

Примерное меню рационального питания для обучающихся
 Составлено по сборнику рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Разработчики Тугельян В.А., Могильный М.П. 2008 - 2011
 г. Сборник методических рекомендаций Санкт-Петербурга, 2008. Возрастная категория **12-18 лет.**
 Сезон:весенне-летний
 Режим питания: пн.-пт. завтрак с 9.30 до 11.50
 пн.-пт.обед с 14.40 до 16.50

МБОУ "Чебеньковская СОШ Оренбургского района
 Удверждаю
 Директор Дозовая Валентина Михайловна
 2025г.



1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	І, мг			Ф, мг
Завтрак																					
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	200	7,4	10,0	33,4	0,10	1,61	0,06	0,81	0,00	0,00	170,93	24,19	141,90	1,61	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	189	2008
ЯЙЦА ВАРЕНЬЕ	40	5,0	4,5	0,3	0,02	0,00	0,10	0,81	0,89	0,15	19,93	4,35	69,55	0,91	56,35	8,05	0,02	0,01	0,01	209	2011
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3,0	14,4	0,03	0,52	0,02	0,00	0,00	0,12	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	382	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	0,03	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	4,60	6,60	16,80	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00	0,00	ГР	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,5	0,02	4,00	0,01	0,63	0,00	0,02	14,40	7,20	9,90	1,98	278,00	2,00	0,01	0,00	0,00	340	2011
Итого за прием пищи:	560	18,0	18,0	67,6	0,20	6,13	0,19	2,64	0,89	0,30	209,86	42,34	238,15	4,90	360,15	10,05	0,03	0,01			
Обед																					
ОВОЩИ СВЕЖИЕ В НАРЕЗКЕ (ОГУРЕЦ, ПОМИДОР, ИЛИ СЛАДКИЙ ПЕРЕЦ)	100	1,1	0,2	3,7	0,05	9,97	0,14	0,39	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	71	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	5,7	5,4	18,9	0,19	4,65	0,25	4,07	0,00	0,07	36,14	33,31	78,28	1,92	473,23	4,45	0,04	0,00	0,00	102	2011
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	21,9	27,4	51,2	0,11	1,48	0,45	4,84	0,00	0,16	30,44	54,16	249,22	2,26	310,32	7,97	0,15	0,03	0,00	291	2011
КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ	200	0,3	0,1	25,9	0,01	8,04	0,00	0,07	0,00	0,01	17,24	5,38	6,94	0,09	67,21	0,67	0,01	0,00	0,00	346	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,3	20,1	0,06	0,00	0,00	0,78	0,00	0,02	9,20	13,20	33,60	0,80	51,60	0,00	0,01	0,00	0,00	ГР	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	0,0	0,0	0,0	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	ГР	
Итого за прием пищи:	810	32,0	33,3	119,6	0,42	24,14	0,64	10,15	0,00	0,29	93,02	106,05	368,04	5,07	902,36	13,09	0,21	0,03	0,00		
Всего за день:	50,0	51,3	187,2	1 451,1	0,6	30,3	1,0	12,8	0,89	0,59	302,88	148,39	606,19	9,97	1 262,51	23,14	0,24	0,04			

2 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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
ОВОЩНЫЕ ПАЛОЧКИ	100	0,8	0,1	2,5	14,0	0,03	9,97	0,01	0,10	0,00	0,04	22,93	13,96	41,87	1,00	140,58	2,98	0,02	0,00	71	2008
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ	130	16,7	12,8	15,3	201,2	0,08	14,38	0,13	3,24	0,00	0,00	73,73	34,16	147,46	1,80	0,00	0,00	0,00	0,00	314	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	7,6	6,5	46,5	274,7	0,14	0,00	0,03	0,15	0,10	0,06	41,16	30,62	78,15	1,42	126,51	0,00	0,02	0,02	202	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,3	0,0	15,2	62,1	0,00	0,07	0,00	0,00	0,00	0,02	16,15	8,57	12,61	1,25	43,23	0,00	0,00	0,00	376	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,1	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,90	9,90	25,20	0,60	36,70	0,00	0,00	0,00	ПР	
Итого за прием пищи:	660	27,8	19,5	94,5	623,0	0,31	24,42	0,17	4,08	0,10	0,14	160,87	97,21	305,29	6,07	349,02	2,99	0,04	0,02		
Обед																					
САЛАТ ИЗ КАЛЬМАРОВ С ЯБЛОКАМИ	100	0,8	5,1	12,5	100,5	0,03	2,78	1,06	2,70	0,00	0,04	30,61	21,23	30,59	1,34	225,69	3,51	0,03	0,00	40	2011
БОРЩ СИБИРСКИЙ	250	6,6	4,6	8,3	206,6	0,04	6,00	0,16	0,24	0,00	0,00	37,60	23,20	80,80	1,52	0,00	0,00	0,00	0,00	80	2008
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	24,1	23,1	21,4	389,9	0,18	11,57	0,04	1,02	0,08	0,23	24,69	50,66	250,22	3,90	1 156,65	15,53	0,10	0,00	259	2011
КИСЕЛЬ	200	0,1	0,1	27,9	78,0	0,01	2,00	0,00	0,10	0,00	0,00	5,00	2,00	8,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00	411	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,3	20,1	94,7	0,06	0,00	0,00	0,78	0,00	0,02	9,20	13,20	33,60	0,80	51,60	0,00	0,01	0,00	ПР	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	0,0	0,0	0,0	0,0	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	ПР	
Итого за прием пищи:	810	34,6	33,2	90,1	869,8	0,32	24,35	1,26	4,84	0,08	0,29	107,10	110,29	403,21	7,96	1 434,14	19,04	0,14	0,00		
Всего за день:		62,4	52,7	184,6	1 492,8	0,6	48,8	1,4	8,9	0,02	0,43	267,97	207,50	708,50	14,03	1 783,16	22,03	0,18	0,02		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептов			
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг			I, мкг	F, мг	Se, мг
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ(С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ)	230	26,6	13,6	24,2	297,3	0,08	0,00	0,80	0,00	0,00	230,00	36,00	320,00	1,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	224	2008
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	30	3,5	5,7	9,3	102,7	0,02	0,06	0,10	0,05	0,04	83,77	5,52	57,72	0,28	25,01	0,00	0,00	0,00	0,00	3	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1,5	1,3	22,4	107,0	0,05	0,52	0,00	0,00	0,12	113,52	19,50	87,89	0,40	169,77	9,00	0,00	0,00	0,00	432	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	0,03	0,00	0,39	0,00	0,01	4,60	6,60	16,80	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00	0,00	ГР	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,8	0,2	7,3	36,9	0,05	15,20	0,20	0,00	0,03	31,50	9,90	15,30	0,09	155,00	0,00	0,14	0,00	0,00	340	2011
Итого за прием пищи:	580	33,9	20,9	73,2	591,2	0,23	15,78	1,49	0,05	0,20	463,39	77,52	497,71	2,37	375,58	9,00	0,14	0,00			
Обед																					
ОВОЩИ СВЕЖИЕ В НАРЕЗКЕ (ОГУРЕЦ,ПОМИДОР, ИЛИ СЛАДКИЙ ПЕРЕЦ)	100	1,3	0,0	4,8	25,2	0,08	100,00	0,25	0,67	0,00	7,20	9,90	14,40	0,90	163,00	3,00	0,01	0,00	0,00	71	2008
СУП С ВЕРМИШЕЛЬЮ	250	1,7	2,8	13,3	213,2	0,09	6,60	0,20	1,21	0,00	21,22	21,79	49,37	0,86	464,00	4,55	0,03	0,00	0,00	103	2011
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ	100	15,0	14,4	10,4	231,3	0,07	0,65	0,06	0,15	0,00	36,89	16,68	136,86	1,25	193,47	6,46	0,09	0,02	0,00	297	2011
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	200	4,9	8,1	21,0	179,1	0,09	41,62	0,25	3,66	0,00	106,01	40,79	81,70	2,40	517,80	8,24	0,03	0,00	0,00	139	2011
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	0,02	1,60	0,00	0,00	0,02	12,60	7,20	12,60	2,52	240,00	2,00	0,00	0,00	0,00	389	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,3	20,1	94,7	0,06	0,00	0,00	0,78	0,00	9,20	13,20	33,60	0,80	51,60	0,00	0,01	0,00	0,00	ГР	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	0,0	0,0	0,0	0,0	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	ГР	
Итого за прием пищи:	910	27,0	25,6	89,1	827,0	0,41	150,47	0,76	6,47	0,00	193,12	109,56	328,53	8,73	1 629,87	24,25	0,17	0,02			
Всего за день:		60,9	46,5	162,3	1 418,2	0,6	166,3	0,8	8,0	0,05	656,51	187,08	826,24	11,10	2 005,45	33,25	0,31	0,02			

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100	13,0	8,7	3,2	143,7	0,03	1,47	0,56	2,32	0,00	0,02	17,12	12,21	21,19	0,40	97,61	1,95	0,02	0,00	229	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ/КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	200	4,2	7,0	28,4	326,7	0,16	13,81	0,05	0,33	0,11	0,15	46,60	38,66	111,65	1,57	1 013,59	11,23	0,05	0,00	128	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,4	0,0	15,4	63,7	0,00	0,84	0,00	0,00	0,00	0,02	23,62	10,37	13,56	1,30	51,47	0,00	0,00	0,00	377	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	0,03	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	4,60	6,60	16,80	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00	ПР	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,3	10,0	45,6	0,02	2,00	0,00	0,36	0,00	0,03	17,10	10,80	14,40	1,80	155,00	1,00	0,01	0,00	340	2011
Итого за прием пищи:	620	19,5	16,1	67,0	627,1	0,24	18,12	0,61	3,40	0,11	0,23	109,04	78,64	177,60	5,47	1 343,47	14,18	0,08	0,00		
Обед																					
САПАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ И ЧЕСНОКОМ	100	1,4	5,0	9,7	90,6	0,03	11,94	0,00	2,33	0,00	0,04	34,70	13,92	26,06	1,27	234,68	3,61	0,01	0,00	54	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ПЕЛЬМЕНЯМИ	250	2,0	2,8	15,3	135,0	0,10	7,60	0,20	1,22	0,00	0,06	22,86	24,49	55,90	0,97	535,06	5,18	0,04	0,00	88	2011
ГУЛЯШ	100	17,4	17,7	3,4	299,7	0,04	1,11	0,01	2,44	0,00	0,00	15,54	22,20	166,50	2,22	0,00	0,00	0,00	0,00	260	2011
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200	4,8	6,1	50,1	274,0	0,04	0,00	0,04	0,40	0,00	0,00	14,63	34,58	103,74	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00	323	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,2	0,2	23,2	95,7	0,01	1,60	0,00	0,25	0,00	0,01	19,81	5,92	3,96	0,79	112,82	0,80	0,00	0,00	342	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,3	20,1	94,7	0,06	0,00	0,00	0,78	0,00	0,02	9,20	13,20	33,60	0,80	51,60	0,00	0,01	0,00	ПР	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	0,0	0,0	0,0	0,0	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	ПР	
Итого за прием пищи:	910	28,8	32,0	121,8	989,6	0,28	22,25	0,25	7,42	0,00	0,13	116,74	114,31	389,76	6,85	934,16	9,59	0,06	0,00		
Всего за день:	48,3	48,1	188,8	1 616,7	0,5	40,4	0,9	10,8	12,32	0,11	0,36	225,78	192,95	567,36	12,32	2 277,63	23,77	0,14	0,00		

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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг
Завтрак																					
ОВОЩИ СВЕЖИЕ В НАРЕЗКЕ (ОГУРЕЦ, ПОМИДОР, ИЛИ СЛАДКИЙ ПЕРЕЦ)	100	0,8	0,1	2,5	14,0	0,03	9,97	0,01	0,10	0,00	0,04	22,93	13,96	41,87	1,00	140,66	2,99	0,02	0,00	71	2008
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	200	24,8	27,5	50,8	349,5	0,10	0,59	0,32	5,25	0,00	0,16	22,57	56,55	269,55	3,20	470,93	9,88	0,10	0,01	244	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,3	0,0	15,2	62,1	0,00	0,07	0,00	0,00	0,00	0,02	16,15	8,57	12,61	1,25	43,23	0,00	0,00	0,00	376	2011
СОК (ИНД.УПАК.)	200	0,6	0,0	32,0	131,9	0,03	4,80	0,10	0,00	0,00	0,07	9,00	21,60	27,00	0,36	304,00	0,00	0,00	0,00	389	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	0,03	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	4,60	6,60	16,80	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00	ПР	
Итого за прием пищи:	720	28,0	27,7	110,6	604,9	0,19	15,43	0,43	5,74	0,00	0,30	75,25	107,28	367,83	6,21	984,54	12,87	0,12	0,01		
Обед																					
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МОРКОВЬЮ И ЗЕЛЕНЬМ ГОРОШКОМ	100	1,1	10,1	3,7	60,3	0,03	46,09	0,10	4,81	0,00	0,07	30,06	14,03	25,05	0,80	112,64	1,57	0,00	0,00	28	2008
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	0,0	0,0	0,0	107,7	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	87	2011
КНЕЛИ КУРИНЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	130	19,8	22,0	5,0	296,3	0,08	1,35	0,18	0,60	0,27	0,18	33,49	22,57	180,79	1,93	221,13	8,81	0,13	0,02	319	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	7,6	6,5	46,5	274,7	0,14	0,00	0,03	0,15	0,10	0,06	41,16	30,62	78,15	1,42	126,51	0,00	0,02	0,02	202	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	200	0,2	0,1	22,4	92,5	0,01	1,80	0,01	0,10	0,00	0,01	17,36	8,58	8,10	0,14	77,92	0,60	0,00	0,00	375	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,3	20,1	94,7	0,06	0,00	0,00	0,78	0,00	0,02	9,20	13,20	33,60	0,80	51,60	0,00	0,01	0,00	ПР	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	0,0	0,0	0,0	0,0	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	ПР	
Итого за прием пищи:	940	31,8	38,9	97,7	926,3	0,32	49,24	0,32	6,44	0,37	0,34	131,27	89,00	325,69	5,09	589,80	10,98	0,16	0,04		
Всего за день:	59,8	66,6	208,3	1 531,2	0,5	64,7	0,8	12,2	0,37	0,64	206,52	196,28	693,52	11,30	1 574,34	23,85	0,28	0,05			

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ Сборник рецептов			
	Масса порции			Витамины							Минеральные вещества										
	Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг		Se, мг		
Завтрак																					
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	200	7,2	8,9	31,5	236,1	0,15	1,29	0,05	0,13	0,00	0,00	0,00	178,02	2,58	0,00	0,00	0,00	0,00	189	2008	
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	30	3,5	5,7	9,3	76,3	0,02	0,06	0,05	0,10	0,05	0,04	0,00	57,72	0,28	25,01	0,00	0,00	0,00	3	2011	
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3,7	24,3	146,8	0,03	0,52	0,02	0,00	0,00	0,12	111,43	95,58	0,87	207,29	9,00	0,00	0,00	382	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	0,03	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	4,60	16,80	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00	ГР		
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	1,5	0,5	20,4	93,1	0,03	4,00	0,02	0,00	0,00	0,04	7,20	37,80	0,54	348,00	0,00	0,00	0,00	340	2011	
Итого за прием пищи:	550	17,4	18,9	95,5	601,7	0,26	5,87	0,14	0,62	0,05	0,21	348,90	123,85	373,32	4,67	606,10	9,00	0,00			
Обед																					
САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ	100	1,2	5,0	10,6	93,4	0,04	10,32	0,32	2,39	0,00	0,04	35,94	14,67	1,12	194,24	2,80	0,02	0,00	41	2008	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	5,7	5,4	18,9	147,2	0,19	4,65	0,25	4,07	0,00	0,07	36,14	33,31	78,28	1,92	473,23	4,45	0,04	0,00	102	2011
ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ	130	18,1	11,6	10,6	219,6	0,03	0,04	0,06	0,69	0,34	0,07	24,14	8,18	44,94	0,66	60,45	3,74	0,01	0,00	234	2011
РИС ОТВАРНОЙ С ОВОЩАМИ	200	4,3	7,2	43,6	256,0	0,06	0,69	0,28	0,54	0,12	0,04	13,65	31,70	91,61	0,75	103,03	1,75	0,04	0,01	58	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	15,5	61,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,52	1,83	0,00	0,00	1,09	0,00	0,00	349	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,3	20,1	94,7	0,06	0,00	0,00	0,78	0,00	0,02	9,20	13,20	33,60	0,80	51,60	0,00	0,01	0,00	ГР	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	0,0	0,0	0,0	0,0	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	ГР		
Итого за прием пищи:	940	32,4	29,4	119,1	872,8	0,38	15,70	0,91	8,47	0,46	0,24	127,59	102,89	273,55	5,25	863,64	12,74	0,12	0,01		
Всего за день:		49,8	48,3	214,6	1 474,5	0,6	21,6	1,1	9,1	0,51	0,45	476,49	226,74	646,87	9,92	1 489,74	21,74	0,12	0,01		

7 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	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг				
Завтрак																										
ОМЛЕТ С СЫРОМ	200	21,4	38,4	8,8	331,0	0,11	0,93	0,43	2,65	2,67	0,64	340,05	34,99	370,75	2,70	418,27	36,97	0,05	0,03	0,03	211	2011				
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (БАТОН)	30	1,3	10,1	9,0	92,0	0,02	0,00	0,07	0,22	0,15	0,02	5,00	2,40	14,40	0,24	19,90	0,00	0,00	0,00	0,00	1	2008				
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	3,1	3,1	16,0	105,3	0,03	0,59	0,02	0,00	0,00	0,13	119,77	20,15	84,61	1,33	189,23	9,00	0,00	0,00	0,00	378	2011				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	0,03	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	4,60	6,60	16,80	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00	0,00	ПР					
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,3	10,0	45,6	0,02	2,00	0,00	0,36	0,00	0,03	17,10	10,80	14,40	1,80	155,00	1,00	0,01	0,00	0,00	340	2011				
Итого за прием пищи:	550	27,8	52,0	53,8	621,3	0,21	3,52	0,52	3,62	2,82	0,83	486,52	74,94	500,96	6,47	808,20	46,97	0,06	0,03							
Обед																										
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С ЛУКОМ	100	1,1	6,0	4,6	78,7	0,04	8,17	0,10	2,85	0,00	0,03	6,75	3,05	12,75	0,22	42,35	0,73	0,01	0,00	25	2011					
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250	1,8	5,1	10,8	96,7	0,09	8,50	0,20	2,33	0,00	0,05	29,47	21,02	46,13	0,86	866,49	3,90	0,03	0,00	99	2011					
ПТИЦА ТУШЕНАЯ В СМЕТАННО-ТОМАТНОМ СОУСЕ	100	19,1	19,5	2,0	259,8	0,05	1,36	0,09	0,24	0,00	0,15	20,14	19,33	162,03	1,63	239,75	6,97	0,13	0,02	290	2011					
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	7,6	6,5	46,5	274,7	0,14	0,00	0,03	0,15	0,10	0,06	41,16	30,62	78,15	1,42	126,51	0,00	0,02	0,02	202	2011					
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,27	1,98	0,00	0,00	1,26	0,00	0,00	0,00	348	2011					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,3	20,1	94,7	0,06	0,00	0,00	0,78	0,00	0,02	9,20	13,20	33,60	0,80	51,60	0,00	0,01	0,00	ПР						
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	0,0	0,0	0,0	0,0	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	ПР						
Итого за прием пищи:	910	32,7	37,3	103,3	882,1	0,38	18,03	0,42	6,35	0,10	0,31	115,99	89,20	332,66	4,93	827,96	11,60	0,20	0,04							
Всего за день:		60,5	89,3	157,1	1 503,4	0,6	21,6	0,9	10,0	2,92	0,11	602,51	164,14	833,62	11,40	1 636,16	58,57	0,26	0,07							

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур		
	Масса порции			Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг	
	Белки, г	Жиры, г																			
Завтрак																					
ОВОЩИ СВЕЖИЕ В НАРЕЗКЕ (ОГУРЕЦ, ПОМИДОР, ИЛИ СЛАДКИЙ ПЕРЕЦ)	100	1,1	0,2	3,7	23,2	0,05	9,97	0,14	0,39	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	71	2008	
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ С СОУСОМ СМЕТАНЫМ	130	26,8	14,7	3,7	254,4	0,01	0,02	0,02	1,55	0,00	0,01	16,14	2,23	11,65	0,09	23,03	1,48	0,00	0,00	232	2011
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ	200	11,7	7,1	53,6	225,8	0,31	1,26	0,49	6,36	0,08	0,18	33,25	174,51	267,09	6,15	428,61	4,78	0,04	0,01	166	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,4	0,0	15,4	63,7	0,00	0,84	0,00	0,00	0,00	0,02	23,62	10,37	13,56	1,30	51,47	0,00	0,00	0,00	377	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,1	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,90	9,90	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00	ПР	
Итого за прием пищи:	660	42,2	22,2	91,4	638,1	0,42	12,09	0,65	8,89	0,08	0,26	79,91	197,01	317,50	8,14	541,81	6,26	0,04	0,01		
Обед																					
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1,3	6,0	8,2	92,7	0,04	4,10	0,30	2,70	0,00	0,04	24,13	18,68	40,48	0,87	284,05	3,85	0,02	0,00	67	2011
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	250	0,9	5,0	7,1	77,3	0,05	3,56	0,00	2,16	0,00	0,03	17,65	11,74	26,42	0,46	244,32	2,29	0,01	0,00	113	2011
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	200	24,8	27,5	50,8	549,5	0,10	0,59	0,32	5,25	0,00	0,16	22,57	56,55	269,65	3,20	470,93	9,88	0,10	0,01	244	2011
НАПИТОК ИЗ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ	200	0,2	0,1	24,6	101,2	0,01	15,52	0,00	0,14	0,00	0,01	14,94	7,24	5,76	0,23	69,23	0,19	0,00	0,00	437	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,3	20,1	94,7	0,06	0,00	0,00	0,78	0,00	0,02	9,20	13,20	33,60	0,80	51,60	0,00	0,01	0,00	ПР	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	0,0	0,0	0,0	0,0	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	ПР	
Итого за прием пищи:	810	30,3	38,8	110,8	915,4	0,26	23,79	0,62	11,03	0,00	0,26	88,49	107,41	375,91	5,56	1 120,13	16,21	0,14	0,01		
Всего за день:		72,5	61,0	202,2	1 553,5	0,7	35,9	1,3	19,9	0,08	0,52	168,40	304,42	693,41	13,70	1 661,94	22,47	0,18	0,02		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,8	0,2	7,3	36,9	0,05	15,20	0,01	0,20	0,00	0,03	31,50	9,90	15,30	0,09	155,00	0,00	0,14	0,00	340	2011
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ДЖЕМОМ	230	28,8	19,6	14,6	371,2	0,06	5,16	0,08	2,22	0,10	0,33	239,26	35,53	296,01	0,89	252,96	2,38	0,04	0,04	224	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,3	3,1	26,5	148,0	0,05	0,52	0,02	0,00	0,00	0,12	111,41	19,03	87,89	0,40	169,61	9,00	0,00	0,00	379	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	0,03	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	4,60	6,60	16,80	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00	ПР	
Итого за прием пищи:	550	34,4	23,0	58,5	603,5	0,19	20,88	0,11	2,81	0,10	0,49	386,77	71,06	416,00	1,78	603,37	11,38	0,18	0,04		
Обед																					
ОВОЩИ СВЕЖИЕ В НАРЕЗКЕ (ОГУРЕЦ, ПОМИДОР, ИЛИ СЛАДКИЙ ПЕРЕЦ)	100	1,3	0,0	4,8	25,2	0,08	100,00	0,25	0,67	0,00	0,07	7,20	9,90	14,40	0,90	163,00	3,00	0,01	0,00	71	2008
РАССОЛЫНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2,7	4,3	16,8	287,0	0,09	8,00	0,20	2,44	0,00	0,05	25,00	26,00	73,00	1,00	485,07	4,40	0,03	0,00	96	2011
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	200	17,3	22,0	19,2	344,6	0,16	9,67	0,29	3,30	0,00	0,19	30,97	40,90	191,06	2,39	785,11	11,13	0,14	0,02	309	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,2	0,2	23,2	95,7	0,01	1,60	0,00	0,25	0,00	0,01	19,81	5,92	3,96	0,79	112,82	0,80	0,00	0,00	342	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,3	20,1	94,7	0,06	0,00	0,00	0,78	0,00	0,02	9,20	13,20	33,60	0,80	51,60	0,00	0,01	0,00	ПР	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	0,0	0,0	0,0	0,0	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	ПР	
Итого за прием пищи:	810	24,5	26,7	84,0	847,2	0,40	119,27	0,74	7,44	0,00	0,34	92,18	95,92	316,02	5,88	1 597,60	19,33	0,19	0,02		
Всего за день:		58,9	49,7	142,5	1 450,7	0,6	140,2	0,9	10,3	0,10	0,83	478,95	166,98	732,02	7,66	2 200,97	30,71	0,37	0,06		

10 день

Прим пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г		Жиры, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
		Углеводы, г	Углевод, г																		
Завтрак																					
ОВОЩНЫЕ ПАЛОЧКИ	100	0,8	0,1	2,5	14,0	0,03	9,97	0,01	0,10	0,00	0,04	22,93	13,96	41,87	1,00	140,58	2,99	0,02	0,00	71	2008
КОТЛЕТА "ЗДОРОВЬЕ" С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	130	16,4	20,7	10,1	222,8	0,10	1,19	0,36	4,81	0,17	0,14	40,28	32,12	178,82	2,76	331,10	8,74	0,04	0,00	38	2012
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	7,6	6,5	46,5	274,7	0,14	0,00	0,03	0,15	0,10	0,06	41,16	30,62	78,15	1,42	126,51	0,00	0,02	0,02	202	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,3	0,0	15,2	62,1	0,00	0,07	0,00	0,00	0,00	0,02	16,15	8,57	12,61	1,25	43,23	0,00	0,00	0,00	376	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	0,03	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	4,60	6,60	16,80	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00	ПР	
Итого за прием пищи:	650	26,7	27,4	84,3	621,0	0,30	11,23	0,40	5,45	0,27	0,27	125,12	91,87	328,25	6,83	667,22	11,73	0,08	0,02		
Обед																					
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	100	5,9	15,5	1,4	168,3	0,04	3,23	0,02	4,44	0,00	0,06	12,41	10,81	62,78	0,76	106,60	2,57	0,04	0,01	29	2008
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	1,9	5,1	9,1	90,3	0,07	12,50	0,26	2,29	0,00	0,05	41,38	21,88	42,64	0,98	327,88	4,16	0,03	0,00	88	2011
ГУЛЯШ	100	17,4	17,7	3,4	299,7	0,04	1,11	0,01	2,44	0,00	0,00	15,54	22,20	166,50	2,22	0,00	0,00	0,00	0,00	260	2011
КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ (БУЛГУР)	200	8,7	7,2	50,8	237,0	0,17	0,00	0,04	1,53	0,00	0,00	36,61	45,78	196,81	3,06	0,00	0,00	0,00	0,00	181	2008
КИСЕЛЬ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ" ВИТОШКА"	200	0,0	0,0	9,7	38,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,88	1,71	0,00	0,00	0,87	0,00	0,00	0,00	411	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,3	20,1	94,7	0,06	0,00	0,00	0,78	0,00	0,02	9,20	13,20	33,60	0,80	51,60	0,00	0,01	0,00	ПР	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	0,0	0,0	0,0	0,0	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	ПР	
Итого за прием пищи:	910	37,0	45,6	94,6	928,7	0,38	16,84	0,33	11,48	0,00	0,13	123,02	115,58	502,33	7,82	486,95	6,73	0,08	0,01		
Всего за день:		63,7	73,0	178,9	1 549,7	0,7	28,1	0,7	16,9	0,27	0,40	248,14	207,45	830,58	14,65	1 154,17	18,46	0,16	0,03		

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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг
Итого за весь период	586,8	586,5	1 826,5	15 041,8	7,53	644,52	10,65	122,80	7,68	8,10	4 975,74	2 304,53	136,66	19 650,20	333,82	2,51	0,52
Среднее значение за период	58,7	58,7	182,7	1 504,2	0,75	64,45	1,07	12,28	0,77	0,81	497,57	230,45	13,67	1 965,02	33,38	0,25	0,05
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	15,2	30,9	53,9														

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед	Полдник
ШКОЛА 5-11 КЛАССЫ	610	876	350