

Утверждаю:
Директор МБОУ СОШ с. Кошай
Мифтахутдинова Г.И.
«*1*» *сентября* 20*21* г.



Примерное десятидневное меню
На весенне-осенний период для обучающихся МБОУ СОШ с. Кошай
От 12 лет и старше

СЕЗОН: ВЕСЕННЕ-ОСЕННИЙ
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 ЛЕТ И СТАРШЕ

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	45	1.1	2.8	23.1	121.8	0.0	0.0	0.0	0.4	6.9	6.2	14.1	0.6	381	Пермь 2008	
ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	250	16.9	20.2	8.2	335.7	0.2	2.5	0.3	2.8	163.1	31.4	274.9	2.7	133	2008	
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1.8	1.5	16.0	84.4	0.0	0.3	0.0	0.0	56.6	13.1	48.4	1.4	296	2008	
Итого за прием пищи:	495	19.8	24.5	47.3	541.9	0.2	2.8	0.3	3.2	226.6	50.7	337.4	4.7			
Обед																
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОР	100	1.2	9.9	4.0	112.1	0.1	10.7	0.2	4.6	3.3	0.2	0.9	0.0	18	2008	
СУП ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	250	3.0	4.9	12.3	105.6	0.0	6.5	0.6	0.3	70.4	24.2	69.7	0.9	59	2008	
ЗРАЗЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ ПАРОВЫЕ	100	11.5	10.6	5.6	162.9	0.0	0.0	0.0	0.7	10.9	14.9	106.0	1.6	184	2008	
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	180	2.6	7.3	15.8	140.6	0.1	13.3	0.6	3.3	40.8	31.4	69.0	1.4	92	2008	
СОУС СМЕТАННЫЙ	30	0.5	2.7	1.0	30.6	0.0	0.0	0.0	0.0	11.2	1.1	7.8	0.0	263	2008	
КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД	200	0.0	0.0	14.6	58.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.3	0.0	0.0	0.0	280	2008	
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ	50	3.7	0.3	24.3	114.8	0.1	0.0	0.0	1.0	10.4	14.9	37.8	0.9		2008	
ГРЕНКИ	25	2.9	0.2	19.2	90.4	0.1	0.0	0.0	0.8	8.2	11.7	29.8	0.7	75	2008	
Итого за прием пищи:	935	25.4	35.9	96.8	815.2	0.4	30.5	1.4	10.7	155.5	98.4	321.0	5.5			
Всего за день:		45.2	60.4	144.1	1 357.1	0.6	33.3	1.7	13.9	382.1	149.1	658.4	10.2			

МЕНЮ 5-11 КЛАСС

ДЕНЬ 1

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ		45	1,1	2,8	23,1	121,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,8	3,8	0	2,7	0,1	24,4
ПОВИДЛО	26,6	26,6	0	0	15,7	63,0
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ	15	15	1,1	0,1	7,3	34,4
ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ		250	16,9	20,2	8,2	335,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	2,5 шт.	100,6	12,4	11,3	0,7	153,2
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	100	100	2,9	3,1	4,6	58,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	8,3	8,3	0,1	5,8	0,1	53,3
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ КОНСЕРВЫ	75	48,8	1,5	0	2,8	71,0
ЧАЙ С МОЛОКОМ		200	1,8	1,5	16,0	84,4
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	46,5	46,5	1,4	1,5	2,1	27,1
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	2	2	0,4	0	0,8	4,9
САХАР ПЕСОК	13,5	13,5	0	0	13,1	52,4
			19,8	24,5	47,3	541,9
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОР		100	1,2	9,9	4,0	112,1
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ	108	106,9	1,2	0,2	4	24,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	10	10	0	9,7	0	87,2
СУП ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ		250	3,0	4,9	12,3	105,6
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
МОРКОВЬ	38,8	31	0,4	0	2	10,6
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	25	20	0,4	0	0,9	5,4
КАРТОФЕЛЬ	30	21	0,4	0,1	3,3	15,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10,1	0,1	0	0,8	4,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	5	5	0,5	0,1	3,5	16,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,1	3,5	0,1	32,1
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	37,5	37,5	1,1	1,2	1,7	21,8
НАБОР ДЛЯ ПЕРВЫХ БЛЮД	50	50	0	0	0	0,0
ЗРАЗЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ ПАРОВЫЕ		100	11,5	10,6	5,6	162,9
ГОВЯДИНА Б/К	75,7	63,9	10,6	7,5	0	109,1
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ	11,4	11,4	0,9	0,1	5,5	26,2
КРУПА РИСОВАЯ	17,1	17,1	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,3	4,3	0	3	0,1	27,6
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ		180	2,6	7,3	15,8	140,6
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
КАРТОФЕЛЬ	117	70,2	1,4	0,3	11,1	52,5
МОРКОВЬ	36	28,8	0,4	0	1,9	9,8

КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	45	36	0,6	0	1,6	9,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	17,1	14,4	0,2	0	1,2	5,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	7,2	7,2	0	7	0	62,8
СОУС СМЕТАННЫЙ		30	0,5	2,7	1,0	30,6
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	0,75	0,75	0,1	0	0,5	2,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	0,75	0,75	0	0,5	0	4,9
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	15	15	0,4	2,2	0,5	23,3
КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД		200			14,6	58,2
ЧЕРНОСЛИВ	25	25	0	0	0	0,0
КУРАГА	20	20	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	14,6	58,2
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ		50	3,7	0,3	24,3	114,8
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ	50	50	3,7	0,3	24,3	114,8
ГРЕНКИ		25	2,9	0,2	19,2	90,4
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ	39,37	39,37	2,9	0,2	19,2	90,4
			25,4	35,9	96,8	815,2
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			45,2	60,4	144,1	1 357,1

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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	45	1.6	3.6	9.8	78.1	0.0	0.0	0.0	0.5	4.6	5.9	15.9	0.4	376	2008
КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	250	8.9	8.8	47.2	303.9	0.1	0.6	0.0	0.1	165.7	38.2	256.2	1.1	115	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4.5	4.6	31.0	183.1	0.1	0.7	0.0	0.0	136.5	26.1	111.3	0.7	270	2008
Итого за прием пищи:	495	15.0	17.0	88.0	565.1	0.2	1.3	0.0	0.6	306.8	70.2	383.4	2.2		
Обед															
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕНЫМИ	150	1.9	14.7	9.5	178.3	0.0	5.0	0.0	6.4	47.5	25.8	49.9	1.6	26	2008
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕЙ	250	2.1	6.6	9.0	102.7	0.0	12.7	0.2	2.2	44.5	19.3	46.1	1.0	63	2008
ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ	100	26.1	9.3	8.0	218.5	0.1	0.5	0.0	0.5	52.1	35.5	230.1	1.2	175	2008
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	200	4.0	7.9	25.4	188.4	0.2	12.2	0.1	0.4	51.0	35.0	103.5	1.4	241	2008
СОУС ТОМАТНЫЙ	30	0.2	1.1	2.3	19.4	0.0	0.8	0.0	0.0	1.3	2.3	4.2	0.1	265	2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0.4	0.0	15.5	64.7	0.0	0.9	0.0	0.0	10.9	8.4	15.9	1.4	294	2008
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ	50	3.7	0.3	24.3	114.8	0.1	0.0	0.0	1.0	10.4	14.9	37.8	0.9		2008
Итого за прием пищи:	980	38.4	39.9	94.0	886.8	0.4	32.1	0.3	10.5	217.7	141.2	487.5	7.6		
Всего за день:		53.4	56.9	182.0	1451.9	0.6	33.4	0.3	11.1	524.5	211.4	870.9	9.8		

МЕНЮ 5-11 КЛАСС

ДЕНЬ 2

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
БУТЕРБРОД С СЫРОМ		45	1,6	3,6	9,8	78,1
СЫР	20,16	20,16	0	0	0	0,0
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ	20	20	1,5	0,1	9,7	46,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,1	3,5	0,1	32,1
КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ		250	8,9	8,8	47,2	303,9
КРУПА ЯЧНЕВАЯ	54,6	54,1	5,2	0,7	35,7	170,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	122	122	3,6	3,8	5,5	71,0
САХАР ПЕСОК	6,1	6,1	0	0	5,9	23,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6,1	6,1	0,1	4,3	0,1	39,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
КАКАО С МОЛОКОМ		200	4,5	4,6	31,0	183,1
КАКАО-ПОРОШОК	3	3	0,7	0,5	0,8	10,4
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	130	130	3,8	4,1	5,9	75,7
САХАР ПЕСОК	25	25	0	0	24,3	97,0
			15,0	17,0	88,0	565,1
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕННЫМИ		150	1,9	14,7	9,5	178,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,5	1,5	0	0	0	0,0
СВЕКЛА	139,5	104,6	1,6	0,1	8,9	42,6
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	37,5	37,5	0,3	0	0,6	4,8
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	15	15	0	14,6	0	130,9
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕЙ		250	2,1	6,6	9,0	102,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	68,75	55	1	0,1	2,5	14,9
КАРТОФЕЛЬ	40	28	0,6	0,1	4,5	21,0
МОРКОВЬ	12,5	10	0,1	0	0,7	3,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12,5	10,5	0,1	0	0,9	4,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	4,9	0	43,7
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	10	10	0,3	1,5	0,4	15,5
НАБОР ДЛЯ ПЕРВЫХ БЛЮД	50	50	0	0	0	0,0
ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ		100	26,1	9,3	8,0	218,5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
РЫБА СВ	130	115,05	22,9	7,3	0	156,3
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ	14,3	14,3	1,1	0,1	7	32,9
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	20	20	0,6	0,6	0,9	11,6
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,28 шт.	11,6	1,5	1,3	0,1	17,7
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ		200	4,0	7,9	25,4	188,4
КАРТОФЕЛЬ	250	150	2,9	0,6	23,8	112,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	32	32	1	1	1,5	18,6

МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	9	9	0,1	6,3	0,1	57,8
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,2	1,2	0	0	0	0,0
СОУС ТОМАТНЫЙ		30	0,2	1,1	2,3	19,4
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,5	1,5	0,2	0	1,1	4,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,5	1,5	0	1,1	0	9,6
ТОМАТНАЯ ПАСТА	4,5	4,5	0	0	0,7	2,8
САХАР ПЕСОК	0,54	0,54	0	0	0,5	2,1
ЧАЙ С ЛИМОНОМ		200	0,4		15,5	64,7
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	2	2	0,4	0	0,8	4,9
САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	14,6	58,2
ЛИМОН	8	4,8	0	0	0,1	1,6
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ		50	3,7	0,3	24,3	114,8
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ	50	50	3,7	0,3	24,3	114,8
			38,4	39,9	94,0	886,8
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			53,4	56,9	182,0	1 451,9

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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	45	1.9	16.4	11.6	202.3	0.0	0.0	0.2	0.9	7.9	7.4	23.2	0.5	379	2008
КАША РИСОВАЯ	250	3.9	8.4	11.9	138.7	0.1	0.7	0.0	0.1	133.4	14.6	94.7	0.1	114	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	2.7	2.5	17.1	101.9	0.0	0.5	0.0	0.0	90.8	16.9	72.5	1.5	298	2008
Итого за прием пищи:	495	8.5	27.3	40.6	442.9	0.1	1.2	0.2	1.0	232.1	38.9	190.4	2.1		
Обед															
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ИЗЮМОМ	100	1.3	0.2	21.7	94.3	0.0	1.5	1.5	0.5	42.6	29.8	50.0	1.0	13	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	6.0	4.0	18.9	139.5	0.3	4.4	0.2	2.1	32.6	31.6	79.8	2.1	45	2008
КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	19.2	12.2	17.0	254.8	0.1	0.1	0.0	1.0	39.7	26.9	185.9	2.6	189	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	230	0.1	7.3	0.1	66.7	0.0	0.0	0.1	0.2	8.7	0.5	3.1	0.1	219	2008
СОУС ТОМАТНЫЙ	30	0.2	1.1	2.3	19.4	0.0	0.8	0.0	0.0	1.3	2.3	4.2	0.1	265	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	14.6	58.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.3	0.0	0.0	0.0	283	2008
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ	50	3.7	0.3	24.3	114.8	0.1	0.0	0.0	1.0	10.4	14.9	37.8	0.9		2008
Итого за прием пищи:	960	30.5	25.1	98.9	747.7	0.5	6.8	1.8	4.8	135.6	106.0	360.8	6.8		
Всего за день:		39.0	52.4	139.5	1 190.6	0.6	8.0	2.0	5.8	367.7	144.9	551.2	8.9		

МЕНЮ
5-11 КЛАСС
ДЕНЬ 3

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ		45	1,9	16,4	11,6	202,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	22,5	22,5	0,2	16,3	0,3	149,0
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ	22,5	22,5	1,7	0,1	11,3	53,3
КАША РИСОВАЯ		250	3,9	8,4	11,9	138,7
КРУПА РИСОВАЯ	37,5	37,5	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	130,1	130,1	3,8	4,1	5,9	75,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6,1	6,1	0,1	4,3	0,1	39,2
САХАР ПЕСОК	6,1	6,1	0	0	5,9	23,7
ЧАЙ С МОЛОКОМ		200	2,7	2,5	17,1	101,9
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	2	2	0,4	0	0,8	4,9
САХАР ПЕСОК	13	13	0	0	12,6	50,4
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	80	80	2,3	2,5	3,7	46,6
			8,5	27,3	40,6	442,9
Обед						
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ИЗЮМОМ		100	1,3	0,2	21,7	94,3
МОРКОВЬ	100	75	1	0,1	5	25,5
ИЗЮМ	11	11	0,3	0,1	7	30,0
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,8
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ		250	6,0	4,0	18,9	139,5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
КАРТОФЕЛЬ	67,5	47,2	0,9	0,2	7,5	35,2
ГОРОХ КОЛОТЫЙ	21,2	21,2	4,8	0,3	9,7	64,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12,5	10,5	0,1	0	0,9	4,2
МОРКОВЬ	12,5	10	0,1	0	0,7	3,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,1	3,5	0,1	32,1
НАБОР ДЛЯ ПЕРВЫХ БЛЮД	50	50	0	0	0	0,0
КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ		100	19,2	12,2	17,0	254,8
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
ГОВЯДИНА Б/К	115,7	97,7	16,1	11,3	0	166,8
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ	18,6	18,6	1,4	0,1	9	42,7
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	10	10	1	0,1	6,9	32,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	22,9	22,9	0,7	0,7	1,1	12,3
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ		230	0,1	7,3	0,1	66,7
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ	105,8	105,8	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2,3	2,3	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	10,4	10,4	0,1	7,3	0,1	66,7
СОУС ТОМАТНЫЙ		30	0,2	1,1	2,3	19,4
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,5	1,5	0,2	0	1,1	4,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,5	1,5	0	1,1	0	9,6
ТОМАТНАЯ ПАСТА	4,5	4,5	0	0	0,7	2,8

САХАР ПЕСОК	0,54	0,54	0	0	0,5	2,1
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		200			14,6	58,2
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	25	25	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	14,6	58,2
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ		50	3,7	0,3	24,3	114,8
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ	50	50	3,7	0,3	24,3	114,8
			30,5	25,1	98,9	747,7
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			39,0	52,4	139,5	1 190,6

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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	60	5.1	3.9	36.0	196.9	0.1	0.1	0.0	0.1	28.6	9.7	55.7	0.5	307	2008	
СУП МОЛОЧНЫЙ	300	8.6	9.0	29.0	232.3	0.1	1.1	0.1	0.6	218.7	26.9	170.5	0.7	53	2008	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3.1	3.1	20.3	121.3	0.0	0.5	0.0	0.0	104.0	13.9	78.4	0.2	286	2008	
Итого за прием пищи:	560	16.8	16.0	85.3	550.5	0.2	1.7	0.1	0.7	351.3	50.5	304.6	1.4			
Обед																
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	100	0.0	9.7	0.0	87.2	0.0	0.0	0.0	4.2	3.3	0.2	0.9	0.0	18	2008	
БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСЛЫ С КАРТОФЕЛЕМ	300	2.3	4.7	15.3	114.2	0.0	10.3	0.2	1.6	51.9	28.4	61.5	1.4	67	2008	
КАРТОФЕЛЬНАЯ ЗАПЕКАНКА С МЯСОМ	220	27.2	25.4	26.3	441.5	0.3	13.2	0.1	1.3	32.6	59.7	308.3	4.6	185	2008	
СОУС ТОМАТНЫЙ	30	0.2	1.1	2.3	19.4	0.0	0.8	0.0	0.0	1.3	2.3	4.2	0.1	265	2008	
КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВОГО ИЛИ ЯГОДНОГО	200	0.1	0.0	30.7	121.0	0.0	0.0	0.0	0.0	3.9	0.2	4.3	0.0	274	2008	
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ	50	3.7	0.3	24.3	114.8	0.1	0.0	0.0	1.0	10.4	14.9	37.8	0.9		2008	
Итого за прием пищи:	900	33.5	41.2	98.9	898.1	0.4	24.3	0.3	8.1	103.4	105.7	417.0	7.0			
Всего за день:		50.3	57.2	184.2	1 448.6	0.6	26.0	0.4	8.8	454.7	156.2	721.6	8.4			

МЕНЮ 5-11 КЛАСС

ДЕНЬ 4

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	60		5,1	3,9	36,0	196,9
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	42	42	4,1	0,4	28,9	134,4
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	0,85	0,85	0,1	0	0,6	2,7
САХАР ПЕСОК	4,3	4,3	0	0	4,2	16,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,8	3,8	0	2,7	0,1	24,4
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/30 шт	1,33	0,2	0,2	0	2,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	17,2	17,2	0,5	0,6	0,8	10,0
ИЗЮМ	2,1	2,1	0	0	1,4	5,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,33	0,33	0	0	0	0,0
ДРОЖЖИ	1,3	1,3	0,2	0	0	1,0
СУП МОЛОЧНЫЙ	300		8,6	9,0	29,0	232,3
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	210	210	6,1	6,5	9,6	122,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,1	0	19,3
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	2,9	11,6
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	24	24	2,5	0,4	16,5	79,2
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200		3,1	3,1	20,3	121,3
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	2	2	0,2	0	1,1	4,9
САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	14,6	58,2
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	100	100	2,9	3,1	4,6	58,2
			16,8	16,0	85,3	550,5
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	100			9,7		87,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ	114	114	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	10	10	0	9,7	0	87,2
БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСЛЫ С КАРТОФЕЛЕМ	300		2,3	4,7	15,3	114,2
СВЕКЛА	60	48	0,7	0	4,1	19,6
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	30	24	0,4	0	1,1	6,5
КАРТОФЕЛЬ	32,4	22,7	0,5	0,1	3,6	17,0
МОРКОВЬ	15	12	0,2	0	0,8	4,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	14,4	12,1	0,2	0	1	4,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
ТОМАТНАЯ ПАСТА	9	9	0	0	1,4	5,7
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	2,9	11,6
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	12	12	0,3	1,7	0,4	18,6
НАБОР ДЛЯ ПЕРВЫХ БЛЮД	60	60	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,2	1,2	0	0	0	0,0
КАРТОФЕЛЬНАЯ ЗАПЕКАНКА С МЯСОМ	220		27,2	25,4	26,3	441,5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,1	1,1	0	0	0	0,0

ГОВЯДИНА Б/К	167,2	141,1	23,3	16,4	0	240,9
КАРТОФЕЛЬ	275	165	3,2	0,7	26,1	123,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	11	11	0,1	7,8	0,2	70,6
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,11 шт.	4,4	0,6	0,5	0	6,7
СОУС ТОМАТНЫЙ		30	0,2	1,1	2,3	19,4
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ СОРТ	1,5	1,5	0,2	0	1,1	4,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,5	1,5	0	1,1	0	9,6
ТОМАТНАЯ ПАСТА	4,5	4,5	0	0	0,7	2,8
САХАР ПЕСОК	0,54	0,54	0	0	0,5	2,1
КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВОГО ИЛИ ЯГОДНОГО		200	0,1		30,7	121,0
КИСЕЛЬ (КОНЦЕНТРАТ)	24	24	0,1	0	21	82,2
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,8
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ		50	3,7	0,3	24,3	114,8
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ	50	50	3,7	0,3	24,3	114,8
			33,5	41,2	98,9	898,1
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			50,3	57,2	184,2	1 448,6

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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ С ПОВИДЛОМ	45	1.4	4.1	21.8	129.3	0.0	0.0	0.0	0.4	7.0	6.4	15.6	0.5	382	2008	
КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ	250	9.6	8.6	50.3	317.5	0.1	0.6	0.0	0.1	142.6	39.8	202.3	2.0	108	2008	
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	6.1	6.5	9.6	122.2	0.1	1.1	0.1	0.0	214.2	23.5	151.2	0.2	288	2008	
Итого за прием пищи:	495	17.1	19.2	81.7	569.0	0.2	1.7	0.1	0.5	363.8	69.7	369.1	2.7			
Обед																
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СОЛЕНЫМИ ОГУРЦАМИ	150	2.1	7.8	14.7	139.1	0.1	9.4	0.3	3.4	31.1	27.7	64.7	1.2	32	2008	
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	300	2.9	7.9	19.2	160.9	0.1	7.5	0.2	2.9	34.0	28.2	81.4	1.1	42	2008	
РЫБА ЖАРЕНАЯ	100	26.9	13.3	3.5	240.0	0.2	0.5	0.0	2.1	26.7	32.7	217.1	0.7	164	2008	
РИС ОТВАРНОЙ	230	6.0	7.9	65.8	365.8	0.1	0.0	0.1	0.6	11.4	38.7	117.8	0.8	224	2008	
СОУС ТОМАТНЫЙ	30	0.2	1.1	2.3	19.4	0.0	0.8	0.0	0.0	4.6	2.5	4.9	0.1	265	2008	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	14.6	58.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.3	0.0	0.0	0.0	263	2008	
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ	50	3.7	0.3	24.3	114.8	0.1	0.0	0.0	1.0	10.4	14.9	37.8	0.9		2008	
Итого за прием пищи:	1060	41.8	38.3	144.4	1 098.2	0.6	18.2	0.6	10.0	118.5	144.7	523.7	4.8			
Всего за день:		58.9	57.5	226.1	1 667.2	0.8	19.9	0.7	10.5	482.3	214.4	892.8	7.5			

МЕНЮ 5-11 КЛАСС

ДЕНЬ 5

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ С ПОВИДЛОМ	45		1,4	4,1	21,8	129,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5,7	5,7	0,1	4	0,1	36,6
ПОВИДЛО	22,8	22,8	0	0	13,5	53,9
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ	16,9	16,9	1,3	0,1	8,2	38,8
КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ	250		9,6	8,6	50,3	317,5
КРУПА ПШЕНИЧНАЯ	48,8	48,3	5,9	0,5	33,1	160,7
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	122	122	3,6	3,8	5,5	71,0
САХАР ПЕСОК	12	12	0	0	11,6	46,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6,1	6,1	0,1	4,3	0,1	39,2
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200		6,1	6,5	9,6	122,2
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	210	210	6,1	6,5	9,6	122,2
			17,1	19,2	81,7	569,0
Обед						
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СОЛЕНЫМИ ОГУРЦАМИ	150		2,1	7,8	14,7	139,1
КАРТОФЕЛЬ	124,5	74,7	1,5	0,3	11,8	55,8
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	30	30	0,2	0	0,5	3,9
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	19,5	16,4	0,2	0	1,3	6,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	7,5	7,5	0	7,5	0	67,4
МОРКОВЬ	21	15,8	0,2	0	1,1	5,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,5	1,5	0	0	0	0,0
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	300		2,9	7,9	19,2	160,9
КАРТОФЕЛЬ	120	84	1,6	0,3	13,3	62,8
КРУПА ПЕРЛОВАЯ	6	5,9	0,5	0,1	3,8	18,0
МОРКОВЬ	15	12	0,2	0	0,8	4,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,5	6,3	0,1	0	0,5	2,5
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	21	21	0,2	0	0,4	2,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	6	6	0	5,8	0	52,3
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	12	12	0,3	1,7	0,4	18,6
НАБОР ДЛЯ ПЕРВЫХ БЛЮД	60	60	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,2	1,2	0	0	0	0,0
РЫБА ЖАРЕНАЯ	100		26,9	13,3	3,5	240,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
РЫБА СВ	150	132,75	26,4	8,3	0	180,3
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ СОРТ	5	5	0,5	0,1	3,5	16,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	4,9	0	43,7
РИС ОТВАРНОЙ	230		6,0	7,9	65,8	365,8
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,3	1,3	0	0	0	0,0
КРУПА РИСОВАЯ ПРОПАРЕННАЯ	86,26	85,4	5,9	0,6	65,7	299,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	10,4	10,4	0,1	7,3	0,1	66,7

СОУС ТОМАТНЫЙ		30	0,2	1,1	2,3	19,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,5	1,5	0,2	0	1,1	4,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,5	1,5	0	1,1	0	9,6
ТОМАТНАЯ ПАСТА	4,5	4,5	0	0	0,7	2,8
САХАР ПЕСОК	0,54	0,54	0	0	0,5	2,1
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		200			14,6	58,2
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	25	25	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	14,6	58,2
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ		50	3,7	0,3	24,3	114,8
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ	50	50	3,7	0,3	24,3	114,8
			41,8	38,3	144,4	1 098,2
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			58,9	57,5	226,1	1 667,2

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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак															
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	45	1.9	16.4	11.6	202.3	0.0	0.0	0.2	0.9	7.9	7.4	23.2	0.5	379	2008
КАША МАННАЯ	250	7.9	9.0	37.5	265.1	0.2	0.7	0.0	1.1	146.3	21.4	126.8	0.5	107	2008
КАКАО НА МОЛОКЕ	200	3.6	3.6	24.8	146.2	0.0	0.5	0.0	0.0	105.8	22.7	89.7	0.7	269	2008
Итого за прием пищи:	495	13.4	29.0	73.9	613.6	0.2	1.2	0.2	2.0	260.0	51.5	239.7	1.7		
Обед															
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ	150	2.0	14.7	11.4	185.3	0.0	5.2	0.0	6.5	49.8	26.3	52.5	1.6	28	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	250	19.8	10.9	18.2	250.0	0.2	9.3	0.2	2.3	35.4	48.1	207.7	1.6	50	2008
МАКАРОНЫ ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ	220	8.2	7.3	52.7	308.2	0.1	0.0	0.1	1.8	16.3	11.2	61.7	1.4	124	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.4	0.0	15.4	63.1	0.0	0.1	0.0	0.0	9.2	7.9	14.9	1.4	300	2008
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ	50	3.7	0.3	24.3	114.8	0.1	0.0	0.0	1.0	10.4	14.9	37.8	0.9		2008
Итого за прием пищи:	870	34.1	33.2	122.0	921.4	0.4	14.6	0.3	11.6	121.1	108.4	374.6	6.9		
Всего за день:		47.5	62.2	195.9	1 535.0	0.6	15.8	0.5	13.6	381.1	159.9	614.3	8.6		

МЕНЮ 5-11 КЛАСС

ДЕНЬ 6

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ		45	1,9	16,4	11,6	202,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	22,5	22,5	0,2	16,3	0,3	149,0
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ	22,5	22,5	1,7	0,1	11,3	53,3
КАША МАННАЯ		250	7,9	9,0	37,5	265,1
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
КРУПА МАННАЯ	38,8	38,8	3,9	0,4	25,4	123,5
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	132,5	132,5	3,9	4,1	6	77,1
САХАР ПЕСОК	6,2	6,2	0	0	6	24,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6,3	6,3	0,1	4,5	0,1	40,4
КАКАО НА МОЛОКЕ		200	3,6	3,6	24,8	146,2
КАКАО-ПОРОШОК	3	3	0,7	0,5	0,8	10,4
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	100	100	2,9	3,1	4,6	58,2
САХАР ПЕСОК	20	20	0	0	19,4	77,6
			13,4	29,0	73,9	613,6
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ		150	2,0	14,7	11,4	185,3
СВЕКЛА	174	130,5	1,9	0,1	11,2	53,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	15	15	0	14,6	0	130,9
ЧЕСНОК	0,9	0,8	0,1	0	0,2	1,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,5	1,5	0	0	0	0,0
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ		250	19,8	10,9	18,2	250,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
РЫБА СВ	100	88,5	17,6	5,6	0	120,2
КАРТОФЕЛЬ	150	105	2	0,4	16,6	78,5
МОРКОВЬ	12,5	10	0,1	0	0,7	3,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12,5	10,5	0,1	0	0,9	4,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	4,9	0	43,7
МАКАРОНЫ ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ		220	8,2	7,3	52,7	308,2
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	76,3	76,3	8,1	1,1	52,6	251,6
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	8,8	8,8	0,1	6,2	0,1	56,6
СЫР	24,4	24,4	0	0	0	0,0
ЧАЙ С САХАРОМ		200	0,4		15,4	63,1
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	2	2	0,4	0	0,8	4,9
САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	14,6	58,2
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ		50	3,7	0,3	24,3	114,8
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ	50	50	3,7	0,3	24,3	114,8
			34,1	33,2	122,0	921,4
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			47,5	62,2	195,9	1 535,0

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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	45	1.6	3.6	9.8	78.1	0.0	0.0	0.0	0.5	4.6	5.9	15.9	0.4	376	2008
КАША "ДРУЖБА"	250	5.4	8.8	20.8	183.8	0.2	0.7	0.0	0.5	136.2	24.6	121.8	0.5	102	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	2.7	2.5	17.1	101.9	0.0	0.5	0.0	0.0	90.8	16.9	72.5	1.5	298	2008
Итого за прием пищи:	495	9.7	14.9	47.7	363.8	0.2	1.2	0.0	1.0	231.6	47.4	210.2	2.4		
Обед															
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	150	1.7	14.8	15.9	205.4	0.0	13.0	0.7	6.7	48.0	23.6	38.5	1.6	2	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	300	3.3	3.7	23.4	140.1	0.1	7.4	0.2	0.6	22.8	24.9	66.7	1.1	47	2008
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	220	23.2	20.1	17.9	346.1	0.2	9.7	0.1	1.1	28.0	48.0	256.7	3.9	181	2008
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ	50	3.7	0.3	24.3	114.8	0.1	0.0	0.0	1.0	10.4	14.9	37.8	0.9		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.4	0.0	15.4	63.1	0.0	0.1	0.0	0.0	9.2	7.9	14.9	1.4	300	2008
Итого за прием пищи:	920	32.3	38.9	96.9	869.5	0.4	30.2	1.0	9.4	118.4	119.3	414.6	8.9		
Всего за день:		42.0	53.8	144.6	1 233.3	0.6	31.4	1.0	10.4	350.0	166.7	624.8	11.3		

МЕНЮ
5-11 КЛАСС
ДЕНЬ 7

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
БУТЕРБРОД С СЫРОМ		45	1,6	3,6	9,8	78,1
СЫР	22	22	0	0	0	0,0
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ	20	20	1,5	0,1	9,7	46,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,1	3,5	0,1	32,1
КАША "ДРУЖБА"		250	5,4	8,8	20,8	183,8
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0	0	0	0,0
КРУПА РИСОВАЯ	18,75	18,75	0	0	0	0,0
ПШЕНО	13,75	13,61	1,6	0,4	8,8	45,1
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	127,5	127,5	3,7	4	5,8	74,2
САХАР ПЕСОК	6,25	6,25	0	0	6,1	24,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6,25	6,25	0,1	4,4	0,1	40,2
ЧАЙ С МОЛОКОМ		200	2,7	2,5	17,1	101,9
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	2	2	0,4	0	0,8	4,9
САХАР ПЕСОК	13	13	0	0	12,6	50,4
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	80	80	2,3	2,5	3,7	46,6
			9,7	14,9	47,7	363,8
Обед						
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ		150	1,7	14,8	15,9	205,4
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	75	60	1,1	0,1	2,7	16,3
ЯБЛОКИ	42	37	0,1	0,1	3,5	16,9
МОРКОВЬ	48	36	0,5	0	2,4	12,2
САХАР ПЕСОК	7,5	7,5	0	0	7,3	29,1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	15	15	0	14,6	0	130,9
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ		300	3,3	3,7	23,4	140,1
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,2	1,2	0	0	0	0,0
КАРТОФЕЛЬ	120	84	1,6	0,3	13,3	62,8
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	12	12	1,3	0,2	8,2	39,6
МОРКОВЬ	15	12	0,2	0	0,8	4,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	13,9	11,7	0,2	0	1	4,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,5	4,5	0	3,2	0,1	28,9
НАБОР ДЛЯ ПЕРВЫХ БЛЮД	60	60	0	0	0	0,0
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ		220	23,2	20,1	17,9	346,1
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
ГОВЯДИНА Б/К	151	127,44	21	14,8	0	217,6
КАРТОФЕЛЬ	151	98,2	1,9	0,4	15,5	73,3
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	17,5	14,7	0,2	0	1,2	5,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	7	7	0,1	4,9	0,1	44,9
ТОМАТНАЯ ПАСТА	7	7	0	0	1,1	4,5
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ		50	3,7	0,3	24,3	114,8
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ	50	50	3,7	0,3	24,3	114,8

ЧАЙ С САХАРОМ		200	0,4		15,4	63,1
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	2	2	0,4	0	0,8	4,9
САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	14,6	58,2
			32,3	38,9	96,9	869,5
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			42,0	53,8	144,6	1 233,3

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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	45	1.1	2.8	23.1	121.8	0.0	0.0	0.0	0.4	6.9	6.2	14.1	0.6	381	Пермь 2008
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ	250	9.3	10.0	43.8	302.3	0.3	0.6	0.0	1.4	143.7	51.3	196.0	1.5	112	2008
КАКАО НА МОЛОКЕ	200	3.6	3.6	24.8	146.2	0.0	0.5	0.0	0.0	105.8	22.7	89.7	0.7	269	2008
Итого за прием пищи:	495	14.0	16.4	91.7	570.3	0.3	1.1	0.0	1.8	256.4	80.2	299.8	2.8		
Обед															
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	150	1.2	7.5	4.6	92.6	0.1	9.3	0.1	3.5	10.3	2.6	11.1	0.2	18	2008
СВЕКОЛЬНИК	250	2.5	5.3	16.0	119.9	0.0	7.0	0.2	0.3	44.4	28.1	65.0	1.5	43	2008
РЫБА ЗАПЕЧЕНАЯ С ЯЙЦОМ	100	33.3	23.2	11.4	386.5	0.2	4.1	0.1	5.7	61.8	49.9	314.5	1.9	170	2008
РИС ОТВАРНОЙ	180	4.7	6.2	51.5	285.9	0.1	0.0	0.1	0.5	9.0	30.3	92.1	0.6	224	2008
СОУС СМЕТАННЫЙ	30	0.5	2.7	1.0	30.6	0.0	0.0	0.0	0.0	14.5	1.3	8.5	0.0	263	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	14.6	58.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.3	0.0	0.0	0.0	283	2008
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ	50	3.7	0.3	24.3	114.8	0.1	0.0	0.0	1.0	10.4	14.9	37.8	0.9		2008
Итого за прием пищи:	960	45.9	45.2	123.4	1 088.5	0.5	20.4	0.5	11.0	150.7	127.1	529.0	5.1		
Всего за день:		59.9	61.6	215.1	1 658.8	0.8	21.5	0.5	12.8	407.1	207.3	828.8	7.9		

МЕНЮ 5-11 КЛАСС

ДЕНЬ 8

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ		45	1,1	2,8	23,1	121,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,8	3,8	0	2,7	0,1	24,4
ПОВИДЛО	26,6	26,6	0	0	15,7	63,0
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ	15	15	1,1	0,1	7,3	34,4
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ		250	9,3	10,0	43,8	302,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7	0	0	0	0,0
ПШЕНО	50	49,5	5,5	1,6	31,9	164,2
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	126	126	3,7	3,9	5,7	73,3
САХАР ПЕСОК	6,3	6,3	0	0	6,1	24,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6,3	6,3	0,1	4,5	0,1	40,4
КАКАО НА МОЛОКЕ		200	3,6	3,6	24,8	146,2
КАКАО-ПОРОШОК	3	3	0,7	0,5	0,8	10,4
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	100	100	2,9	3,1	4,6	58,2
САХАР ПЕСОК	20	20	0	0	19,4	77,6
			14,0	16,4	91,7	570,3
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ		150	1,2	7,5	4,6	92,6
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,5	1,5	0	0	0	0,0
ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ	85,5	84,6	0,9	0,2	3,1	19,7
ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ	66	66	0	0	0	0,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	22,5	18,9	0,3	0	1,5	7,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	7,5	7,5	0	7,3	0	65,4
СВЕКОЛЬНИК		250	2,5	5,3	16,0	119,9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
НАБОР ДЛЯ ПЕРВЫХ БЛЮД	50	50	0	0	0	0,0
СВЕКЛА	80	64	1	0,1	5,4	26,1
КАРТОФЕЛЬ	57,5	40,25	0,8	0,2	6,4	30,1
МОРКОВЬ	12,5	10	0,1	0	0,7	3,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	13,4	11,25	0,2	0	0,9	4,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,1	3,5	0,1	32,1
САХАР ПЕСОК	1,6	1,6	0	0	1,6	6,2
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3,25	3,25	0	0	0,5	2,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	10	10	0,3	1,5	0,4	15,5
РЫБА ЗАПЕЧЕНАЯ С ЯЙЦОМ		100	33,3	23,2	11,4	386,5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	105,3	88,4	1,2	0,2	7	35,1
РЫБА СВ	170	150,4	29,9	9,5	0	204,3
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	6,2	6,2	0,6	0,1	4,3	19,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	6,2	6,2	0	6	0	54,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,31 шт.	12,6	1,6	1,4	0,1	19,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	6,2	6,2	0	6	0	54,0

СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,3	1,3	0	0	0	0,0
РИС ОТВАРНОЙ		180	4,7	6,2	51,5	285,9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
КРУПА РИСОВАЯ ПРОПАРЕННАЯ	67,47	66,8	4,6	0,5	51,4	233,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	8,1	8,1	0,1	5,7	0,1	52,0
СОУС СМЕТАННЫЙ		30	0,5	2,7	1,0	30,6
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	0,75	0,75	0,1	0	0,5	2,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	0,75	0,75	0	0,5	0	4,9
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	15	15	0,4	2,2	0,5	23,3
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		200			14,6	58,2
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	25	25	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	14,6	58,2
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ		50	3,7	0,3	24,3	114,8
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ	50	50	3,7	0,3	24,3	114,8
			45,9	45,2	123,4	1 088,5
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			59,9	61,6	215,1	1 658,8

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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
КОРЖИК МОЛОЧНЫЙ	60	4.0	6.4	40.2	233.8	0.1	0.0	0.1	0.2	14.3	5.8	36.9	0.4	318	2008	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ НА МОЛОКЕ	250	5.0	9.5	13.8	161.3	0.1	0.9	0.0	0.1	173.7	18.8	121.4	0.2	104	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.4	0.0	15.4	63.1	0.0	0.1	0.0	0.0	9.2	7.9	14.9	1.4	300	2008	
Итого за прием пищи:	510	9.4	15.9	69.4	458.2	0.2	1.0	0.1	0.3	197.2	32.5	173.2	2.0			
Обед																
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	150	4.5	16.5	16.5	266.1	0.1	8.6	0.0	7.1	29.0	27.0	95.5	1.5	31	2008	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250	9.7	8.4	14.0	170.8	0.1	6.9	0.2	1.7	22.4	29.6	125.8	2.0	48	2008	
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	100	9.0	7.5	3.2	117.3	0.0	10.9	0.0	0.4	34.6	17.7	91.7	1.6	178	2008	
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	200	4.2	7.9	26.6	193.8	0.2	12.8	0.1	0.4	51.3	36.6	107.7	1.4	241	2008	
СОУС ТОМАТНЫЙ	30	0.2	1.1	2.3	19.4	0.0	0.8	0.0	0.0	4.6	2.5	4.9	0.1	265	2008	
КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ФЛОВОДОГО ИЛИ ЯГОДНОГО	200	0.1	0.0	30.7	121.0	0.0	0.0	0.0	0.0	3.9	0.2	4.3	0.0	274	2008	
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ	50	3.7	0.3	24.3	114.8	0.1	0.0	0.0	1.0	10.4	14.9	37.8	0.9		2008	
Итого за прием пищи:	980	31.4	41.7	117.6	1 003.2	0.5	40.0	0.3	10.6	156.2	128.5	467.7	7.5			
Всего за день:		40.8	57.6	187.0	1 461.4	0.7	41.0	0.4	10.9	353.4	161.0	640.9	9.5			

МЕНЮ
5-11 КЛАСС

ДЕНЬ 9

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КОРЖИК МОЛОЧНЫЙ	60		4,0	6,4	40,2	233,8
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	33,8	33,8	3,3	0,3	23,3	108,2
САХАР ПЕСОК	17	17	0	0	16,5	66,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	8	8	0,1	5,6	0,1	51,4
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/20 шт.	2,01	0,3	0,2	0	3,1
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/40 шт.	1,01	0,1	0,1	0	1,6
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	6	6	0,2	0,2	0,3	3,5
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ НА МОЛОКЕ	250		5,0	9,5	13,8	161,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ	50	50	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	166,25	166,25	4,9	5,1	7,6	96,8
САХАР ПЕСОК	6,25	6,25	0	0	6,1	24,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6,25	6,25	0,1	4,4	0,1	40,2
ЧАЙ С САХАРОМ	200		0,4		15,4	63,1
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	2	2	0,4	0	0,8	4,9
САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	14,6	58,2
			9,4	15,9	69,4	458,2
Обед						
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	150		4,5	16,5	16,5	266,1
КАРТОФЕЛЬ	108	86,4	1,6	0,3	13,7	64,5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	15	12,6	0,2	0	1	5,0
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВЫ	45	29,3	0,9	0	1,7	42,7
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,38 шт.	15,1	1,8	1,6	0,1	23,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	15	15	0	14,6	0	130,9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,5	1,5	0	0	0	0,0
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250		9,7	8,4	14,0	170,8
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
КАРТОФЕЛЬ	113,75	79,63	1,6	0,3	12,6	59,5
МОРКОВЬ	12,5	10	0,1	0	0,7	3,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	6,25	5,25	0,1	0	0,4	2,1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,5	2,5	0	2,4	0	21,8
ГОВЯДИНА Б/К	54	45,58	7,5	5,3	0	77,8
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,08 шт.	3,1	0,4	0,4	0	4,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	4	3,36	0	0	0,3	1,4
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	100		9,0	7,5	3,2	117,3
ГОВЯДИНА Б/К	55,7	47	7,8	5,4	0	80,2
КРУПА РИСОВАЯ	5	5	0	0	0	0,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,1	6	0,1	0	0,5	2,4

МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,9	2,9	0	2	0	18,6
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	74,3	59,4	1,1	0,1	2,7	16,1
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ		200	4,2	7,9	26,6	193,8
КАРТОФЕЛЬ	226	158,2	3,1	0,6	25	118,1
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	32	32	1	1	1,5	18,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	8,9	8,9	0,1	6,3	0,1	57,1
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,1	1,1	0	0	0	0,0
СОУС ТОМАТНЫЙ		30	0,2	1,1	2,3	19,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ СОРТ	1,5	1,5	0,2	0	1,1	4,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,5	1,5	0	1,1	0	9,6
ТОМАТНАЯ ПАСТА	4,5	4,5	0	0	0,7	2,8
САХАР ПЕСОК	0,54	0,54	0	0	0,5	2,1
КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВОГО ИЛИ ЯГОДНОГО		200	0,1		30,7	121,0
КИСЕЛЬ (КОНЦЕНТРАТ)	24	24	0,1	0	21	82,2
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,8
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ		50	3,7	0,3	24,3	114,8
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ	50	50	3,7	0,3	24,3	114,8
			31,4	41,7	117,6	1 003,2
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			40,8	57,6	187,0	1 461,4

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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак															
ОЛАДЫ ИЗ ТВОРОГА	180	20.7	18.7	33.6	387.4	0.1	0.4	0.1	3.9	171.9	26.1	219.6	0.7	150	2008
ПОВИДЛО	50	0.0	0.0	49.3	197.2	0.0	0.2	0.0	0.0	10.5	5.2	6.8	0.7		
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3.1	3.1	20.3	121.3	0.0	0.5	0.0	0.0	104.0	13.9	78.4	0.2	286	2008
Итого за прием пищи:	430	23.8	21.8	103.2	705.9	0.1	1.1	0.1	3.9	286.4	45.2	304.8	1.6		
Обед															
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ	150	1.6	0.3	5.8	36.7	0.1	15.8	0.2	0.6	0.0	0.0	0.0	0.0	246	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	300	4.4	5.0	18.2	136.5	0.1	4.8	0.3	1.8	26.6	19.7	76.8	1.2	46	2008
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ	200	5.9	9.1	38.1	270.0	0.1	3.1	0.7	1.7	27.8	23.5	66.8	1.6	125	2008
ФРИКАДЕЛКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ	100	15.7	12.4	7.3	203.3	0.1	0.0	0.0	0.9	13.5	20.2	144.8	2.2	204	2008
СОУС МОЛОЧНЫЙ НА КАРТОФЕЛЬНОМ КРАХМАЛЕ	30	0.9	2.1	2.1	29.8	0.0	0.2	0.0	0.0	31.2	3.4	22.4	0.0	259	2008
КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД	200	0.0	0.0	14.6	58.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.3	0.0	0.0	0.0	280	2008
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ	50	3.7	0.3	24.3	114.8	0.1	0.0	0.0	1.0	10.4	14.9	37.8	0.9		
Итого за прием пищи:	1030	32.2	29.2	110.4	849.3	0.5	23.9	1.2	6.0	109.8	81.7	348.6	5.9		
Всего за день:		56.0	51.0	213.6	1 555.2	0.6	25.0	1.3	9.9	396.2	126.9	653.4	7.5		

МЕНЮ
5-11 КЛАСС
ДЕНЬ 10

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ОЛАДЬИ ИЗ ТВОРОГА		180	20,7	18,7	33,6	387,4
ТВОРОГ 9,0% ЖИРНОСТИ	91,8	91,8	16	8,1	2,7	150,4
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	32,4	32,4	3,1	0,3	22,3	103,7
САХАР ПЕСОК	7,2	7,2	0	0	7	27,9
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,1 шт.	3,9	0,5	0,4	0	5,9
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	36	36	1,1	1,2	1,6	21,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	9	9	0	8,7	0	78,5
ПОВИДЛО		50			49,3	197,2
ПОВИДЛО	83,3	83,3	0	0	49,3	197,2
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК		200	3,1	3,1	20,3	121,3
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	2	2	0,2	0	1,1	4,9
САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	14,6	58,2
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	100	100	2,9	3,1	4,6	58,2
			23,8	21,8	103,2	705,9
Обед						
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ		150	1,6	0,3	5,8	36,7
ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ	159	157,5	1,6	0,3	5,8	36,7
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ		300	4,4	5,0	18,2	136,5
НАБОР ДЛЯ ПЕРВЫХ БЛЮД	60	60	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
КАРТОФЕЛЬ	79,5	51,7	1	0,2	8,1	38,6
МОРКОВЬ	15	11,3	0,1	0	0,8	3,9
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	14,4	12,1	0,2	0	1	4,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	12	12	1,2	0,1	8,2	38,4
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,4 шт.	16,1	1,9	1,8	0,1	24,5
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ		200	5,9	9,1	38,1	270,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0	0	0	0,0
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	49	49	5,2	0,7	33,8	161,6
МОРКОВЬ	35	26,25	0,3	0	1,7	8,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	12	12	0,1	8,4	0,2	77,0
ТОМАТНАЯ ПАСТА	12	12	0	0	1,8	7,6
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬ КОНСЕРВЫ	15,8	10,27	0,3	0	0,6	14,9
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ		100	15,7	12,4	7,3	203,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
ГОВЯДИНА Б/К	104,3	88	14,6	10,3	0	150,3
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ	15	15	1,1	0,1	7,3	34,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,9	2,9	0	2	0	18,6

СОУС МОЛОЧНЫЙ НА КАРТОФЕЛЬНОМ КРАХМАЛЕ		30	0,9	2,1	2,1	29,8
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	30	30	0,9	1	1,4	17,5
КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	0,9	0,9	0	0	0,7	2,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,5	1,5	0	1,1	0	9,6
КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД		200			14,6	58,2
ЧЕРНОСЛИВ	25	25	0	0	0	0,0
КУРАГА	20	20	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	14,6	58,2
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ		50	3,7	0,3	24,3	114,8
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ	50	50	3,7	0,3	24,3	114,8
			32,2	29,2	110,4	849,3
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			56,0	51,0	213,6	1 555,2

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг
Итого за весь период	493,3	575,6	1834,2	14614,5	6,5	253,7	9,7	110,4	4114,7	1712,2	7076,6	90,3
Среднее значение за период	49,3	57,6	183,4	1461,5	0,7	25,4	1,0	11,0	411,5	171,2	707,7	9,0
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13,5	35,4	51,1									

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
5-11 КЛАСС	497	965