25	9	0,7	0,05	10,29	0
302	ГРЕЧА РАССЫПЧАТАЯ	150	7,46	5,61	35,84	230,45	19,6	271	80	3	0,18	0	0
234	КОТЛЕТА РЫБНАЯ	110	14,7	4,81	10,34	143,1	59,26	187,1	20,9	0,8	0,08	1,71	0,3
ПР	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,2	0,4	19,8	92	9,2	42,4	10	1,2	0,04	0	0
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,58	0,2	9,66	46,76	4,6	17,4	6,6	0,2	0,02	0	0
349	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	1,16	0,3	47,26	196,38	32,4	23	17	0,96	0,02	3	0
338	ГРУША	100	0,4	0,29	10,73	45,15	19,25	16	12	0,8	0,1	0	0
	<b>ИТОГО</b>		<b>32,77</b>	<b>23,94</b>	<b>155,02</b>	<b>929,94</b>	<b>197,89</b>	<b>632,95</b>	<b>155,7</b>	<b>7,74</b>	<b>0,61</b>	<b>17,3</b>	<b>0,3</b>
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД</b>		<b>54,72</b>	<b>44,4</b>	<b>232,89</b>	<b>1500,67</b>	<b>324,14</b>	<b>925,73</b>	<b>237,57</b>	<b>12,09</b>	<b>0,93</b>	<b>37,83</b>	<b>0,6</b>



№ Рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц, ккал	Минеральные вещества				Витамины		А
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		Са, мг	Р	Mg	Fe, мг	В1	С	
<b>ДЕНЬ 8</b>													
	<b>ЗАВТРАК</b>												
338	ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,35	44,4	16	11,25	9	1	0,03	9,55	0
243	СОСИСКА ОТВАРНАЯ (ДЕТСКАЯ)	80	5,55	11	0,5	164	19,2	95	10	0,5	0,09	0	0,2
309	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,52	4,52	26,45	201,9	12	34,5	7,5	0,07	0,06	0	0
ПР	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,2	0,4	19,8	92	9,2	42,4	10	1,2	0,04	0	0
382	КАКАО С МОЛОКОМ	200	5	3,72	17,5	118	152	124	12	0,4	0,04	1,6	0,1
	<b>ИТОГО</b>		<b>18,67</b>	<b>20,04</b>	<b>73,6</b>	<b>620,3</b>	<b>208,4</b>	<b>307,15</b>	<b>48,5</b>	<b>3,17</b>	<b>0,26</b>	<b>11,15</b>	<b>0,3</b>
	<b>ОБЕД</b>												
61	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ СО СМЕТАНОЙ	100	1,52	5,13	7,87	105,01	39,64	56,5	25,6	0,8	0,06	5,1	0
99	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	250/8	2,28	2,33	11,25	75,03	47,25	188,25	8,7	0,25	0,08	10,63	0
287	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С РИСОМ И СОУСОМ	200	14	15,5	24,83	294,83	71,2	225	40,5	0,8	0,07	13,33	0,29
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,2	0,4	19,8	92	9,2	42,4	10	1,2	0,04	0	0
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,58	0,2	9,66	46,76	4,6	17,4	6,6	0,2	0,02	0	0
348	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,3	0,1	29,8	116	20,1	19,2	9	0,18	0,01	3	0
	<b>ИТОГО</b>		<b>21,88</b>	<b>23,66</b>	<b>103,21</b>	<b>729,63</b>	<b>191,99</b>	<b>548,75</b>	<b>100,4</b>	<b>3,43</b>	<b>0,28</b>	<b>32,06</b>	<b>0,29</b>
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД</b>		<b>40,55</b>	<b>43,7</b>	<b>176,81</b>	<b>1349,93</b>	<b>400,39</b>	<b>855,9</b>	<b>148,9</b>	<b>6,6</b>	<b>0,54</b>	<b>43,21</b>	<b>0,59</b>

№ Реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/д, ккал	Минеральные вещества				Витамины		
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		Са, мг	Р	Mg	Fe, мг	B1	С	А
<b>ДЕНЬ 9</b>													
	<b>ЗАВТРАК</b>												
215	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ ПАРОВОЙ с маслом	150/5	14,72	20,7	2,88	256,68	112,91	249	19	2,74	1,36	0,26	0,3
430	БУЛОЧКА «РОССИЙСКАЯ»	60	4,22	4,81	29,22	177	16,4	43,7	15,1	74	0,1	0,1	0,09
376	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	14	40	11,1	2,8	1,4	0,2	0	0,03	0
338	ГРУША	100	0,4	0,29	10,73	45,15	19,25	16	12	0,8	0,1	0	0
	<b>ИТОГО</b>		<b>19,54</b>	<b>25,8</b>	<b>56,83</b>	<b>518,83</b>	<b>159,66</b>	<b>311,5</b>	<b>47,5</b>	<b>77,74</b>	<b>1,56</b>	<b>0,39</b>	<b>0,39</b>
	<b>ОБЕД</b>												
305	ЗЕЛЕНЫЙ ГОРОШЕК КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	60	1,55	0,2	2,45	20	15	31	5	0,1	0,06	5	0
121	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ	250	3,7	4,5	7,7	89	189,5	113,2	7,5	0,15	0,2	1	0,13
288	ПТИЦА (КУРА) ОТВАРНАЯ	100	21,6	13,33	0,04	206,6	40	143,33	12,46	2	0,04	0	0,2
312	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,06	4,8	20,45	137,25	38,25	76,95	26,7	0,86	0,2	5,5	0
ПР	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,2	0,4	19,8	92	9,2	42,4	10	1,2	0,04	0	0
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,58	0,2	9,66	46,76	4,6	17,4	6,6	0,2	0,02	0	0
338	БАНАН	100	1,13	0,38	15,75	93,88	8	28	21,5	0,4	0,03	7,5	0
342	КОМПЮТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,3	0,04	27,56	113	18,5	10	4	0,3	0,01	5	0
	<b>ИТОГО</b>		<b>35,12</b>	<b>23,85</b>	<b>103,41</b>	<b>798,49</b>	<b>323,05</b>	<b>462,28</b>	<b>93,76</b>	<b>5,21</b>	<b>0,6</b>	<b>24,35</b>	<b>0,44</b>
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД</b>		<b>54,66</b>	<b>49,65</b>	<b>160,24</b>	<b>1317,32</b>	<b>482,71</b>	<b>773,78</b>	<b>141,26</b>	<b>82,95</b>	<b>2,16</b>	<b>24,74</b>	<b>0,83</b>

№ Рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц, ккал	Минеральные вещества				Витамины		
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		Ca, мг	P	Mg	Fe, мг	B1	C	A
<b>ДЕНЬ 10</b>													
	<b>ЗАВТРАК</b>												
338	АПЕЛЬСИН	100	0,4	0,4	9,8	47	32,48	22,8	9,64	0,2	0,03	23	23
171	КАША ГРЕЧНЕВАЯ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ	210	13,31	7,31	47,1	304	200,6	344,4	16,6	4,8	0,12	0	0
8	БУТЕРБРОД С КОЛБАСОЙ	60	6,67	8,47	14,98	163	15,7	52,3	5,3	2,7	0,11	0,25	0,25
378	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,52	1,6	15,9	86	126,6	92,8	15,4	0,4	0,04	1,33	0,01
	<b>ИТОГО</b>		<b>21,78</b>	<b>18,18</b>	<b>94,28</b>	<b>630</b>	<b>282,78</b>	<b>426,5</b>	<b>38,54</b>	<b>7,7</b>	<b>0,28</b>	<b>24,55</b>	<b>24,55</b>
	<b>ОБЕД</b>												
67	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1,36	6,18	8,44	94,8	40,4	44,97	13	0,5	0,06	10,25	0
223	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	150/20	16,23	11	32,4	279,6	291	310	44	0,44	0,09	0,74	0,33
88	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ	250	1,75	4,89	8,49	101,37	47,33	47,63	8,7	0,6	0,04	9,25	0
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,2	0,4	19,8	92	9,2	42,4	10	1,2	0,04	0	0
ПР	ПЕЧЕНЬЕ	40	6	16	51	184	83	178	16	3,8	0,28	0	0
376	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	14	40	11,1	2,8	1,4	0,2	0	0,03	0
	<b>ИТОГО</b>		<b>27,74</b>	<b>38,47</b>	<b>134,13</b>	<b>791,77</b>	<b>482,03</b>	<b>625,8</b>	<b>93,1</b>	<b>6,74</b>	<b>0,51</b>	<b>20,27</b>	<b>0,33</b>
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД</b>		<b>49,52</b>	<b>56,65</b>	<b>228,41</b>	<b>1421,77</b>	<b>764,81</b>	<b>1052,3</b>	<b>131,64</b>	<b>14,44</b>	<b>0,79</b>	<b>44,82</b>	<b>24,88</b>

**СРЕДНЕЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ НУТРИЕНТОВ ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД**

Дни по меню	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг				Витамины, мг		
	Белки г	Жиры г	Угле-воды, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	P	Mg	Fe	B <sub>1</sub>	C	A
1	38,35	40,02	191	1430,63	702,94	811,44	96,49	8	0,7	47,67	420
2	38,96	42,99	233,37	1282,54	564,64	807,06	190,88	10,706	0,53	71,29	650
3	53,88	48,45	229,52	1482,68	315,51	843,23	204,17	10,345	0,62	56,2	300
4	43,24	46,52	208,91	1402,99	362,39	1049,02	199,47	8,29	0,78	31,39	840
5	40,2	41,59	188,09	1316,7	578,35	884,58	176,4	8,95	0,73	42,03	650
6	52,44	62,1	199,49	1437,6	616,87	960,56	180,24	9,556	0,46	46,8	1200
7	54,72	44,4	232,89	1500,67	324,14	925,73	237,57	12,09	0,93	37,83	600
8	40,55	43,7	176,81	1349,93	400,39	855,9	148,9	6,6	0,54	43,21	59
9	54,66	49,65	160,24	1317,32	482,71	773,78	141,26	82,95	2,16	24,74	0,83
10	49,52	56,65	228,41	1421,77	764,81	1052,3	131,64	14,44	0,79	44,82	0,87
<b>СРЕДНЕЕ</b>	<b>46,652</b>	<b>47,607</b>	<b>204,873</b>	<b>1394,283</b>	<b>511,275</b>	<b>896,36</b>	<b>170,702</b>	<b>17,1927</b>	<b>0,824</b>	<b>44,598</b>	<b>0,695</b>

## Выполнение набора пищевых продуктов в среднем за 10 дней (завтрак-обед)

Наименование продукта	Возрастная группа – 7-10 лет.										Среднее За 10 дней
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	40	80	80	80	40	40	80	80	40	40	60
Хлеб пшеничный	40	30	30	0	60	60	20	30	20	30	32
Мука пшеничная	0	10	5	5	45	30	15	5	30	0	14,5
Крупы, бобовые	50	40	40	10	20	60	42	40	45	40	38,7
Макаронные изделия	15	4	0	0	0	4	0	15	10	0	4,8
Картофель	100	150	250	250	300	100	250	100	150	100	175
Овощи свежие, зелень	70	260	200	115	300	230	150	300	100	570	189,5
Фрукты (плоды) свежие	100	100	100	100	0	120	100	155	200	100	107,5
Фрукты (плоды) сухие, в т.ч. шиповник	0	20	0	20	0	5	20	0	20	0	8,5
Соки плодовоовощные, напитки витаминизированные, в т.ч. инстантные	0	0	100	0	200	0	0	0	0	200	50
Мясо жилованное (мясо на кости) 1 кат .	71	150	80	0	80	75	80	60	0	80	67
Цыплята 1 категории потрошенные (куры 1 кат. п/п)	40	0	0	0	0	0	0	0	100	0	14
Рыба-филе	0	40	80	120	0	40	80	0	0	0	36
Колбасные изделия	0	0	0	0	70	0	0	80	0	0	15
Молоко (массовая доля жира 3,2%)	200	0	0	220	120	100	100	100	200	100	114
Творог (массовая доля жира не более 9%)	0	0	0	0	0	0	40	0	0	150	19
Кисломолочные продукты	0	0	0	125	0	0	0	0	125	0	25
Сыр	10	0	0	0	0	10	0	0	0	0	2
Сметана (массовая доля жира не более 15%)	0	0	10	20	10	0	0	20	30	10	10
Масло сливочное	25	10	10	15	15	25	15	10	10	15	15
Масло растительное	5	10	15	10	15	5	10	10	15	20	11,5
Яйцо диетическое	0	0	12	40	40	0	8	8	40	48	19,6
Сахар	30	30	40	40	40	40	40	40	40	40	38
Кондитерские изделия	0	0	0	0	0	0	0	0	0	40	4
Чай	0,5	0,5	0,5	0	0,5	0,5	0,5	0	0,5	0	0,35
Какао	2	0	0	2	0	2	0	2	0	2	1

Дрожжи хлебопекарные	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0,2
Соль	1	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3,2