

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ «Кореизская средняя школа имени Героя Советского Союза П.П.Кулешова»



/ О.В. Баранов /
20 22 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Индивидуальный предприниматель



/Е.О. Черненко/
09 20 22 г.

ОСНОВНОЕ ПЕРСПЕКТИВНОЕ 10 – ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ

**для обеспечения горячим питанием обучающихся
5-11 классов в общеобразовательных учреждениях
городского округа Ялта Республики Крым
рацион №3 из расчета 143,00 руб. на 1 ребенка в день
Возрастная группа: 11-18 лет**

Возрастная категория: 11-17 лет

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			
1 ДЕНЬ																
Рацион 3																
Завтрак																
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ	220	13,8	13,4	47,3	346,0	0,19	0,52	0,06	1,82	129,08	69,79	221,12	1,90	173	2011	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/7	0,4	0,0	13,4	56,3	0,00	1,21	0,00	0,00	17,33	8,45	12,55	1,17	377	2011	
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	60	3,8	9,7	25,8	205,8	0,06	0,00	0,07	0,22	10,70	6,50	34,40	0,52	1	2011	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,07	0,00	0,00	0,88	7,20	7,60	34,80	1,60		2008	
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	40	3,0	3,9	29,8	166,8	0,03	0,00	0,01	0,00	11,60	8,00	36,00	0,84		2008	
Итого за прием пищи:	567	23,6	27,4	133,2	856,5	0,36	1,73	0,14	2,92	175,91	100,34	338,87	6,03			
Обед																
САЛАТ ИЗ ОВОЩЕЙ (ПО СЕЗОНУ)	60	0,5	3,6	1,5	39,7	0,01	2,87	0,02	1,57	14,77	8,11	22,85	0,54	20	2011	
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ	250	2,7	2,8	18,4	115,0	0,07	5,05	0,21	1,47	23,07	19,87	47,63	0,91	112	2011	
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (2 ВАРИАНТ) С СОУСОМ	60/40	16,3	16,6	12,6	228,7	0,04	0,73	0,01	1,54	19,88	13,32	84,11	1,12	279	2011	
КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ	180	7,3	9,5	43,0	291,1	0,15	0,83	0,44	0,26	35,26	41,86	161,64	2,74	166	2011	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,2	0,2	23,2	95,6	0,01	1,60	0,00	0,25	13,09	4,43	3,96	0,79	342	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,6	0,4	30,1	142,1	0,10	0,00	0,00	1,18	13,80	19,80	50,40	1,20		2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,07	0,00	0,00	0,88	7,20	7,60	34,80	1,60		2008	
Итого за прием пищи:	890	34,2	33,5	145,8	993,8	0,45	11,08	0,68	7,15	127,07	114,99	405,39	8,90			
Всего за день:		57,8	60,9	279,0	1 850,3	0,81	12,81	0,82	10,07	302,98	215,33	744,26	14,93			
2 ДЕНЬ																
Рацион 3																
Завтрак																
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (ПО СЕЗОНУ) С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	60	0,5	3,0	1,0	34,0	0,01	3,00	0,00	1,26	13,80	8,40	14,45	0,36		2008	
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	180	14,7	16,9	36,2	326,6	0,07	0,06	0,06	1,28	172,74	14,62	124,20	1,20	204	2011	
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	0,02	1,60	0,00	0,00	12,60	7,20	12,60	2,52	389	2011	
БАТОН	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0,07	0,00	0,00	0,00	11,40	7,80	39,00	0,60		2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,07	0,00	0,00	0,88	7,20	7,60	34,80	1,60		2008	
Итого за прием пищи:	540	23,3	22,2	104,6	682,8	0,24	4,66	0,06	3,42	217,74	45,62	225,05	6,28			
Обед																
САЛАТ ИЗ ОВОЩЕЙ (ПО СЕЗОНУ)	60	1,0	3,7	5,7	60,0	0,03	28,20	0,28	1,84	21,11	10,08	20,11	0,43	49	2011	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	250	2,9	3,1	18,9	115,1	0,11	6,60	0,20	1,87	23,02	39,78	76,19	1,49	101	2011	
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	180	20,6	25,5	47,8	510,4	0,08	2,23	0,26	3,43	21,73	39,50	181,84	1,75	291	2011	
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,7	0,3	20,1	98,1	0,01	80,00	0,16	0,00	19,10	4,86	3,06	0,54	388	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,6	0,4	30,1	142,1	0,10	0,00	0,00	1,18	13,80	19,80	50,40	1,20		2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,07	0,00	0,00	0,88	7,20	7,60	34,80	1,60		2008	
Итого за прием пищи:	790	32,4	33,4	139,6	1 007,3	0,40	117,03	0,91	9,20	105,95	121,62	366,39	7,00			
Всего за день:		55,7	55,6	244,2	1 690,1	0,64	121,69	0,97	12,62	323,69	167,24	591,45	13,28			
3 ДЕНЬ																
Рацион 3																
Завтрак																
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ	200	9,8	13,6	32,4	184,7	0,04	0,73	0,05	0,19	146,78	21,62	117,97	0,23	121	2011	
ОЛАДЬИ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ ИЛИ ДЖЕМОМ	70/15	5,7	5,5	33,0	204,2	0,06	0,23	0,02	1,28	83,24	13,69	85,05	0,42	401	2011	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,1	2,4	17,1	103,5	0,03	0,52	0,02	0,00	109,82	16,74	82,48	0,29	379	2011	
БАТОН	50	3,8	1,5	25,7	131,0	0,06	0,00	0,00	0,00	9,50	6,50	32,50	0,50		2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,07	0,00	0,00	0,88	7,20	7,60	34,80	1,60		2008	
Итого за прием пищи:	575	25,0	23,4	125,2	705,0	0,27	1,48	0,08	2,36	356,54	66,15	352,80	3,04			

Обед															
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (ПО СЕЗОНУ) С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	60	0,7	2,9	1,4	34,6	0,02	6,00	0,00	1,26	8,40	12,00	15,65	0,60		2008
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	2,0	9,0	12,9	130,6	0,05	8,80	0,27	2,36	41,78	25,65	47,59	1,22	82	2011
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ С СОУСОМ	60/40	14,6	10,0	12,8	206,0	0,06	0,18	0,03	0,18	43,64	26,62	122,07	0,50	234	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	180	6,8	9,2	43,1	322,0	0,08	0,00	0,04	1,50	24,57	10,56	52,30	1,21	203	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	15,5	61,9	0,00	0,00	0,00	0,00	8,51	1,83	0,00	0,00	349	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,6	0,4	30,1	142,1	0,10	0,00	0,00	1,18	13,80	19,80	50,40	1,20		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,07	0,00	0,00	0,88	7,20	7,60	34,80	1,60		2008
Итого за прием пищи:	890	31,3	31,9	132,8	978,8	0,38	14,98	0,34	7,36	147,90	104,05	322,81	6,33		
Всего за день:		56,3	55,3	258,0	1 683,8	0,65	16,46	0,42	9,72	504,44	170,20	675,61	9,38		
4 ДЕНЬ															
Рацион 3															
Завтрак															
КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ	220	13,4	11,1	50,2	334,8	0,14	0,52	0,06	0,22	123,68	38,74	190,97	2,08	173	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/7	0,4	0,0	13,4	56,3	0,00	1,21	0,00	0,00	17,33	8,45	12,55	1,17	377	2011
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	75	7,2	14,0	25,8	258,8	0,06	0,04	0,07	0,16	122,30	10,70	93,45	0,63	3	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,07	0,00	0,00	0,88	7,20	7,60	34,80	1,60		2008
Итого за прием пищи:	542	23,6	25,4	106,4	731,5	0,27	1,77	0,13	1,26	270,51	65,49	331,77	5,48		
Обед															
САЛАТ ИЗ ОВОЩЕЙ (ПО СЕЗОНУ)	60	0,9	3,0	5,3	52,2	0,01	9,48	0,03	1,37	27,94	8,17	15,13	0,50	45	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	5,7	7,9	18,9	172,1	0,18	4,65	0,25	4,07	36,14	33,30	78,28	1,91	102	2011
БИТОЧКИ (ИЗ МЯСА ИЛИ ПТИЦЫ) С СОУСОМ	50/50	14,8	16,0	15,8	232,8	0,04	0,08	0,01	1,47	30,35	11,42	82,76	1,00	268	2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ	180	7,3	8,7	44,5	258,5	0,21	0,83	0,44	1,87	28,03	54,65	146,07	1,96	166	2011
ФРУКТОВЫЙ НАПИТОК	200	0,1	0,1	12,5	59,5	0,00	0,90	0,00	0,00	5,73	1,82	3,31	0,28	352	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,6	0,4	30,1	142,1	0,10	0,00	0,00	1,18	13,80	19,80	50,40	1,20		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,07	0,00	0,00	0,88	7,20	7,60	34,80	1,60		2008
Итого за прием пищи:	890	36,0	36,5	144,1	998,8	0,61	15,94	0,73	10,83	149,19	136,76	410,75	8,45		
Всего за день:		59,6	61,9	250,5	1 730,3	0,88	17,71	0,86	12,09	419,69	202,25	742,52	13,93		
5 ДЕНЬ															
Рацион 3															
Завтрак															
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ СО СМЕТАНОЙ Т/О	130/40	24,5	21,0	37,0	395,3	0,06	0,79	0,56	2,63	174,30	29,49	197,38	0,77	224	2011
ФИТОЧАЙ	200	0,3	0,0	13,3	54,4	0,00	0,07	0,00	0,00	15,91	8,53	12,61	1,25	376	2011
БАТОН	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0,07	0,00	0,00	0,00	11,40	7,80	39,00	0,60		2008
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,03	10,00	0,01	0,63	16,00	8,00	11,00	2,20		2008
Итого за прием пищи:	530	29,7	23,1	90,9	653,9	0,16	10,86	0,57	3,26	217,60	53,82	259,99	4,82		
Обед															
САЛАТ ИЗ ОВОЩЕЙ (ПО СЕЗОНУ)	60	0,6	3,6	2,0	44,3	0,02	6,06	0,11	1,83	18,51	10,13	13,57	0,52		2011
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250	1,8	5,1	10,8	96,7	0,06	8,50	0,20	2,34	29,46	21,02	46,13	0,86	99	2011
ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ	100	22,8	25,4	16,6	342,0	0,23	14,67	6,97	7,10	11,99	18,08	290,40	6,39	282	2011
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	180	3,6	8,9	34,3	242,6	0,17	14,90	0,03	0,32	17,38	38,56	98,16	1,69	125	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,2	0,2	23,2	95,6	0,01	1,60	0,00	0,25	13,09	4,43	3,96	0,79	342	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,6	0,4	30,1	142,1	0,10	0,00	0,00	1,18	13,80	19,80	50,40	1,20		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,07	0,00	0,00	0,88	7,20	7,60	34,80	1,60		2008
Итого за прием пищи:	890	36,2	44,0	134,0	1 044,9	0,66	45,73	7,31	13,89	111,43	119,62	537,42	13,04		
Всего за день:		65,9	67,1	224,9	1 698,8	0,82	56,59	7,88	17,16	329,04	173,44	797,41	17,87		
6 ДЕНЬ															
Рацион 3															
Завтрак															
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ МАННАЯ	220	12,4	13,8	44,2	298,6	0,06	0,52	0,06	1,11	112,65	17,55	100,30	0,41	182	2011

ЧАЙ СЛИМОНОМ	200/7	0,4	0,0	13,4	56,3	0,00	1,21	0,00	0,00	17,33	8,45	12,55	1,17	377	2011
БАТСН	50	3,8	1,5	25,7	131,0	0,06	0,00	0,00	0,00	9,50	6,50	32,50	0,50		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,07	0,00	0,00	0,88	7,20	7,60	34,80	1,60		2008
МУЧНОЕ ИЗДЕЛИЕ	50	4,4	7,2	33,6	216,7	0,08	0,06	0,03	0,31	86,42	26,23	76,56	1,04	406	2011
Итого за прием пищи:	567	23,6	22,9	133,9	784,2	0,27	1,79	0,09	2,30	233,09	66,33	256,70	4,72		
Обед															
САЛАТ ИЗ ОВОЩЕЙ (ПО СЕЗОНУ)	60	1,0	3,7	5,7	60,0	0,03	28,20	0,28	1,84	21,11	10,08	20,11	0,43	49	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	2,8	2,9	20,2	118,0	0,09	6,60	0,20	1,42	22,93	23,22	57,20	1,04	103	2011
КОТЛЕТЫ (ИЗ МЯСА ИЛИ ПТИЦЫ) С СОУСОМ	50/50	14,8	16,0	15,8	232,8	0,04	0,08	0,01	1,47	30,35	11,42	82,76	1,00	268	2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ	180	7,3	9,6	43,0	256,8	0,15	0,83	0,44	0,26	35,26	41,86	161,64	2,74	166	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	15,5	61,9	0,00	0,00	0,00	0,00	8,51	1,83	0,00	0,00	349	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,6	0,4	30,1	142,1	0,10	0,00	0,00	1,18	13,80	19,80	50,40	1,20		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,07	0,00	0,00	0,88	7,20	7,60	34,80	1,60		2008
Итого за прием пищи:	890	33,1	33,0	147,3	953,2	0,48	35,71	0,94	7,05	139,15	115,81	406,91	8,00		
Всего за день:		56,7	55,9	281,2	1 737,4	0,75	37,50	1,03	9,35	372,25	182,14	663,61	12,72		
7 ДЕНЬ															
Рацион 3															
Завтрак															
САЛАТ ИЗ ОВОЩЕЙ (ПО СЕЗОНУ)	60	0,7	3,6	6,8	31,2	0,03	1,15	1,15	0,36	26,49	19,70	28,51	0,52	41	2011
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	180	14,7	16,9	36,2	326,6	0,07	0,06	0,06	1,28	172,74	14,62	124,20	1,20	204	2011
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	0,02	1,60	0,00	0,00	12,60	7,20	12,60	2,52	389	2011
БАТОН	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0,07	0,00	0,00	0,00	11,40	7,80	39,00	0,60		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,07	0,00	0,00	0,88	7,20	7,60	34,80	1,60		2008
Итого за прием пищи:	540	23,5	22,8	110,4	680,0	0,25	2,81	1,21	2,52	230,43	56,92	239,11	6,44		
Обед															
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (ПО СЕЗОНУ) С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	60	0,7	2,9	1,4	34,6	0,02	6,00	0,00	1,26	8,40	12,00	15,65	0,60		2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	250	2,8	2,9	19,9	117,1	0,10	6,60	0,20	1,21	24,82	27,18	72,86	1,25	101	2011
ПТИЦА ТУШЕНАЯ	100	19,4	22,0	8,6	238,6	0,05	0,53	0,06	0,98	23,64	13,30	114,78	1,10	290	2011
РИС ОТВАРНОЙ	180	4,4	7,5	46,2	251,2	0,04	0,00	0,03	0,42	5,24	28,94	87,72	0,59	304	2011
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,7	0,3	20,1	98,1	0,01	80,00	0,16	0,00	19,10	4,86	3,06	0,54	388	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,6	0,4	30,1	142,1	0,10	0,00	0,00	1,18	13,80	19,80	50,40	1,20		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,07	0,00	0,00	0,88	7,20	7,60	34,80	1,60		2008
Итого за прием пищи:	890	35,2	36,4	143,3	963,3	0,39	93,13	0,45	5,93	102,20	113,68	379,27	6,88		
Всего за день:		58,7	59,2	253,7	1 643,3	0,64	95,94	1,66	8,45	332,62	170,60	618,38	13,32		
8 ДЕНЬ															
Рацион 3															
Завтрак															
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ	250	11,8	14,8	35,2	223,7	0,08	0,90	0,06	0,15	186,65	28,32	161,74	0,75	121	2011
КАКАО СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	200	1,8	1,3	12,5	69,1	0,01	0,19	0,48	0,00	63,94	8,99	58,87	0,32	383	211
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	60	3,8	9,7	25,8	205,8	0,06	0,00	0,07	0,22	10,70	6,50	34,40	0,52	1	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,07	0,00	0,00	0,88	7,20	7,60	34,80	1,60		2008
Итого за прием пищи:	550	20,0	26,2	90,5	580,2	0,22	1,09	0,61	1,25	268,49	51,41	289,81	3,19		
Обед															
САЛАТ ИЗ ОВОЩЕЙ (ПО СЕЗОНУ)	60	0,6	3,6	1,8	42,3	0,02	4,58	0,06	1,72	14,46	9,00	16,43	0,51	24	2011
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250	1,8	5,1	10,8	96,7	0,06	8,50	0,20	2,34	29,46	21,02	46,13	0,86	99	2011
БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ С СОУСОМ	60/40	15,3	11,1	12,8	206,0	0,06	0,18	0,03	0,18	43,64	26,62	122,07	0,50	234	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	180	6,8	9,2	43,1	322,0	0,08	0,00	0,04	1,50	24,57	10,56	52,30	1,21	203	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,2	0,2	23,2	95,6	0,01	1,60	0,00	0,25	13,09	4,43	3,96	0,79	342	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,6	0,4	30,1	142,1	0,10	0,00	0,00	1,18	13,80	19,80	50,40	1,20		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,07	0,00	0,00	0,88	7,20	7,60	34,80	1,60		2008
Итого за прием пищи:	890	31,9	30,0	138,8	986,3	0,40	14,86	0,33	8,04	146,22	99,01	326,08	6,67		

Всего за день:		51,9	56,2	229,3	1 566,5	0,62	15,96	0,95	9,30	414,70	150,42	615,89	9,86		
9 ДЕНЬ															
Рацион 3															
Завтрак															
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	120/50	16,2	14,7	10,2	219,8	0,09	1,79	0,24	2,20	85,41	21,29	193,52	2,16	219	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/7	0,4	0,0	13,4	56,3	0,00	1,21	0,00	0,00	17,33	8,45	12,55	1,17	377	2011
БАТОН	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0,07	0,00	0,00	0,00	11,40	7,80	39,00	0,60		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,07	0,00	0,00	0,88	7,20	7,60	34,80	1,60		2008
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	70	4,1	6,2	52,5	256,2	0,05	0,00	0,00	0,00	7,15	5,85	32,50	0,52		2008
Итого за прием пищи:	547	27,8	23,0	123,9	771,1	0,29	3,00	0,24	3,08	128,49	51,00	312,37	6,05		
Обед															
САЛАТ ИЗ ОВОЩЕЙ (ПО СЕЗОНУ)	60	0,7	0,1	6,8	31,2	0,03	1,15	1,15	0,36	26,49	19,70	28,51	0,52	41	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	5,7	7,9	18,9	172,1	0,18	4,65	0,25	4,07	36,14	33,30	78,28	1,91	102	2011
ШНИЦЕЛИ (ИЗ МЯСА ИЛИ ПТИЦЫ) С СОУСОМ	50/50	15,0	16,5	15,8	157,2	0,44	0,08	0,01	1,26	30,28	13,89	103,14	0,90	268	2011
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	180	3,6	8,9	34,3	242,6	0,17	14,90	0,03	0,32	17,38	38,56	98,16	1,69	125	2011
ФРУКТОВЫЙ НАПИТОК	200	0,1	0,1	12,5	59,5	0,00	0,90	0,00	0,00	5,73	1,82	3,31	0,28	352	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,6	0,4	30,1	142,1	0,10	0,00	0,00	1,18	13,80	19,80	50,40	1,20		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,07	0,00	0,00	0,88	7,20	7,60	34,80	1,60		2008
Итого за прием пищи:	890	32,3	34,3	135,4	886,3	0,98	21,69	1,44	8,07	137,02	134,68	396,60	8,09		
Всего за день:		60,1	57,3	259,3	1 657,4	1,27	24,69	1,68	11,15	265,51	185,67	708,97	14,15		
10 ДЕНЬ															
Рацион 3															
Завтрак															
БЛИНЧИКИ ФАРШИРОВАННЫЕ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	120/50	16,8	19,0	64,8	374,0	0,07	3,10	0,06	0,87	156,42	24,08	140,17	0,65	446	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,3	0,0	13,3	54,4	0,00	0,07	0,00	0,00	15,91	8,53	12,61	1,25	376	2011
БАТОН	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0,07	0,00	0,00	0,00	11,40	7,80	39,00	0,60		2008
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	110	0,5	0,5	10,9	52,7	0,03	10,00	0,01	0,63	16,00	8,00	11,00	2,20		2008
Итого за прием пищи:	540	22,1	21,2	119,8	638,3	0,17	13,16	0,06	1,50	199,73	48,41	202,78	4,71		
Обед															
САЛАТ ИЗ ОВОЩЕЙ (ПО СЕЗОНУ)	60	0,9	3,0	5,3	52,2	0,01	9,48	0,03	1,37	27,94	8,17	15,13	0,50	45	2011
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ	250	1,8	5,1	10,2	94,9	0,05	8,00	0,20	2,36	31,91	19,71	42,17	0,81	98	2011
КНЕЛИ (ИЗ МЯСА ИЛИ ПТИЦЫ) С СОУСОМ	60/40	16,0	18,2	10,9	238,9	0,04	0,45	0,06	0,19	24,96	13,71	103,88	0,94	301	2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ	180	7,3	8,5	44,5	288,2	0,21	0,83	0,44	1,87	28,03	54,65	146,07	1,96	166	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	15,5	61,9	0,00	0,00	0,00	0,00	8,51	1,83	0,00	0,00	349	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,6	0,4	30,1	142,1	0,10	0,00	0,00	1,18	13,80	19,80	50,40	1,20		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,07	0,00	0,00	0,88	7,20	7,60	34,80	1,60		2008
Итого за прием пищи:	890	33,2	35,6	133,5	959,8	0,49	18,76	0,73	7,84	142,35	125,47	392,45	7,00		
Всего за день:		55,3	56,8	253,3	1 598,1	0,65	31,92	0,80	9,34	342,08	173,88	595,23	11,71		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг
Итого за весь период	578,0	586,2	2 533,4	16 856,0	7,72	431,27	17,06	109,25	3 606,99	1 791,16	6 753,34	131,14
Среднее значение за период	57,8	58,6	253,3	1 685,6	0,77	43,13	1,71	10,92	360,70	179,12	675,33	13,11

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
11-17 лет	550	880