

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ Кордовской СОШ № 14

И.В. Кугушева



от 09.07.2024 г.

## Примерное

10-дневное меню для питания учащихся  
младшего и старшего школьного возраста  
на осенне-зимний период

2024г.

10-дневное меню  
для питания учащихся от 6 до 10 лет МБОУ Кордовской СОШ № 14

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептур	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	K, мг	I, мкг			Se, мг	F, мг
<b>Завтрак</b>																				
МЛШ РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧЕВАЯ	150	8,19	9,65	36,96	0,00	0,21	0,12	0,04	0,14	21,63	181,00	121,06	4,25	254,92	2,20	0,00	0,01	171,1	2011	
ЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ 2 ВАРИАНТ	75/95	6,01	9,31	8,03	144,07	1,13	0,03	0,05	0,02	0,00	16,41	60,79	11,02	0,86	156,33	3,47	0,00	0,02	279	2011
МЯСНИКИ ИЗ ТВОРОГА	40	6,26	5,15	8,94	108,33	0,10	0,02	0,09	0,02	0,03	69,74	75,47	9,09	0,18	75,13	1,00	0,01	0,01	219	2011
МОЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,40	0,40	9,80	47,00	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	338	2011
МОЛОКО С МОЛОКОМ	200	3,75	3,69	24,32	146,82	0,52	0,03	0,11	0,02	0,00	11,42	95,58	27,49	0,87	207,29	9,00	0,00	0,00	382	2011
СЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 сорт	30	2,43	0,36	14,10	69,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
СЛЕБ ПШЕНИЧНО-РЖАНОЙ	20	1,46	0,20	9,78	34,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>650</b>	<b>28,50</b>	<b>28,76</b>	<b>111,93</b>	<b>816,60</b>	<b>11,75</b>	<b>0,32</b>	<b>0,39</b>	<b>0,11</b>	<b>0,17</b>	<b>235,20</b>	<b>423,84</b>	<b>176,66</b>	<b>8,36</b>	<b>971,67</b>	<b>17,67</b>	<b>0,01</b>	<b>0,06</b>		
<b>Обед</b>																				
САЛАТ КАРТФЕЛЬНЫЙ С КУКУРУЗОЙ И МОРКОВЬЮ	100	1,60	6,17	8,06	94,51	5,83	0,07	0,05	0,62	0,00	20,09	42,94	20,13	0,66	222,43	2,55	0,00	0,02	39	2011
СУП КАРТФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	10,76	9,71	18,67	206,21	4,65	0,19	0,09	0,25	0,00	44,89	121,62	38,61	2,57	564,42	6,46	0,00	0,04	102	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,23	4,81	33,34	197,76	0,00	0,06	0,02	0,02	0,08	29,08	40,62	10,17	0,94	61,80	0,73	0,01	0,01	309	2011
ХЛЕБСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	80/35	12,39	11,58	3,15	170,83	0,27	0,04	0,08	0,20	0,00	27,85	112,05	16,77	1,62	248,25	6,15	0,00	0,04	245	2011
САХАР С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	200/15	0,10	0,00	14,72	59,25	0,02	0,00	0,01	0,00	0,00	10,77	3,71	3,82	0,37	13,46	0,00	0,00	0,00	376	2011
СЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 сорт	30	2,43	0,36	14,10	69,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
СЛЕБ ПШЕНИЧНО-РЖАНОЙ	20	1,46	0,20	9,78	34,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>880</b>	<b>33,97</b>	<b>32,83</b>	<b>102,02</b>	<b>831,76</b>	<b>10,77</b>	<b>0,36</b>	<b>0,25</b>	<b>1,09</b>	<b>0,08</b>	<b>132,68</b>	<b>320,94</b>	<b>89,50</b>	<b>6,16</b>	<b>1 110,36</b>	<b>15,89</b>	<b>0,01</b>	<b>0,11</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>62,47</b>	<b>61,59</b>	<b>213,95</b>	<b>1 648,36</b>	<b>22,52</b>	<b>0,68</b>	<b>0,64</b>	<b>1,20</b>	<b>0,25</b>	<b>367,88</b>	<b>744,78</b>	<b>266,16</b>	<b>14,52</b>	<b>2 082,03</b>	<b>33,56</b>	<b>0,02</b>	<b>0,16</b>		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур
	Масса порции			Углеводы, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг				
	Белки, г	Жиры, г																			
<b>Завтрак</b>																					
ПЛОД ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	200	22,79	23,72	33,77	436,42	0,48	0,08	0,14	0,21	0,00	36,87	235,20	45,65	3,00	431,19	9,15	0,01	0,08	2011		
БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	40	1,82	3,19	20,30	117,32	0,07	0,04	0,02	0,03	0,05	7,48	21,39	8,43	0,59	48,89	0,78	0,00	0,00	2		
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,48	4,43	0,00	54,60	0,11	0,01	0,05	0,00	0,00	132,00	75,00	5,25	0,15	13,20	0,00	0,00	0,01	15		
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	200/15	0,10	0,00	14,72	59,25	0,02	0,00	0,01	0,00	0,00	10,77	3,71	3,82	0,37	13,46	0,00	0,00	0,00	376		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 сорт	30	2,43	0,36	14,10	69,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНО-РЖАНОЙ	20	1,46	0,20	9,78	34,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>520</b>	<b>32,08</b>	<b>31,90</b>	<b>92,67</b>	<b>773,79</b>	<b>0,68</b>	<b>0,13</b>	<b>0,22</b>	<b>0,29</b>	<b>0,05</b>	<b>186,12</b>	<b>335,30</b>	<b>63,15</b>	<b>4,11</b>	<b>506,74</b>	<b>9,93</b>	<b>0,01</b>	<b>0,09</b>			
<b>Обед</b>																					
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1,44	10,16	8,04	129,56	5,54	0,05	0,03	0,20	0,00	19,19	40,28	16,13	0,73	227,56	3,09	0,00	0,02	67		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПЮЙ	250	7,87	7,34	20,15	176,37	6,60	0,12	0,09	0,20	0,00	32,41	113,68	34,56	1,78	576,32	7,01	0,00	0,04	101		
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,10	17,15	20,94	250,97	10,17	0,12	0,11	0,06	0,17	41,67	83,56	29,51	1,19	747,32	8,21	0,00	0,03	128		
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	75/28	8,15	8,03	8,92	143,53	0,18	0,06	0,07	0,02	0,00	33,08	85,92	15,40	0,59	147,40	17,21	0,01	0,12	234		
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (1-ый ВАРИАНТ)	200	0,16	0,16	27,04	111,12	1,60	0,01	0,01	0,00	0,00	13,16	3,96	4,43	0,79	112,44	0,80	0,00	0,00	342.1		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 сорт	30	2,43	0,36	14,10	69,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНО-РЖАНОЙ	20	1,46	0,20	9,78	34,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>853</b>	<b>24,61</b>	<b>43,40</b>	<b>108,97</b>	<b>916,75</b>	<b>24,09</b>	<b>0,36</b>	<b>0,31</b>	<b>0,48</b>	<b>0,17</b>	<b>139,51</b>	<b>327,40</b>	<b>100,03</b>	<b>5,08</b>	<b>1 811,04</b>	<b>36,32</b>	<b>0,01</b>	<b>0,21</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>56,69</b>	<b>75,30</b>	<b>201,64</b>	<b>1 690,54</b>	<b>24,77</b>	<b>0,49</b>	<b>0,53</b>	<b>0,77</b>	<b>0,22</b>	<b>325,63</b>	<b>662,70</b>	<b>163,18</b>	<b>9,19</b>	<b>2 317,78</b>	<b>46,25</b>	<b>0,02</b>	<b>0,30</b>			

3 день

Приним пищи, наименование блюда	Пищевые вещества			Витамины			Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептов					
	Масса порции	Энергетическая ценность, ккал		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	МВ, мг	Fe, мг	К, мг			I, мкг	Se, мг	F, мг		
		Белки, г	Жиры, г																Углевод, г	
<b>Завтрак</b>																				
САЦА ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА, ЯЧНЕВОЙ, КУКУРУЗНОЙ И ПЕРЛОВОЙ КРУП	200	5,57	10,96	40,01	281,74	0,50	0,05	0,12	0,06	0,14	103,70	126,55	30,07	0,47	182,67	9,15	0,01	0,02	174	2011
МУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ	50	4,39	5,00	35,67	205,04	0,03	0,05	0,04	0,01	0,08	15,28	41,19	6,71	0,44	62,14	1,74	0,01	0,01	430	2011
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,90	0,20	8,10	43,00	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	338	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	0,16	0,01	14,92	61,56	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
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 сорт	30	2,43	0,36	14,10	69,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНО-РЖАНОЙ	20	1,46	0,20	9,78	34,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>632</b>	<b>14,91</b>	<b>16,73</b>	<b>122,58</b>	<b>694,54</b>	<b>61,67</b>	<b>0,14</b>	<b>0,20</b>	<b>0,08</b>	<b>0,22</b>	<b>196,27</b>	<b>196,84</b>	<b>54,36</b>	<b>1,64</b>	<b>466,68</b>	<b>12,89</b>	<b>0,02</b>	<b>0,05</b>		
<b>Обед</b>																				
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МОРКОВЬЮ И ЗЕЛЕННЫМ ГОРОШКОМ	100	2,68	7,12	9,68	113,87	6,39	0,08	0,08	0,64	0,18	24,00	60,77	22,84	0,94	322,34	5,01	0,00	0,03	40	2011
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	7,09	10,07	12,93	173,77	8,76	0,06	0,08	0,23	0,00	53,05	92,09	30,42	1,96	466,25	8,34	0,00	0,04	82	2011
САША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	150	8,19	9,65	36,96	267,18	0,00	0,21	0,12	0,04	0,14	21,63	181,00	121,06	4,25	254,92	2,20	0,00	0,01	171,1	2011
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ	90	13,16	20,97	11,66	267,59	0,00	0,04	0,08	0,04	0,12	9,80	118,53	18,35	1,91	225,58	4,36	0,00	0,03	268	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	19,36	77,41	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
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 сорт	30	2,43	0,36	14,10	69,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНО-РЖАНОЙ	20	1,46	0,20	9,78	34,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>840</b>	<b>35,01</b>	<b>48,37</b>	<b>114,47</b>	<b>1 023,02</b>	<b>15,15</b>	<b>0,39</b>	<b>0,36</b>	<b>0,95</b>	<b>0,44</b>	<b>116,94</b>	<b>452,39</b>	<b>194,47</b>	<b>8,96</b>	<b>1 270,29</b>	<b>19,91</b>	<b>0,00</b>	<b>0,11</b>		
<b>Итого за день:</b>		<b>49,92</b>	<b>65,10</b>	<b>237,05</b>	<b>1 717,56</b>	<b>76,82</b>	<b>0,53</b>	<b>0,56</b>	<b>1,03</b>	<b>0,66</b>	<b>283,21</b>	<b>648,23</b>	<b>248,83</b>	<b>10,60</b>	<b>1 736,97</b>	<b>32,80</b>	<b>0,02</b>	<b>0,16</b>		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур			
	Масса порции			С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг					
	Белки, г	Жиры, г																Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>																				
МАМАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,23	4,81	33,34	197,76	0,00	0,06	0,02	0,08	29,08	40,62	10,17	0,94	61,80	0,73	0,01	0,01	309	2011	
ПИЦЦА ИЛИ КРОЛИК ТУШЕННЫЕ	90	21,74	33,44	0,12	388,69	0,89	0,06	0,16	0,12	19,67	184,31	19,98	1,78	241,01	7,51	0,02	0,14	283	2011	
ЛИНЧУКИ	45/10	4,25	5,76	20,76	152,16	0,33	0,04	0,10	0,03	81,90	73,90	11,37	0,30	128,22	5,63	0,01	0,01	399	2011	
СУФЛЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,31	3,10	26,52	148,02	0,52	0,04	0,11	0,02	0,00	111,41	87,89	0,40	169,61	9,00	0,00	0,00	379	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 сорт	30	2,43	0,36	14,10	69,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНО-РЖАНОЙ	20	1,46	0,20	9,78	34,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>545</b>	<b>38,42</b>	<b>47,67</b>	<b>104,62</b>	<b>989,83</b>	<b>1,74</b>	<b>0,20</b>	<b>0,39</b>	<b>0,19</b>	<b>242,06</b>	<b>386,72</b>	<b>60,55</b>	<b>3,42</b>	<b>600,64</b>	<b>22,87</b>	<b>0,04</b>	<b>0,16</b>			
<b>Обед</b>																				
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЯБЛОКАМИ	100	1,10	5,16	11,29	96,58	5,24	0,02	0,03	0,00	0,00	26,87	29,36	15,56	1,41	266,87	5,30	0,00	0,01	54	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	250	9,08	9,70	22,99	215,62	4,60	0,08	0,10	0,23	0,15	37,76	105,65	25,92	1,62	446,05	6,74	0,01	0,04	108	2011
РИС ОТВАРНОЙ	150	3,70	5,93	38,81	223,40	0,00	0,03	0,02	0,03	0,10	28,43	76,11	27,86	0,58	56,28	0,76	0,01	0,02	304	2011
УНИШ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	90	1,22	1,40	0,28	18,62	0,06	0,00	0,01	0,02	0,00	2,04	11,09	1,70	0,17	25,21	0,65	0,00	0,00	246	2011
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИТОВНИКА	200	0,66	0,27	28,73	132,50	88,00	0,01	0,05	0,16	0,00	19,26	3,06	4,86	0,54	11,20	0,00	0,00	0,00	388	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 сорт	30	2,43	0,36	14,10	69,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНО-РЖАНОЙ	20	1,46	0,20	9,78	34,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>840</b>	<b>19,65</b>	<b>23,02</b>	<b>125,98</b>	<b>789,92</b>	<b>97,90</b>	<b>0,14</b>	<b>0,21</b>	<b>0,44</b>	<b>0,25</b>	<b>114,36</b>	<b>225,27</b>	<b>75,90</b>	<b>4,32</b>	<b>805,61</b>	<b>13,35</b>	<b>0,02</b>	<b>0,07</b>		
<b>Итого за день:</b>	<b>58,07</b>	<b>70,69</b>	<b>230,60</b>	<b>1 779,75</b>	<b>99,64</b>	<b>0,34</b>	<b>0,60</b>	<b>0,63</b>	<b>0,56</b>	<b>356,42</b>	<b>611,99</b>	<b>136,45</b>	<b>7,74</b>	<b>1 406,25</b>	<b>36,22</b>	<b>0,06</b>	<b>0,23</b>			

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод.ы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг					
																			23,04	28,73	92,63		
<b>Завтрак</b>																							
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,10	17,15	20,94	250,97	10,17	0,12	0,11	0,06	0,17	41,67	83,56	29,51	1,19	747,32	8,21	0,00	0,03	128	2011			
КАША, ГРУШЕНАЯ	75/28	9,28	6,59	2,43	106,07	0,65	0,07	0,07	0,16	0,00	18,93	90,37	16,11	0,41	179,15	23,46	0,02	0,18	229	2011			
ВАШКАНА ИЗ ТВОРОГА	40	5,17	3,93	9,66	96,04	0,09	0,02	0,08	0,02	0,05	62,62	67,41	8,69	0,21	70,52	1,03	0,01	0,01	223	2011			
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	200/15	0,10	0,00	14,72	59,25	0,02	0,00	0,01	0,00	0,00	10,77	3,71	3,62	0,37	13,46	0,00	0,00	0,00	376	2011			
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	1,50	0,50	21,00	96,00	10,00	0,04	0,05	0,03	0,00	8,00	28,00	42,00	0,60	348,00	0,00	0,00	0,00	336	2011			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 сорт	30	2,43	0,36	14,10	69,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНО-РЖАНОЙ	20	1,46	0,20	9,78	34,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00					
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>658</b>	<b>23,04</b>	<b>28,73</b>	<b>92,63</b>	<b>711,53</b>	<b>20,83</b>	<b>0,25</b>	<b>0,32</b>	<b>0,27</b>	<b>0,22</b>	<b>141,99</b>	<b>273,05</b>	<b>100,13</b>	<b>2,78</b>	<b>1 358,45</b>	<b>32,70</b>	<b>0,03</b>	<b>0,22</b>					
<b>Обед</b>																							
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СОЛЕНЫМИ ОГУРЦАМИ И ЗЕЛеныМ ГОРОШКОМ	100	1,59	6,24	10,30	103,76	6,28	0,07	0,04	0,00	0,00	9,54	40,18	14,83	0,63	315,26	2,70	0,00	0,02	42	2011			
СУП МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ	250	7,72	7,14	18,38	169,01	5,05	0,08	0,07	0,21	0,00	31,83	90,97	25,18	1,56	450,59	5,72	0,00	0,04	112	2011			
ПЮЖ ИЗ ПТИЦЫ ИЛИ КРОЛИКА	200	20,69	26,63	36,21	467,53	2,48	0,09	0,16	0,30	0,00	25,90	220,02	44,41	2,12	329,24	7,83	0,03	0,14	291	2011			
НАПИТОК ИЗ СОКА ПЛОДОВОГО ИЛИ ЯГОДНОГО НАТУРАЛЬНОГО	200	0,30	0,06	36,70	148,27	0,48	0,00	0,01	0,00	0,00	13,48	10,71	3,51	0,76	74,64	0,60	0,00	0,00	358	2011			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 сорт	30	2,43	0,36	14,10	69,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНО-РЖАНОЙ	20	1,46	0,20	9,78	34,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00					
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>800</b>	<b>34,19</b>	<b>40,63</b>	<b>126,47</b>	<b>991,77</b>	<b>14,29</b>	<b>0,24</b>	<b>0,28</b>	<b>0,51</b>	<b>0,00</b>	<b>80,75</b>	<b>361,68</b>	<b>87,93</b>	<b>5,07</b>	<b>1 169,73</b>	<b>16,85</b>	<b>0,03</b>	<b>0,20</b>					
<b>Итого за день:</b>		<b>57,23</b>	<b>69,36</b>	<b>218,10</b>	<b>1 703,30</b>	<b>35,12</b>	<b>0,49</b>	<b>0,60</b>	<b>0,78</b>	<b>0,22</b>	<b>222,74</b>	<b>634,63</b>	<b>188,06</b>	<b>7,85</b>	<b>2 528,18</b>	<b>48,55</b>	<b>0,06</b>	<b>0,42</b>					

6 день

Прем пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Витамины				Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур					
	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Энергетическая ценность, ккал	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг			Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
<b>Завтрак</b>																				
МЯГКО НАТУРАЛЬНЫЙ	150	13,97	27,35	2,61	312,73	0,20	0,05	0,44	0,36	2,56	97,04	210,96	15,81	2,43	204,74	24,25	0,03	0,05	210	2011
МАННИК СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	60	3,94	7,07	23,90	182,44	0,06	0,03	0,08	0,04	0,14	47,77	54,58	8,21	0,37	91,52	3,53	0,00	0,01	274	2011
ЫР (ГОРЦИЯМИ)	15	3,48	4,43	0,00	54,60	0,11	0,01	0,05	0,05	0,00	132,00	75,00	5,25	0,15	13,20	0,00	0,00	0,01	15	2011
САЛ С ЛИМОННОМ	200/157	0,16	0,01	14,92	61,56	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
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 сорт	30	2,43	0,36	14,10	69,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНО-РЖАНОЙ	20	1,46	0,20	9,78	34,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>487</b>	<b>25,44</b>	<b>39,42</b>	<b>65,31</b>	<b>714,53</b>	<b>1,51</b>	<b>0,10</b>	<b>0,58</b>	<b>0,45</b>	<b>2,70</b>	<b>290,10</b>	<b>345,64</b>	<b>33,85</b>	<b>3,38</b>	<b>334,33</b>	<b>27,78</b>	<b>0,03</b>	<b>0,07</b>		
<b>Обед</b>																				
ВНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1,44	10,16	8,04	129,56	5,54	0,05	0,03	0,20	0,00	19,19	40,28	16,13	0,73	227,56	3,09	0,00	0,02	67	2011
УТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	10,76	9,71	18,87	206,21	4,95	0,19	0,09	0,25	0,00	44,89	121,62	38,61	2,57	584,42	6,46	0,00	0,04	102	2011
САЛА РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	150	8,19	9,65	36,96	267,18	0,00	0,21	0,12	0,04	0,14	21,63	181,00	121,06	4,25	264,92	2,20	0,00	0,01	171.1	2011
ПАРТИЛИ МЯСНЫЕ 2 ВАРИАНТ	75/35	6,01	9,31	8,03	144,07	1,13	0,03	0,05	0,02	0,00	16,41	60,79	11,02	0,86	156,33	3,47	0,00	0,02	279	2011
СМОУТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	200	0,16	0,16	27,04	111,12	1,60	0,01	0,01	0,00	0,00	13,16	3,96	4,43	0,79	112,44	0,80	0,00	0,00	342.1	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 сорт	30	2,43	0,36	14,10	69,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНО-РЖАНОЙ	20	1,46	0,20	9,78	34,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>860</b>	<b>30,45</b>	<b>39,55</b>	<b>122,82</b>	<b>961,34</b>	<b>12,92</b>	<b>0,49</b>	<b>0,30</b>	<b>0,51</b>	<b>0,14</b>	<b>115,28</b>	<b>407,95</b>	<b>191,25</b>	<b>9,20</b>	<b>1 315,67</b>	<b>16,02</b>	<b>0,00</b>	<b>0,09</b>		
<b>Итого за день:</b>		<b>55,89</b>	<b>78,97</b>	<b>188,13</b>	<b>1 675,87</b>	<b>14,43</b>	<b>0,59</b>	<b>0,88</b>	<b>0,96</b>	<b>2,84</b>	<b>405,38</b>	<b>753,29</b>	<b>225,10</b>	<b>12,58</b>	<b>1 650,00</b>	<b>43,80</b>	<b>0,03</b>	<b>0,16</b>		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур			
	Белки, г			Жиры, г	Углеводы, 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
	22,79	4,25																		
<b>Завтрак</b>																				
Яичница из отварной говядины	200	22,79	23,72	33,77	439,42	0,48	0,08	0,14	0,21	0,00	35,87	235,20	45,65	3,00	431,19	9,15	0,01	0,08	244	2011
Пшеница	45/10	4,25	5,76	20,76	152,16	0,33	0,04	0,10	0,03	0,11	81,90	73,90	11,37	0,30	128,22	5,63	0,01	0,01	369	2011
Молоко	200	3,75	3,69	24,32	146,82	0,52	0,03	0,11	0,02	0,00	111,42	95,58	27,49	0,37	207,29	9,00	0,00	0,00	382	2011
Ягоды и ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,60	47,00	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	338	2011
Хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,43	0,36	14,10	68,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Хлеб пшенично-ржаной	20	1,46	0,20	9,78	34,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>605</b>	<b>35,08</b>	<b>34,13</b>	<b>112,53</b>	<b>888,60</b>	<b>11,33</b>	<b>0,18</b>	<b>0,37</b>	<b>0,27</b>	<b>0,11</b>	<b>245,19</b>	<b>415,68</b>	<b>82,51</b>	<b>6,37</b>	<b>1 044,70</b>	<b>25,78</b>	<b>0,02</b>	<b>0,10</b>		
<b>Обед</b>																				
Салат из соевых огурцов с луком	100	0,21	5,03	3,66	60,82	1,50	0,01	0,00	0,00	0,00	4,65	8,80	2,10	0,15	26,25	0,45	0,00	0,00	21	2011
Югги с картофелем	250	7,34	10,17	15,67	187,24	7,60	0,08	0,10	0,23	0,00	46,41	102,53	33,72	1,96	602,36	9,30	0,00	0,04	83	2011
Чайное по-домашнему	200	18,99	21,17	20,25	347,85	10,94	0,15	0,17	0,02	0,00	32,88	208,07	44,77	3,31	1 024,23	13,18	0,00	0,08	259	2011
Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	200/15	0,10	0,00	14,72	59,25	0,02	0,00	0,01	0,00	0,00	10,77	3,71	3,82	0,37	13,46	0,00	0,00	0,00	376	2011
Хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,43	0,36	14,10	68,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Хлеб пшенично-ржаной	20	1,46	0,20	9,78	34,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>815</b>	<b>30,53</b>	<b>36,93</b>	<b>78,38</b>	<b>768,36</b>	<b>19,96</b>	<b>0,24</b>	<b>0,28</b>	<b>0,25</b>	<b>0,00</b>	<b>94,71</b>	<b>323,11</b>	<b>84,41</b>	<b>5,79</b>	<b>1 666,30</b>	<b>22,93</b>	<b>0,00</b>	<b>0,12</b>		
<b>Итого за день:</b>		<b>65,61</b>	<b>71,06</b>	<b>190,91</b>	<b>1 646,96</b>	<b>31,29</b>	<b>0,42</b>	<b>0,65</b>	<b>0,52</b>	<b>0,11</b>	<b>339,90</b>	<b>738,79</b>	<b>176,92</b>	<b>12,16</b>	<b>2 711,00</b>	<b>48,71</b>	<b>0,02</b>	<b>0,22</b>		



8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептур	Сборник рецептур
	Белки, г	Жиры, г	Углевод, г	С, мг	В1, мг		В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	So, мг	F, мг					
																		Д, мкг	Са, мг	Р, мг		
<b>Завтрак</b>																						
ПАННА РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧЕВАЯ	150	8,19	9,65	36,96	267,18	0,00	0,21	0,12	0,04	0,14	21,63	181,00	121,06	4,25	254,92	2,20	0,00	0,01	171,1	2011		
СЕКТОР/АНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	80/35	12,39	11,58	3,15	170,83	0,27	0,04	0,08	0,20	0,00	27,85	112,05	16,77	1,62	248,25	6,15	0,00	0,04	245	2011		
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	40	6,26	5,15	8,94	108,33	0,10	0,02	0,09	0,02	0,03	69,74	75,47	9,09	0,18	75,13	1,00	0,01	0,01	219	2011		
СОНЕЧНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,31	3,10	26,52	148,02	0,52	0,04	0,11	0,02	0,00	111,41	87,89	19,03	0,40	169,61	9,00	0,00	0,00	379	2011		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ Т сорт	30	2,43	0,36	14,10	69,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНО-РЖАНОЙ	20	1,46	0,20	9,78	34,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>555</b>	<b>34,04</b>	<b>30,04</b>	<b>99,45</b>	<b>797,56</b>	<b>0,89</b>	<b>0,31</b>	<b>0,40</b>	<b>0,28</b>	<b>0,17</b>	<b>230,63</b>	<b>456,41</b>	<b>165,95</b>	<b>6,45</b>	<b>747,91</b>	<b>18,35</b>	<b>0,01</b>	<b>0,06</b>				
<b>Обед</b>																						
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУКУРУЗОЙ И МОРКОВЬЮ	100	1,60	6,17	8,06	94,51	5,83	0,07	0,05	0,62	0,00	20,09	42,94	20,13	0,66	222,43	2,55	0,00	0,02	39	2011		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	250	9,08	9,70	22,99	215,62	4,80	0,08	0,10	0,23	0,15	37,76	105,65	25,92	1,62	446,05	6,74	0,01	0,04	108	2011		
РИС ОТВАРНОЙ	150	3,70	5,93	38,81	223,40	0,00	0,03	0,02	0,03	0,10	28,43	76,11	27,86	0,68	56,28	0,76	0,01	0,02	304	2011		
РЫБА, ТУШЕННАЯ	75/28	9,28	6,59	2,43	106,07	0,55	0,07	0,07	0,16	0,00	18,93	90,37	16,11	0,41	179,15	23,46	0,02	0,18	229	2011		
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	19,36	77,41	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		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ Т сорт	30	2,43	0,36	14,10	69,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНО-РЖАНОЙ	20	1,46	0,20	9,78	34,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>863</b>	<b>27,55</b>	<b>28,85</b>	<b>115,53</b>	<b>820,21</b>	<b>10,98</b>	<b>0,25</b>	<b>0,24</b>	<b>1,04</b>	<b>0,25</b>	<b>113,67</b>	<b>315,07</b>	<b>91,82</b>	<b>3,27</b>	<b>905,11</b>	<b>33,51</b>	<b>0,04</b>	<b>0,26</b>				
<b>Итого за день:</b>	<b>1518</b>	<b>61,59</b>	<b>58,89</b>	<b>214,98</b>	<b>1 617,77</b>	<b>11,87</b>	<b>0,56</b>	<b>0,64</b>	<b>1,32</b>	<b>0,42</b>	<b>344,30</b>	<b>771,48</b>	<b>257,77</b>	<b>9,72</b>	<b>1 653,02</b>	<b>51,86</b>	<b>0,05</b>	<b>0,32</b>				

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Витамины					Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептов					
	Масса порции	Белки, г		Жиры, г	Углевод.ы, г	Энергетическая ценность, ккал	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
		Белки, г	Жиры, г																		
<b>Завтрак</b>																					
АША ВЯЖАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА	200	5,65	11,16	31,84	251,15	0,50	0,09	0,12	0,06	0,14	106,04	125,90	30,73	0,70	192,26	9,57	0,00	0,01	0,01	175	2011
БЛОЖКА ПЕСОЧНАЯ С ПОВИДЛОМ	60	3,65	13,27	37,27	282,88	0,02	0,04	0,03	0,01	0,10	10,65	32,21	5,67	0,47	59,47	1,32	0,01	0,01	0,01	449	2011
ЛЮДЫ И ЛЮДЫ СВЕЖИЕ	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	0,03	0,02	0,01	0,00	16,00	11,00	8,00	2,20	278,00	2,00	0,00	0,00	0,01	338	2011
АШ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	200/15	0,10	0,00	14,72	59,25	0,02	0,00	0,01	0,00	0,00	10,77	3,71	3,82	0,37	13,46	0,00	0,00	0,00	0,00	376	2011
ЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 сорт	30	2,43	0,36	14,10	69,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
ЛЕБ ПШЕНИЧНО-РЖАНОЙ	20	1,46	0,20	9,78	34,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
<b>итого за прием пищи:</b>	<b>625</b>	<b>13,69</b>	<b>25,39</b>	<b>117,51</b>	<b>743,48</b>	<b>10,54</b>	<b>0,16</b>	<b>0,18</b>	<b>0,08</b>	<b>0,24</b>	<b>143,46</b>	<b>172,82</b>	<b>48,22</b>	<b>3,74</b>	<b>543,19</b>	<b>12,89</b>	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>	<b>0,03</b>		
<b>Обед</b>																					
АНАТ КАРТОВЕЛЬНЫЙ С МОРКОВЬЮ И ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	100	2,68	7,12	9,68	113,87	6,39	0,06	0,08	0,64	0,18	24,00	60,77	22,84	0,94	322,34	5,01	0,00	0,00	0,03	40	2011
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	8,15	10,41	16,61	192,93	6,40	0,09	0,09	0,20	0,00	51,10	117,16	30,55	1,83	573,94	6,81	0,00	0,05	0,05	96	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,18	4,81	33,07	196,44	0,00	0,06	0,02	0,02	0,08	28,93	40,31	10,10	0,94	61,31	0,72	0,01	0,01	0,01	309	2011
УНИШ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	90	13,68	15,74	3,14	208,81	0,65	0,04	0,09	0,22	0,00	24,07	124,31	19,02	1,86	281,29	6,15	0,00	0,05	0,05	246	2011
САЛИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,66	0,27	28,73	132,50	86,00	0,01	0,05	0,16	0,00	19,26	3,06	4,86	0,54	11,20	0,00	0,00	0,00	0,00	388	2011
ЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 сорт	30	2,43	0,36	14,10	69,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
ЛЕБ ПШЕНИЧНО-РЖАНОЙ	20	1,46	0,20	9,78	34,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
<b>итого за прием пищи:</b>	<b>840</b>	<b>34,24</b>	<b>38,91</b>	<b>115,11</b>	<b>947,75</b>	<b>101,44</b>	<b>0,28</b>	<b>0,33</b>	<b>1,24</b>	<b>0,26</b>	<b>147,36</b>	<b>345,61</b>	<b>87,37</b>	<b>6,11</b>	<b>1 250,08</b>	<b>18,69</b>	<b>0,01</b>	<b>0,14</b>			
<b>итого за день:</b>		<b>47,93</b>	<b>64,30</b>	<b>232,62</b>	<b>1 691,23</b>	<b>111,98</b>	<b>0,44</b>	<b>0,51</b>	<b>1,32</b>	<b>0,50</b>	<b>290,82</b>	<b>518,43</b>	<b>135,59</b>	<b>9,85</b>	<b>1 793,27</b>	<b>31,58</b>	<b>0,02</b>	<b>0,17</b>			

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг			
																			17,15		
<b>Завтрак</b>																					
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,10	17,15	20,94	259,97	10,17	0,12	0,11	0,06	0,17	41,67	83,56	29,51	1,19	747,32	8,21	0,00	0,03	128	2011	
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	75/28	8,15	9,56	9,39	155,99	0,18	0,08	0,06	0,02	0,05	30,22	85,09	15,22	0,61	143,95	16,76	0,01	0,12	234	2011	
ВАРЕНЬКО С СЫРОМ	40	4,72	7,08	11,82	130,72	0,08	0,04	0,05	0,07	0,06	111,60	82,12	12,36	0,61	43,80	0,86	0,00	0,00	3	2011	
САЛАТ ЛИМОННОМ	200/157	0,16	0,01	14,92	61,56	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	
ЧУПЧЕШЕЛЫЙ 1 сорт	30	2,43	0,36	14,10	69,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
ЧУПЧЕШЕЛЫЙ 1 сорт	20	1,46	0,20	9,78	34,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Итого за завтрак пищи:	565	20,02	34,36	80,95	702,44	11,57	0,24	0,23	0,15	0,28	196,78	255,87	61,67	2,84	959,94	25,83	0,01	0,15			
<b>Обед</b>																					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЯБЛОКАМИ	100	1,10	5,16	11,29	96,58	5,24	0,02	0,03	0,00	0,00	26,87	29,36	15,56	1,41	266,87	5,30	0,00	0,01	54	2011	
КАПУСТА ИЛИ КАЛУСТА С КАРТОФЕЛЕМ	250	6,87	9,37	8,95	148,47	12,45	0,06	0,08	0,21	0,00	48,99	84,74	26,32	1,61	414,07	6,04	0,00	0,03	88	2011	
ПЛОД ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	200	22,79	23,72	33,77	439,42	0,48	0,08	0,14	0,21	0,00	35,87	235,20	45,65	3,00	431,19	9,15	0,01	0,08	244	2011	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (1-ый ВАРИАНТ)	200	0,16	0,16	27,04	111,12	1,60	0,01	0,01	0,00	0,00	13,16	3,96	4,43	0,79	112,44	0,80	0,00	0,00	342.1	2011	
ЧУПЧЕШЕЛЫЙ 1 сорт	30	2,43	0,36	14,10	69,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
ЧУПЧЕШЕЛЫЙ 1 сорт	20	1,46	0,20	9,78	34,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Итого за обед пищи:	800	34,81	38,97	104,93	888,79	19,77	0,17	0,26	0,42	0,00	124,89	353,26	91,96	6,81	1 224,57	21,29	0,01	0,12			
Итого за день:		54,83	73,33	185,88	1 601,23	31,34	0,41	0,49	0,57	0,28	321,67	609,13	153,63	9,65	2 184,54	47,12	0,02	0,27			

## 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	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг
Итого за весь период	570,23	688,69	2 113,86	16 772,57	459,78	6,10	9,10	6,06	3 257,95	6 693,75	1 951,69	103,86	20 063,01	421,45	0,32	2,41
Среднее значение за период	47,52	57,39	176,16	1 397,71	38,32	0,51	0,76	0,51	271,50	557,81	162,64	8,66	1 671,92	35,12	0,03	0,20
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13,6	37,0	49,4													

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

Возраст детей	Завтрак	Обед
6-10 лет (завтрак)	585	838

10-дневное меню  
для питания учащихся от 11 до 18 лет МБОУ Кордовской СОШ № 14

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептур	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	l, мкг			Se, мг
<b>Завтрак</b>																			
1. РАСОУЩАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	180	9,82	11,60	44,34	0,00	0,26	0,14	0,05	0,17	26,02	217,16	145,23	5,10	305,83	2,64	0,00	0,02	171,1	2011
2. ПИШЕВАЯ ПШЕНИЧНО-РЖАНОУСЫ	100/35	7,23	11,21	9,23	1,24	0,03	0,06	0,02	0,00	17,96	72,68	12,89	1,02	182,00	4,00	0,00	0,02	279	2011
3. ПИШЕВАЯ ПШЕНИЧНО-РЖАНОУСЫ	40/10	6,26	5,15	8,94	0,10	0,02	0,09	0,02	0,03	69,74	75,47	9,09	0,18	75,13	1,00	0,01	0,01	219	2011
4. ПИШЕВАЯ ПШЕНИЧНО-РЖАНОУСЫ	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	0,02	0,01	0,00	16,00	11,00	8,00	2,20	278,00	2,00	0,00	0,01	338	2011
5. ПИШЕВАЯ ПШЕНИЧНО-РЖАНОУСЫ	200	3,75	3,69	24,32	146,82	0,52	0,03	0,11	0,02	111,42	95,58	27,49	0,87	207,29	9,00	0,00	0,00	382	2011
6. ПИШЕВАЯ ПШЕНИЧНО-РЖАНОУСЫ	30	2,43	0,36	14,10	69,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
7. ПИШЕВАЯ ПШЕНИЧНО-РЖАНОУСЫ	20	1,46	0,20	9,78	34,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>715</b>	<b>31,35</b>	<b>32,61</b>	<b>120,51</b>	<b>11,86</b>	<b>0,37</b>	<b>0,42</b>	<b>0,12</b>	<b>0,20</b>	<b>241,14</b>	<b>471,89</b>	<b>202,70</b>	<b>9,37</b>	<b>1 048,25</b>	<b>18,64</b>	<b>0,01</b>	<b>0,06</b>		
<b>Обед</b>																			
1. ПИШЕВАЯ ПШЕНИЧНО-РЖАНОУСЫ	100	1,60	6,17	8,06	5,83	0,07	0,05	0,62	0,00	20,09	42,94	20,13	0,86	222,43	2,55	0,00	0,02	39	2011
2. ПИШЕВАЯ ПШЕНИЧНО-РЖАНОУСЫ	300	12,91	11,66	22,64	247,45	5,58	0,22	0,11	0,30	53,87	145,94	46,33	3,08	677,30	7,75	0,00	0,05	102	2011
3. ПИШЕВАЯ ПШЕНИЧНО-РЖАНОУСЫ	180	6,19	5,77	39,51	234,86	0,00	0,08	0,02	0,03	34,56	48,17	12,04	1,13	73,24	0,87	0,02	0,01	309	2011
4. ПИШЕВАЯ ПШЕНИЧНО-РЖАНОУСЫ	100/35	14,39	13,16	2,98	191,71	0,31	0,04	0,10	0,24	29,79	129,43	19,29	1,90	287,24	6,94	0,00	0,04	245	2011
5. ПИШЕВАЯ ПШЕНИЧНО-РЖАНОУСЫ	200/15	0,10	0,00	14,72	59,25	0,02	0,00	0,01	0,00	10,77	3,71	3,82	0,37	13,46	0,00	0,00	0,00	376	2011
6. ПИШЕВАЯ ПШЕНИЧНО-РЖАНОУСЫ	30	2,43	0,36	14,10	69,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
7. ПИШЕВАЯ ПШЕНИЧНО-РЖАНОУСЫ	20	1,46	0,20	9,78	34,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>960</b>	<b>39,08</b>	<b>37,32</b>	<b>111,79</b>	<b>931,01</b>	<b>11,74</b>	<b>0,41</b>	<b>0,29</b>	<b>1,19</b>	<b>149,10</b>	<b>370,19</b>	<b>101,61</b>	<b>7,14</b>	<b>1 273,67</b>	<b>18,11</b>	<b>0,02</b>	<b>0,12</b>		
<b>Итого за день:</b>		<b>70,43</b>	<b>69,93</b>	<b>232,30</b>	<b>1 827,97</b>	<b>23,60</b>	<b>0,78</b>	<b>1,31</b>	<b>0,29</b>	<b>390,24</b>	<b>842,08</b>	<b>304,31</b>	<b>16,51</b>	<b>2 321,92</b>	<b>36,75</b>	<b>0,03</b>	<b>0,18</b>		

2 день

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	l, мг	Se, мг	F, мг			
<b>Завтрак</b>																					
ЯИЦ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	250	28,48	29,67	42,19	549,44	0,60	0,10	0,17	0,27	0,00	44,86	293,96	57,06	3,75	539,05	11,43	0,01	0,10	2011		
ПЕЧЕНОК С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	40	1,82	3,19	20,30	117,32	0,07	0,04	0,02	0,03	0,05	7,48	21,39	8,43	0,59	48,89	0,78	0,00	0,00	2		
ПЮРЕ (ПОРЦИЙМИ)	15	3,48	4,43	0,00	54,60	0,11	0,01	0,05	0,05	0,00	132,00	75,00	5,25	0,15	13,20	0,00	0,00	0,01	15		
ПЮРЕ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	200/15	0,10	0,00	14,72	59,25	0,02	0,00	0,01	0,00	0,00	10,77	3,71	3,82	0,37	13,46	0,00	0,00	0,00	376		
ПЮРЕ ПШЕНИЧНЫЙ 1 сорт	30	2,43	0,36	14,10	69,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
ПЮРЕ ПШЕНИЧНО-РЖАНОЙ	20	1,46	0,20	9,78	34,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>570</b>	<b>37,77</b>	<b>37,85</b>	<b>101,09</b>	<b>883,81</b>	<b>0,80</b>	<b>0,15</b>	<b>0,25</b>	<b>0,35</b>	<b>0,05</b>	<b>195,11</b>	<b>394,09</b>	<b>74,56</b>	<b>4,86</b>	<b>614,60</b>	<b>12,21</b>	<b>0,01</b>	<b>0,11</b>			
<b>Обед</b>																					
СНЕЖЕЧКИ ОВОЩНОЙ	100	1,44	10,16	8,04	129,56	5,54	0,05	0,03	0,20	0,00	19,19	40,28	16,13	0,73	227,56	3,09	0,00	0,02	67		
УПЕКАРТОВЕЛЬНЫЙ С КРУПКОЙ	300	9,44	8,81	24,18	214,04	7,92	0,14	0,10	0,24	0,00	38,89	136,41	41,47	2,14	691,58	8,41	0,00	0,05	101		
УПЕКАРТОВЕЛЬНЫЙ ПЮРЕ	180	3,71	20,58	25,12	301,11	12,20	0,14	0,13	0,07	0,21	50,02	100,27	35,41	1,43	896,59	9,85	0,00	0,04	128		
УПЕКАРТОВЕЛЬНЫЙ ПЮРЕ	100/95	10,54	12,19	12,34	201,16	0,31	0,09	0,10	0,03	0,06	53,37	116,67	20,60	0,78	201,10	22,21	0,02	0,15	234		
УПЕКАРТОВЕЛЬНЫЙ ПЮРЕ	200	0,15	0,16	27,04	111,12	1,60	0,01	0,01	0,00	0,00	13,16	3,96	4,43	0,79	112,44	0,80	0,00	0,00	342.1		
УПЕКАРТОВЕЛЬНЫЙ ПЮРЕ	30	2,43	0,36	14,10	69,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
УПЕКАРТОВЕЛЬНЫЙ ПЮРЕ	20	1,46	0,20	9,78	34,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>965</b>	<b>29,18</b>	<b>52,46</b>	<b>120,60</b>	<b>1 060,19</b>	<b>27,57</b>	<b>0,43</b>	<b>0,37</b>	<b>0,54</b>	<b>0,27</b>	<b>174,63</b>	<b>397,59</b>	<b>118,04</b>	<b>5,87</b>	<b>2 129,27</b>	<b>44,36</b>	<b>0,02</b>	<b>0,26</b>			
<b>Итого за день:</b>		<b>66,95</b>	<b>90,31</b>	<b>221,69</b>	<b>1 944,00</b>	<b>28,37</b>	<b>0,58</b>	<b>0,62</b>	<b>0,89</b>	<b>0,32</b>	<b>369,74</b>	<b>791,68</b>	<b>192,60</b>	<b>10,73</b>	<b>2 743,87</b>	<b>56,57</b>	<b>0,03</b>	<b>0,37</b>			

4 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептур	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	Ca, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг
		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	Ca, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг			
<b>Завтрак</b>																						
Пюре из картофеля отварные	180	6,19	5,77	38,51	234,89	0,00	0,08	0,02	0,03	0,09	34,58	48,17	12,04	1,13	73,24	0,87	0,02	0,01	309	2011		
Пюре из картофеля тушеные	100	24,15	37,10	0,13	431,37	0,98	0,07	0,18	0,14	0,14	21,87	204,75	22,20	1,98	267,75	8,34	0,03	0,16	293	2011		
Пюре из картофеля тушеные	45/10	4,25	5,76	20,76	152,16	0,33	0,04	0,10	0,03	0,11	81,90	73,90	11,37	0,30	128,22	5,63	0,01	0,01	399	2011		
Пюре из картофеля тушеные	200	3,31	3,10	26,52	148,02	0,52	0,04	0,11	0,02	0,00	111,41	67,89	19,03	0,40	169,61	9,00	0,00	0,00	379	2011		
Пюре из картофеля тушеные	30	2,43	0,36	14,10	69,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Пюре из картофеля тушеные	20	1,46	0,20	9,78	34,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
<b>Итого за завтрак пищи:</b>	<b>585</b>	<b>41,79</b>	<b>52,29</b>	<b>110,80</b>	<b>1 069,64</b>	<b>1,83</b>	<b>0,23</b>	<b>0,41</b>	<b>0,22</b>	<b>0,34</b>	<b>249,76</b>	<b>414,71</b>	<b>64,64</b>	<b>3,81</b>	<b>638,82</b>	<b>23,84</b>	<b>0,06</b>	<b>0,18</b>				
<b>Обед</b>																						
Пюре из картофеля отварные	100	1,10	5,16	11,29	96,56	5,24	0,02	0,03	0,00	0,00	26,87	29,36	15,56	1,41	256,87	5,30	0,00	0,01	54	2011		
Пюре из картофеля отварные	300	10,88	11,68	27,59	259,15	5,52	0,11	0,12	0,27	0,19	45,29	126,88	31,11	1,94	535,35	8,10	0,01	0,05	108	2011		
Пюре из картофеля отварные	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		
Пюре из картофеля отварные	100	15,19	17,48	3,45	231,83	0,72	0,04	0,10	0,24	0,00	26,73	138,08	21,12	2,07	312,48	6,63	0,00	0,05	246	2011		
Пюре из картофеля отварные	200	0,66	0,27	28,73	132,50	88,00	0,01	0,05	0,16	0,00	19,26	3,06	4,86	0,54	11,20	0,00	0,00	0,00	388	2011		
Пюре из картофеля отварные	30	2,43	0,36	14,10	69,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Пюре из картофеля отварные	20	1,46	0,20	9,78	34,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
<b>Итого за обед пищи:</b>	<b>930</b>	<b>36,16</b>	<b>42,26</b>	<b>141,52</b>	<b>1 091,34</b>	<b>99,48</b>	<b>0,22</b>	<b>0,33</b>	<b>0,71</b>	<b>0,31</b>	<b>152,31</b>	<b>388,72</b>	<b>106,08</b>	<b>6,66</b>	<b>1 193,43</b>	<b>21,14</b>	<b>0,02</b>	<b>0,14</b>				
<b>Итого за день:</b>		<b>77,95</b>	<b>94,55</b>	<b>252,32</b>	<b>2 160,98</b>	<b>101,31</b>	<b>0,45</b>	<b>0,74</b>	<b>0,93</b>	<b>0,65</b>	<b>402,07</b>	<b>803,43</b>	<b>170,72</b>	<b>10,47</b>	<b>1 832,25</b>	<b>44,98</b>	<b>0,08</b>	<b>0,32</b>				

6 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	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>																			
ПЕЧЕНА УГАЛЬНЫЙ	250	23,29	45,48	4,35	0,34	0,11	0,74	0,59	4,26	161,51	351,56	26,33	4,05	341,23	40,43	0,05	0,09	210	2011
СЛИВОЧНО-СЛИВОЧНОМ МОЛОКОМ	60	3,94	7,07	23,90	0,06	0,03	0,08	0,04	0,14	47,77	54,58	8,21	0,37	91,52	3,53	0,00	0,01	274	2011
СЛИВОЧНО-СЛИВОЧНОМ МОЛОКОМ	15	3,48	4,43	0,00	0,11	0,01	0,05	0,05	0,00	132,00	75,00	5,25	0,15	13,20	0,00	0,00	0,01	15	2011
СЛИВОЧНО-СЛИВОЧНОМ МОЛОКОМ	200/15/7	0,16	0,01	14,92	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
СЛИВОЧНО-СЛИВОЧНОМ МОЛОКОМ	30	2,43	0,36	14,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
СЛИВОЧНО-СЛИВОЧНОМ МОЛОКОМ	20	1,46	0,20	9,78	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>597</b>	<b>34,76</b>	<b>57,55</b>	<b>67,05</b>	<b>1,65</b>	<b>0,15</b>	<b>0,88</b>	<b>0,68</b>	<b>4,40</b>	<b>354,57</b>	<b>486,24</b>	<b>44,37</b>	<b>5,00</b>	<b>470,82</b>	<b>43,96</b>	<b>0,05</b>	<b>0,11</b>		
<b>Обед</b>																			
ПЕЧЕНА УГАЛЬНЫЙ	100	1,44	10,16	8,04	5,54	0,05	0,03	0,20	0,00	19,19	40,28	16,13	0,73	227,56	3,09	0,00	0,02	67	2011
СЛИВОЧНО-СЛИВОЧНОМ МОЛОКОМ	300	12,91	11,96	22,64	5,58	0,22	0,11	0,30	0,00	53,67	145,94	46,33	3,08	677,30	7,75	0,00	0,05	102	2011
СЛИВОЧНО-СЛИВОЧНОМ МОЛОКОМ	180	9,82	11,60	44,34	0,00	0,26	0,14	0,05	0,17	26,02	217,16	145,23	5,10	305,83	2,64	0,00	0,02	171,1	2011
СЛИВОЧНО-СЛИВОЧНОМ МОЛОКОМ	100/35	7,23	11,21	9,23	1,24	0,03	0,06	0,02	0,00	17,96	72,68	12,89	1,02	182,00	4,00	0,00	0,02	279	2011
СЛИВОЧНО-СЛИВОЧНОМ МОЛОКОМ	200	0,16	0,16	27,04	1,60	0,01	0,01	0,00	0,00	13,16	3,96	4,43	0,79	112,44	0,80	0,00	0,00	342,1	2011
СЛИВОЧНО-СЛИВОЧНОМ МОЛОКОМ	30	2,43	0,36	14,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
СЛИВОЧНО-СЛИВОЧНОМ МОЛОКОМ	20	1,46	0,20	9,78	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>965</b>	<b>35,46</b>	<b>45,36</b>	<b>135,17</b>	<b>13,96</b>	<b>0,57</b>	<b>0,35</b>	<b>0,57</b>	<b>0,17</b>	<b>130,20</b>	<b>480,02</b>	<b>225,01</b>	<b>10,72</b>	<b>1 505,13</b>	<b>18,28</b>	<b>0,00</b>	<b>0,11</b>		
<b>Итого за день:</b>	<b>70,21</b>	<b>102,90</b>	<b>202,22</b>	<b>2 005,01</b>	<b>15,61</b>	<b>0,72</b>	<b>1,23</b>	<b>1,25</b>	<b>4,57</b>	<b>484,77</b>	<b>966,26</b>	<b>269,38</b>	<b>15,72</b>	<b>1 975,95</b>	<b>62,24</b>	<b>0,05</b>	<b>0,22</b>		



7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецеп-туры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г		Углевод-ы, 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	250	28,48	29,67	42,19	549,44	0,60	0,10	0,17	0,27	0,00	44,86	293,98	57,06	3,75	539,05	11,43	0,01	0,10	2011	
Омлет с вареной говядиной	45/10	4,25	5,76	20,76	152,16	0,33	0,04	0,10	0,03	0,11	81,90	73,90	11,37	0,30	128,22	5,63	0,01	0,01	399	
Омлет с молоком	200	3,75	3,69	24,32	146,82	0,52	0,03	0,11	0,02	0,00	111,42	95,58	27,49	0,87	207,29	9,00	0,00	0,00	382	
Омлет с грибами свежими	100	0,40	0,40	9,80	47,00	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	338	
Омлет с творогом 1 сорт	30	2,43	0,36	14,10	69,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Омлет с творогом 1 сорт	20	1,46	0,20	9,78	34,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	655	40,77	40,08	120,95	998,62	11,45	0,20	0,40	0,33	0,11	254,18	474,47	103,92	7,12	1 152,56	28,06	0,02	0,12		
Обед	100	0,21	5,03	3,66	60,82	1,50	0,01	0,00	0,00	0,00	4,65	8,80	2,10	0,15	26,25	0,45	0,00	0,00	21	
Суп с картофелем	300	8,81	12,20	19,05	224,73	9,12	0,10	0,11	0,28	0,00	55,69	123,06	40,47	2,36	722,90	11,17	0,00	0,05	83	
Картофельное пюре	250	23,74	26,44	25,32	434,66	13,55	0,19	0,22	0,03	0,00	41,28	260,18	55,97	4,14	1 280,39	16,48	0,00	0,10	259	
Суп с картофелем	200/15	0,10	0,00	14,72	59,25	0,02	0,00	0,01	0,00	0,00	10,77	3,71	3,82	0,37	13,46	0,00	0,00	0,00	376	
Суп с картофелем	30	2,43	0,36	14,10	69,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Суп с картофелем	20	1,46	0,20	9,78	34,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	915	36,75	44,23	86,63	882,66	24,19	0,30	0,34	0,31	0,00	112,39	395,75	102,36	7,02	2 043,00	28,10	0,00	0,15		
Ужин	77,52	84,31	207,68	1 881,28	35,64	0,50	0,74	0,64	0,11	366,57	870,22	206,28	14,14	3 195,56	56,16	0,02	0,27			

8 день

Прем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг
<b>Завтрак</b>																			
ПШКА РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	180	9,82	11,60	44,34	0,00	0,26	0,14	0,05	0,17	26,02	217,16	145,23	5,10	305,83	2,64	0,02	0,02	171,1	2011
КОТЛЕТКИ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	100/35	14,39	13,16	2,90	0,31	0,04	0,10	0,24	0,00	29,79	129,43	19,29	1,90	287,24	6,94	0,00	0,04	245	2011
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	40/10	6,26	5,15	0,94	0,10	0,02	0,09	0,02	0,03	69,74	75,47	9,09	0,18	75,13	1,00	0,01	0,01	219	2011
СЫРНИК НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,31	3,10	20,52	0,52	0,04	0,11	0,02	0,00	111,41	87,89	19,03	0,40	169,61	9,00	0,00	0,00	379	2011
ПШКА ПШЕНИЧНЫЙ Т сорт	30	2,43	0,36	14,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
ПШКА ПШЕНИЧНО-РЖАНОЙ	20	1,46	0,20	6,78	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>615</b>	<b>37,67</b>	<b>33,67</b>	<b>100,66</b>	<b>0,93</b>	<b>0,36</b>	<b>0,44</b>	<b>0,33</b>	<b>0,20</b>	<b>236,96</b>	<b>509,95</b>	<b>192,64</b>	<b>7,58</b>	<b>837,81</b>	<b>19,58</b>	<b>0,01</b>	<b>0,07</b>		
<b>Обед</b>																			
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУКУРУЗОЙ И МОРИЩЕЙ	100	1,60	6,17	0,06	6,83	0,07	0,05	0,62	0,00	20,09	42,94	20,13	0,66	222,43	2,55	0,00	0,02	39	2011
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	300	10,88	11,68	27,00	6,62	0,11	0,12	0,27	0,19	45,29	126,88	31,11	1,94	535,35	8,10	0,01	0,05	108	2011
САЛАТ ОТВАРНОЙ	180	4,44	7,11	40,00	0,00	0,04	0,03	0,04	0,12	34,16	91,34	33,43	0,70	67,63	0,91	0,01	0,03	304	2011
САЛАТ, ТУШЕНАЯ	100/35	11,53	8,17	3,00	0,69	0,08	0,07	0,19	0,00	23,08	100,93	18,32	0,47	222,62	29,14	0,02	0,20	229	2011
САЛАТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	19,30	77,41	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
ПШКА ПШЕНИЧНЫЙ Т сорт	30	2,43	0,36	14,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
ПШКА ПШЕНИЧНО-РЖАНОЙ	20	1,46	0,20	6,78	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>965</b>	<b>32,34</b>	<b>33,69</b>	<b>126,63</b>	<b>12,04</b>	<b>0,30</b>	<b>0,27</b>	<b>1,12</b>	<b>0,31</b>	<b>131,08</b>	<b>362,09</b>	<b>104,79</b>	<b>3,77</b>	<b>1 049,13</b>	<b>40,70</b>	<b>0,04</b>	<b>0,30</b>		
<b>Итого за день:</b>		<b>70,01</b>	<b>67,26</b>	<b>236,19</b>	<b>12,97</b>	<b>0,66</b>	<b>0,71</b>	<b>1,45</b>	<b>0,51</b>	<b>368,04</b>	<b>872,04</b>	<b>297,43</b>	<b>11,35</b>	<b>1 886,94</b>	<b>60,28</b>	<b>0,05</b>	<b>0,37</b>		

9 день

Прем пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур		
	Углеводы, г			С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг	
	Белки, г	Жиры, г																	
<b>Завтрак</b>																			
250	7,05	13,97	39,74	313,06	0,62	0,11	0,15	0,07	0,18	132,54	157,29	38,39	0,87	240,26	11,96	0,01	175	2011	
60	3,65	13,27	37,27	282,80	0,02	0,04	0,03	0,01	0,10	10,65	32,21	5,67	0,47	59,47	1,32	0,01	449	2011	
100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	0,03	0,02	0,01	0,00	16,00	11,00	8,00	2,20	278,00	2,00	0,00	338	2011	
200/15	0,10	0,00	14,72	59,26	0,02	0,00	0,01	0,00	0,00	10,77	3,71	3,82	0,37	13,46	0,00	0,00	376	2011	
30	2,43	0,36	14,10	69,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
20	1,46	0,20	9,78	34,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
<b>675</b>	<b>15,09</b>	<b>28,20</b>	<b>125,41</b>	<b>808,19</b>	<b>10,90</b>	<b>0,18</b>	<b>0,21</b>	<b>0,09</b>	<b>0,28</b>	<b>169,96</b>	<b>204,21</b>	<b>55,87</b>	<b>3,91</b>	<b>591,19</b>	<b>15,28</b>	<b>0,01</b>	<b>0,03</b>		
<b>Обед</b>																			
100	2,66	7,12	9,68	113,87	0,39	0,08	0,08	0,64	0,18	24,00	60,77	22,84	0,84	322,34	5,01	0,00	0,03	40	2011
300	9,77	12,49	19,93	231,44	7,08	0,11	0,11	0,24	0,00	61,32	140,54	36,65	2,20	886,61	8,17	0,00	0,06	96	2011
180	6,13	5,76	39,17	233,26	0,00	0,08	0,02	0,03	0,09	34,40	47,77	11,95	1,12	72,62	0,86	0,01	0,01	309	2011
100	15,20	17,48	3,62	233,16	0,72	0,04	0,10	0,24	0,00	26,75	138,16	21,14	2,07	312,60	6,83	0,00	0,05	246	2011
200	0,66	0,27	28,73	132,60	89,00	0,01	0,05	0,16	0,00	19,26	3,06	4,86	0,54	11,20	0,00	0,00	0,00	388	2011
30	2,43	0,36	14,10	69,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
20	1,46	0,20	9,78	34,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
<b>930</b>	<b>38,33</b>	<b>43,66</b>	<b>124,91</b>	<b>1 046,41</b>	<b>102,79</b>	<b>0,32</b>	<b>0,36</b>	<b>1,31</b>	<b>0,27</b>	<b>165,73</b>	<b>390,30</b>	<b>97,44</b>	<b>6,87</b>	<b>1 407,37</b>	<b>20,87</b>	<b>0,01</b>	<b>0,15</b>		
<b>Ужин на прием пищи:</b>																			
	<b>63,42</b>	<b>71,88</b>	<b>260,32</b>	<b>1 862,40</b>	<b>113,45</b>	<b>0,50</b>	<b>0,57</b>	<b>1,40</b>	<b>0,55</b>	<b>335,69</b>	<b>594,51</b>	<b>153,31</b>	<b>10,78</b>	<b>1 998,56</b>	<b>36,15</b>	<b>0,02</b>	<b>0,18</b>		
<b>Итого за день:</b>																			

10 день

Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур	
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	МВ, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг
<b>Завтрак</b>																			
100	3,71	20,58	25,12	301,11	12,20	0,14	0,13	0,07	0,21	50,02	100,27	35,41	1,43	686,59	9,85	0,00	0,04	128	2011
100/36	10,54	12,19	12,34	201,16	0,31	0,09	0,10	0,03	0,06	53,37	116,67	20,60	0,78	201,10	22,21	0,02	0,15	234	2011
40	4,72	7,08	11,82	130,72	0,08	0,04	0,05	0,07	0,06	111,60	82,12	12,36	0,61	43,80	0,86	0,00	0,00	3	2011
100/10/7	0,16	0,01	14,92	61,56	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
30	2,43	0,36	14,10	69,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
20	1,46	0,20	9,78	34,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
<b>627</b>	<b>23,02</b>	<b>40,42</b>	<b>88,08</b>	<b>797,75</b>	<b>13,73</b>	<b>0,27</b>	<b>0,29</b>	<b>0,17</b>	<b>0,33</b>	<b>228,28</b>	<b>304,16</b>	<b>72,95</b>	<b>3,25</b>	<b>1 166,36</b>	<b>32,92</b>	<b>0,02</b>	<b>0,19</b>		
<b>Обед</b>																			
100	1,10	5,16	11,29	96,58	5,24	0,02	0,03	0,00	0,00	26,87	29,36	15,56	1,41	266,87	5,30	0,00	0,01	54	2011
300	8,24	11,25	10,74	178,16	14,94	0,07	0,09	0,25	0,00	59,79	101,68	31,59	1,93	496,88	7,24	0,00	0,04	88	2011
250	28,48	29,67	42,19	549,44	0,60	0,10	0,17	0,27	0,00	44,86	293,99	57,06	3,75	539,05	11,43	0,01	0,10	244	2011
200	0,15	0,16	27,04	111,12	1,60	0,01	0,01	0,00	0,00	13,16	3,96	4,43	0,79	112,44	0,80	0,00	0,00	342,1	2011
30	2,43	0,36	14,10	69,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
20	1,46	0,20	9,78	34,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
<b>900</b>	<b>41,87</b>	<b>46,80</b>	<b>115,14</b>	<b>1 038,50</b>	<b>22,38</b>	<b>0,20</b>	<b>0,30</b>	<b>0,52</b>	<b>0,00</b>	<b>143,68</b>	<b>428,99</b>	<b>108,64</b>	<b>7,88</b>	<b>1 415,34</b>	<b>24,77</b>	<b>0,01</b>	<b>0,15</b>		
<b>Итого за прием пищи:</b>																			
	<b>64,89</b>	<b>87,22</b>	<b>203,22</b>	<b>1 836,25</b>	<b>36,11</b>	<b>0,47</b>	<b>0,59</b>	<b>0,69</b>	<b>0,33</b>	<b>371,96</b>	<b>733,15</b>	<b>181,56</b>	<b>11,13</b>	<b>2 581,60</b>	<b>57,69</b>	<b>0,03</b>	<b>0,34</b>		
<b>Всего за день:</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	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг
Итого за весь период	674,00	634,97	2 298,77	19 152,37	484,68	5,85	7,23	10,61	6,34	3 662,97	7 967,78	122,01	23 382,00	508,47	0,39	2,96
Среднее значение за период	66,17	68,76	191,56	1 596,03	40,39	0,49	0,88	0,70	305,25	663,98	189,86	10,17	1 948,50	42,37	0,03	0,25

Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности 47.1

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

Возраст детей	Завтрак	Обед
11-18 лет (завтрак)КБ	644	938

Прошито,  
Пронумеровано и  
скреплено печатью  
\_\_\_\_\_ листов

Директор МБОУ  
Козловской СОШ № 14

\_\_\_\_\_ И. В. Кугушева

