

**СОГЛАСОВАНО:**

Директор МБОУ «ЯС(К)Ш»

 / Н.Н. Бондаренко /

« 28 » 20 21 г.



**УТВЕРЖДАЮ:**

Индивидуальный предприниматель

/Е.О. Черненко/

« 28 » 20 21 г.

## **ПРИМЕРНОЕ 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		
<b>1 ДЕНЬ</b>															
<b>Рацион 3</b>															
<b>Завтрак</b>															
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ	220	8,9	13,5	47,4	346,0	0,20	0,50	0,10	1,80	129,10	69,80	221,10	1,90	173	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	180	3,0	3,0	21,7	125,8	0,00	0,20	0,00	0,10	110,60	18,70	85,20	0,40	380	2011
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	60	3,9	9,8	25,8	205,8	0,10	0,00	0,10	0,20	10,70	6,50	34,40	0,50	1	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,10	0,00	0,00	0,90	7,20	7,60	34,80	1,60		2008
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,00	10,00	0,00	0,60	16,00	8,00	11,00	2,20		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>600</b>	<b>18,8</b>	<b>27,1</b>	<b>121,7</b>	<b>806,2</b>	<b>0,40</b>	<b>10,70</b>	<b>0,20</b>	<b>3,60</b>	<b>273,60</b>	<b>110,60</b>	<b>386,50</b>	<b>6,60</b>		
<b>Обед</b>															
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С ЛУКОМ	60	0,7	5,0	2,1	56,9	0,00	6,20	0,20	2,50	19,80	10,30	14,00	0,60		2011
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ	250	2,7	2,8	18,5	110,0	0,10	5,00	0,20	1,60	23,20	20,00	47,70	1,10	112	2011
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (2 ВАРИАНТ) С СОУСОМ	60/40	8,6	10,6	10,3	173,8	0,00	0,70	0,00	1,50	20,00	13,40	84,20	1,10	279	2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ ПШЕНИЧНАЯ	180	8,9	5,0	53,0	292,9	0,20	0,00	0,00	0,10	40,10	44,90	190,80	3,20	171	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,1	0,1	20,9	86,0	0,00	1,40	0,00	0,20	11,90	4,00	3,60	0,70	342	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0,10	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	0,10	0,00	0,00	0,90	7,20	7,60	34,80	1,60		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>870</b>	<b>28,1</b>	<b>25,6</b>	<b>152,6</b>	<b>958,4</b>	<b>0,50</b>	<b>13,30</b>	<b>0,40</b>	<b>6,80</b>	<b>133,60</b>	<b>108,00</b>	<b>414,10</b>	<b>8,90</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>46,9</b>	<b>52,7</b>	<b>274,3</b>	<b>1 764,6</b>	<b>0,90</b>	<b>24,00</b>	<b>0,60</b>	<b>10,40</b>	<b>407,20</b>	<b>218,60</b>	<b>800,60</b>	<b>15,50</b>		
<b>2 ДЕНЬ</b>															
<b>Рацион 3</b>															
<b>Завтрак</b>															
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ (ПО СЕЗОНУ)	80	0,6	4,0	1,4	45,3	0,00	4,00	0,00	1,70	18,40	11,20	19,30	0,50		2008
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	200	10,9	14,6	40,7	338,3	0,10	0,00	0,20	1,50	174,40	15,60	130,20	1,40	204	2011
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	180	0,9	0,2	17,7	75,1	0,00	1,40	0,00	0,00	11,30	6,50	11,30	2,30	389	2011
БАТОН	50	3,8	1,5	25,7	131,0	0,10	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	0,10	0,00	0,00	0,90	7,20	7,60	34,80	1,60		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>18,8</b>	<b>20,7</b>	<b>102,5</b>	<b>671,3</b>	<b>0,30</b>	<b>5,40</b>	<b>0,20</b>	<b>4,10</b>	<b>220,80</b>	<b>47,40</b>	<b>228,10</b>	<b>6,30</b>		
<b>Обед</b>															
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	1,0	2,9	5,2	51,9	0,00	9,20	0,00	1,40	26,20	7,90	14,70	0,60	45	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГРЕЧНЕВОЙ КРУПОЙ	250	3,0	3,0	18,8	115,2	0,10	6,60	0,20	2,00	23,10	39,90	76,30	1,50	101	2011
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	17,0	18,9	40,9	402,5	0,10	2,50	0,40	0,70	24,80	44,30	194,80	2,00	291	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/7	0,4	0,0	13,4	56,0	0,00	1,20	0,00	0,00	16,40	8,00	11,80	1,10	377	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,6	0,4	30,1	142,1	0,10	0,00	0,00	1,20	13,80	19,80	50,40	1,20		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,10	0,00	0,00	0,90	7,20	7,60	34,80	1,60		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>797</b>	<b>28,6</b>	<b>25,6</b>	<b>125,4</b>	<b>849,3</b>	<b>0,40</b>	<b>19,50</b>	<b>0,60</b>	<b>6,20</b>	<b>111,50</b>	<b>127,50</b>	<b>382,80</b>	<b>8,00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>47,4</b>	<b>46,3</b>	<b>227,9</b>	<b>1 520,6</b>	<b>0,70</b>	<b>24,90</b>	<b>0,80</b>	<b>10,30</b>	<b>332,30</b>	<b>174,90</b>	<b>610,90</b>	<b>14,30</b>		

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		
<b>3 ДЕНЬ</b>															
<b>Рацион 3</b>															
<b>Завтрак</b>															
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ	300	7,3	13,4	25,1	250,0	0,10	1,10	0,20	0,30	220,20	32,40	177,00	0,40	121	2011
ОЛАДЬИ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	100/20	9,5	8,9	53,5	332,5	0,10	0,40	0,00	2,20	127,00	21,70	135,10	0,70	401	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/7	0,4	0,0	13,4	56,0	0,00	1,20	0,00	0,00	16,40	8,00	11,80	1,10	377	2011
БАТОН	50	3,8	1,5	25,7	131,0	0,10	0,00	0,00	0,00	9,50	6,50	32,50	0,50		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,10	0,00	0,00	0,70	5,40	5,70	26,10	1,20		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>687</b>	<b>23,0</b>	<b>24,1</b>	<b>130,4</b>	<b>830,7</b>	<b>0,40</b>	<b>2,70</b>	<b>0,20</b>	<b>3,20</b>	<b>378,50</b>	<b>74,30</b>	<b>382,50</b>	<b>3,90</b>		
<b>Обед</b>															
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0,7	0,1	6,8	31,2	0,00	1,20	1,10	0,40	26,60	19,70	28,50	0,50	41	2011
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ Т/О	250	2,2	5,8	13,2	115,8	0,00	8,80	0,20	2,40	45,60	26,00	50,00	1,30	82	2011
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ С СОУСОМ	60/40	8,8	5,0	8,4	118,1	0,00	0,20	0,00	0,20	43,70	26,80	122,10	0,50	234	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,9	6,2	26,4	176,7	0,20	12,80	0,00	0,30	44,20	35,90	104,00	1,40	128	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,0	0,0	14,0	55,8	0,00	0,00	0,00	0,00	7,70	1,60	0,00	0,00	349	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,6	0,4	30,1	142,1	0,10	0,00	0,00	1,20	13,80	19,80	50,40	1,20		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,10	0,00	0,00	0,90	7,20	7,60	34,80	1,60		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>870</b>	<b>22,8</b>	<b>17,9</b>	<b>115,9</b>	<b>721,3</b>	<b>0,40</b>	<b>23,00</b>	<b>1,30</b>	<b>5,40</b>	<b>188,80</b>	<b>137,40</b>	<b>389,80</b>	<b>6,50</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>45,8</b>	<b>42,0</b>	<b>246,3</b>	<b>1 552,0</b>	<b>0,80</b>	<b>25,70</b>	<b>1,50</b>	<b>8,60</b>	<b>567,30</b>	<b>211,70</b>	<b>772,30</b>	<b>10,40</b>		
<b>4 ДЕНЬ</b>															
<b>Рацион 3</b>															
<b>Завтрак</b>															
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОВОЩЕЙ	60	0,8	3,6	1,9	42,9	0,00	5,10	0,00	1,80	20,70	11,80	18,40	0,70	24	2011
ПТИЦА ТУШЕНАЯ	100	14,0	17,0	3,0	227,4	0,10	0,60	0,10	1,00	24,30	14,10	120,80	1,10	290	2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ ПШЕНИЧНАЯ	180	9,0	9,1	53,1	329,2	0,20	0,00	0,10	0,20	40,60	44,90	191,50	3,20	171	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,1	0,1	20,9	86,0	0,00	1,40	0,00	0,20	11,90	4,00	3,60	0,70	342	2011
БАТОН	50	3,8	1,5	25,7	131,0	0,10	0,00	0,00	0,00	9,50	6,50	32,50	0,50		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,10	0,00	0,00	0,70	5,40	5,70	26,10	1,20		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>600</b>	<b>29,7</b>	<b>31,6</b>	<b>117,3</b>	<b>877,7</b>	<b>0,50</b>	<b>7,10</b>	<b>0,20</b>	<b>3,90</b>	<b>112,40</b>	<b>87,00</b>	<b>392,90</b>	<b>7,40</b>		
<b>Обед</b>															
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ (ПО СЕЗОНУ)	60	0,5	3,0	1,5	34,6	0,00	6,00	0,00	1,40	13,80	8,40	25,30	0,60		2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	5,8	5,4	19,0	147,3	0,30	4,60	0,20	4,10	36,20	33,40	78,30	2,00	102	2011
ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ	100	20,6	20,9	8,8	330,0	0,20	14,70	7,00	7,10	12,00	18,10	290,40	6,40	282	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	180	6,7	5,7	43,1	250,1	0,10	0,00	0,00	1,40	24,40	10,60	52,00	1,30	203	2011
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	180	0,1	0,1	11,3	53,6	0,00	0,81	0,00	0,00	5,16	1,64	2,98	0,25	352	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,6	0,4	30,1	142,1	0,10	0,00	0,00	1,20	13,80	19,80	50,40	1,20		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,10	0,00	0,00	0,90	7,20	7,60	34,80	1,60		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>870</b>	<b>40,9</b>	<b>35,9</b>	<b>130,8</b>	<b>1 039,3</b>	<b>0,80</b>	<b>26,11</b>	<b>7,20</b>	<b>16,10</b>	<b>112,56</b>	<b>99,54</b>	<b>534,18</b>	<b>13,35</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>70,6</b>	<b>67,5</b>	<b>248,1</b>	<b>1 917,0</b>	<b>1,30</b>	<b>33,21</b>	<b>7,40</b>	<b>20,00</b>	<b>224,96</b>	<b>186,54</b>	<b>927,08</b>	<b>20,75</b>		



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		
<b>5 ДЕНЬ</b>															
<b>Рацион 3</b>															
<b>Завтрак</b>															
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ СО СМЕТАНОЙ Т/О	130/15	16,3	15,8	32,0	345,4	0,00	0,80	0,50	2,60	156,10	27,80	185,50	0,70	224	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,3	0,0	11,9	48,9	0,00	0,10	0,00	0,00	14,20	7,50	11,20	1,10	376	2011
БАТОН	50	3,8	1,5	25,7	131,0	0,10	0,00	0,00	0,00	9,50	6,50	32,50	0,50		2008
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,00	10,00	0,00	0,60	16,00	8,00	11,00	2,20		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>475</b>	<b>20,8</b>	<b>17,7</b>	<b>79,4</b>	<b>572,3</b>	<b>0,10</b>	<b>10,90</b>	<b>0,50</b>	<b>3,20</b>	<b>195,80</b>	<b>49,80</b>	<b>240,20</b>	<b>4,50</b>		
<b>Обед</b>															
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (2 ВАРИАНТ)	60	1,0	5,0	5,7	72,7	0,00	28,30	0,20	2,50	21,10	10,00	20,20	0,50	49	2011
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250	1,8	5,1	10,9	96,7	0,10	8,50	0,20	2,40	29,50	21,10	46,20	1,00	99	2011
БИТОЧКИ С СОУСОМ	50/50	8,9	11,1	11,5	187,2	0,00	0,10	0,00	1,50	30,20	11,50	83,00	1,00	268	2011
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	9,8	7,4	44,5	283,5	0,20	0,00	0,00	5,40	25,70	146,00	217,50	5,00	171	2011
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	180	0,9	0,2	17,7	75,1	0,00	1,40	0,00	0,00	11,30	6,50	11,30	2,30	389	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,6	0,4	30,1	142,1	0,10	0,00	0,00	1,20	13,80	19,80	50,40	1,20		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,10	0,00	0,00	0,90	7,20	7,60	34,80	1,60		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>870</b>	<b>29,6</b>	<b>29,6</b>	<b>137,4</b>	<b>938,9</b>	<b>0,50</b>	<b>38,30</b>	<b>0,40</b>	<b>13,90</b>	<b>138,80</b>	<b>222,50</b>	<b>463,40</b>	<b>12,60</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>50,4</b>	<b>47,3</b>	<b>216,8</b>	<b>1 511,2</b>	<b>0,60</b>	<b>49,20</b>	<b>0,90</b>	<b>17,10</b>	<b>334,60</b>	<b>272,30</b>	<b>703,60</b>	<b>17,10</b>		
<b>6 ДЕНЬ</b>															
<b>Рацион 3</b>															
<b>Завтрак</b>															
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ МАННАЯ	220	6,4	10,9	44,3	298,6	0,00	0,50	0,10	1,10	112,70	17,60	100,30	0,50	182	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	180	3,0	3,0	21,7	125,8	0,00	0,20	0,00	0,10	110,60	18,70	85,20	0,40	380	2011
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	60	3,9	9,8	25,8	205,8	0,10	0,00	0,10	0,20	10,70	6,50	34,40	0,50	1	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,10	0,00	0,00	0,90	7,20	7,60	34,80	1,60		2008
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,00	10,00	0,00	0,60	16,00	8,00	11,00	2,20		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>600</b>	<b>16,3</b>	<b>24,5</b>	<b>118,6</b>	<b>758,8</b>	<b>0,20</b>	<b>10,70</b>	<b>0,20</b>	<b>2,90</b>	<b>257,20</b>	<b>58,40</b>	<b>265,70</b>	<b>5,20</b>		
<b>Обед</b>															
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ (ПО СЕЗОНУ)	60	0,5	3,0	1,5	34,6	0,00	6,00	0,00	1,40	13,80	8,40	25,30	0,60		2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	2,8	2,8	20,2	118,1	0,10	6,60	0,20	1,50	23,00	23,30	57,30	1,10	103	2011
КОТЛЕТЫ С СОУСОМ	50/50	8,9	11,1	11,5	187,2	0,00	0,10	0,00	1,50	30,20	11,50	83,00	1,00	268	2011
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	180	4,5	7,2	19,0	161,1	0,10	37,40	0,20	3,30	95,30	36,50	73,60	2,10	139	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,0	0,0	14,0	55,8	0,00	0,00	0,00	0,00	7,70	1,60	0,00	0,00	349	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,6	0,4	30,1	142,1	0,10	0,00	0,00	1,20	13,80	19,80	50,40	1,20		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,10	0,00	0,00	0,90	7,20	7,60	34,80	1,60		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>870</b>	<b>23,9</b>	<b>24,9</b>	<b>113,3</b>	<b>780,5</b>	<b>0,40</b>	<b>50,10</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>191,00</b>	<b>108,70</b>	<b>324,40</b>	<b>7,60</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>40,2</b>	<b>49,4</b>	<b>231,9</b>	<b>1 539,3</b>	<b>0,60</b>	<b>60,80</b>	<b>0,60</b>	<b>12,70</b>	<b>448,20</b>	<b>167,10</b>	<b>590,10</b>	<b>12,80</b>		

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	P, мг	Fe, мг		
<b>7 ДЕНЬ</b>															
<b>Рацион 3</b>															
<b>Завтрак</b>															
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С ЛУКОМ	60	0,7	5,0	2,1	56,9	0,00	6,20	0,20	2,50	19,80	10,30	14,00	0,60		2011
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	200	10,9	14,6	40,7	338,3	0,10	0,00	0,20	1,50	174,40	15,60	130,20	1,40	204	2011
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	180	0,9	0,2	17,7	75,1	0,00	1,40	0,00	0,00	11,30	6,50	11,30	2,30	389	2011
БАТОН	50	3,8	1,5	25,7	131,0	0,10	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	0,10	0,00	0,00	0,90	7,20	7,60	34,80	1,60		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>530</b>	<b>18,9</b>	<b>21,7</b>	<b>103,2</b>	<b>682,9</b>	<b>0,30</b>	<b>7,60</b>	<b>0,40</b>	<b>4,90</b>	<b>222,20</b>	<b>46,50</b>	<b>222,80</b>	<b>6,40</b>		
<b>Обед</b>															
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	60	1,0	2,3	4,8	45,1	0,00	2,30	0,00	1,30	15,00	10,00	22,60	0,70	34	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	250	2,9	2,8	19,9	117,2	0,10	6,60	0,20	1,30	24,90	27,30	73,00	1,30	101	2011
ПТИЦА ТУШЕНАЯ	100	14,0	17,0	3,0	227,4	0,10	0,60	0,10	1,00	24,30	14,10	120,80	1,10	290	2011
РИС ОТВАРНОЙ	180	4,4	5,5	46,2	251,3	0,10	0,00	0,00	0,40	5,20	29,00	87,80	0,50	304	2011
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,6	0,3	18,1	88,3	0,00	72,00	0,20	0,00	17,20	4,40	2,80	0,50	388	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,6	0,4	30,1	142,1	0,10	0,00	0,00	1,20	13,80	19,80	50,40	1,20		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,10	0,00	0,00	0,90	7,20	7,60	34,80	1,60		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>870</b>	<b>30,1</b>	<b>28,7</b>	<b>139,1</b>	<b>953,0</b>	<b>0,50</b>	<b>81,50</b>	<b>0,50</b>	<b>6,10</b>	<b>107,60</b>	<b>112,20</b>	<b>392,20</b>	<b>6,90</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>49,0</b>	<b>50,4</b>	<b>242,3</b>	<b>1 635,9</b>	<b>0,80</b>	<b>89,10</b>	<b>0,90</b>	<b>11,00</b>	<b>329,80</b>	<b>158,70</b>	<b>615,00</b>	<b>13,30</b>		
<b>8 ДЕНЬ</b>															
<b>Рацион 3</b>															
<b>Завтрак</b>															
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ	300	8,0	13,4	24,0	249,3	0,20	1,10	0,20	0,20	225,40	34,00	195,00	0,90	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
БАТОН	50	3,8	1,5	25,7	131,0	0,10	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	0,10	0,00	0,00	0,90	7,20	7,60	34,80	1,60		2008
МУЧНОЕ ИЗДЕЛИЕ	70	6,1	9,4	46,7	296,1	0,10	0,10	0,00	0,30	99,00	30,70	95,40	1,50	406	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>660</b>	<b>22,3</b>	<b>26,0</b>	<b>125,9</b>	<b>827,1</b>	<b>0,51</b>	<b>1,39</b>	<b>0,68</b>	<b>1,40</b>	<b>405,04</b>	<b>87,79</b>	<b>416,57</b>	<b>4,82</b>		
<b>Обед</b>															
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ (ПО СЕЗОНУ)	60	0,5	3,0	1,5	34,6	0,00	6,00	0,00	1,40	13,80	8,40	25,30	0,60		2008
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250	1,8	5,1	10,9	96,7	0,10	8,50	0,20	2,40	29,50	21,10	46,20	1,00	99	2011
БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ С СОУСОМ	60/40	8,8	5,0	8,4	118,1	0,00	0,20	0,00	0,20	43,70	26,80	122,10	0,50	234	2011
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	180	3,6	5,6	29,5	182,8	0,20	14,90	0,00	0,30	17,30	38,50	98,20	1,70	125	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,1	0,1	20,9	86,0	0,00	1,40	0,00	0,20	11,90	4,00	3,60	0,70	342	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,6	0,4	30,1	142,1	0,10	0,00	0,00	1,20	13,80	19,80	50,40	1,20		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,10	0,00	0,00	0,90	7,20	7,60	34,80	1,60		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>870</b>	<b>22,0</b>	<b>19,6</b>	<b>118,3</b>	<b>741,9</b>	<b>0,50</b>	<b>31,00</b>	<b>0,20</b>	<b>6,60</b>	<b>137,20</b>	<b>126,20</b>	<b>380,60</b>	<b>7,30</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>44,3</b>	<b>45,6</b>	<b>244,2</b>	<b>1 569,0</b>	<b>1,01</b>	<b>32,39</b>	<b>0,88</b>	<b>8,00</b>	<b>542,24</b>	<b>213,99</b>	<b>797,17</b>	<b>12,12</b>		

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	P, мг	Fe, мг			
<b>9 ДЕНЬ</b>																
<b>Рацион 3</b>																
<b>Завтрак</b>																
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	1,9	8,9	7,7	119,0	0,00	7,00	0,20	0,00	41,00	15,00	37,00	0,70		2008	
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	120	10,9	16,2	2,2	197,9	0,10	0,20	0,20	1,80	77,40	12,70	166,20	1,80	210	2011	
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	180	0,1	0,1	20,9	86,0	0,00	1,40	0,00	0,20	11,90	4,00	3,60	0,70	342	2011	
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	65	6,5	13,8	20,7	232,6	0,00	0,00	0,10	0,20	121,00	9,40	87,90	0,60	3	2011	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,10	0,00	0,00	0,90	7,20	7,60	34,80	1,60		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>505</b>	<b>22,0</b>	<b>39,4</b>	<b>68,5</b>	<b>717,1</b>	<b>0,20</b>	<b>8,60</b>	<b>0,50</b>	<b>3,10</b>	<b>258,50</b>	<b>48,70</b>	<b>329,50</b>	<b>5,40</b>			
<b>Обед</b>																
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	1,0	2,9	5,2	51,9	0,00	9,20	0,00	1,40	26,20	7,90	14,70	0,60	45	2011	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	5,8	5,4	19,0	147,3	0,30	4,60	0,20	4,10	36,20	33,40	78,30	2,00	102	2011	
ШНИЦЕЛИ С СОУСОМ	50/50	9,1	11,3	11,5	190,1	0,00	0,10	0,00	1,50	30,40	11,70	85,10	1,00	268	2011	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	180	6,7	5,7	43,1	250,1	0,10	0,00	0,00	1,40	24,40	10,60	52,00	1,30	203	2011	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/7	0,4	0,0	13,4	56,0	0,00	1,20	0,00	0,00	16,40	8,00	11,80	1,10	377	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,6	0,4	30,1	142,1	0,10	0,00	0,00	1,20	13,80	19,80	50,40	1,20		2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,10	0,00	0,00	0,90	7,20	7,60	34,80	1,60		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>877</b>	<b>30,2</b>	<b>26,1</b>	<b>139,3</b>	<b>919,1</b>	<b>0,60</b>	<b>15,10</b>	<b>0,20</b>	<b>10,50</b>	<b>154,60</b>	<b>99,00</b>	<b>327,10</b>	<b>8,80</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>52,2</b>	<b>65,5</b>	<b>207,8</b>	<b>1 636,2</b>	<b>0,80</b>	<b>23,70</b>	<b>0,70</b>	<b>13,60</b>	<b>413,10</b>	<b>147,70</b>	<b>656,60</b>	<b>14,20</b>			
<b>10 ДЕНЬ</b>																
<b>Рацион 3</b>																
<b>Завтрак</b>																
БЛИНЧИКИ ФАРШИРОВАННЫЕ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	130/20	7,1	9,4	58,1	341,6	0,10	3,70	0,00	1,00	78,40	17,20	91,60	0,70	446	2011	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/7	0,4	0,0	13,4	56,0	0,00	1,20	0,00	0,00	16,40	8,00	11,80	1,10	377	2011	
БАТОН	50	3,8	1,5	25,7	131,0	0,10	0,00	0,00	0,00	9,50	6,50	32,50	0,50		2008	
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	150	4,4	3,8	6,0	79,5	0,10	1,10	0,00	0,10	180,00	21,00	142,50	0,20	435	2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>537</b>	<b>15,7</b>	<b>14,7</b>	<b>103,2</b>	<b>608,1</b>	<b>0,30</b>	<b>6,00</b>	<b>0,00</b>	<b>1,10</b>	<b>284,30</b>	<b>52,70</b>	<b>278,40</b>	<b>2,50</b>			
<b>Обед</b>																
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	60	0,5	3,0	1,0	34,0	0,00	3,00	0,00	1,30	13,80	8,40	14,50	0,40		2008	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГРЕЧНЕВОЙ КРУПОЙ	250	3,0	3,0	18,8	115,2	0,10	6,60	0,20	2,00	23,10	39,90	76,30	1,50	101	2011	
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	200	12,6	11,7	15,2	338,3	0,07	11,33	14,60	0,00	36,80	38,70	108,20	1,92	289	2011	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,0	0,0	14,0	55,8	0,00	0,00	0,00	0,00	7,70	1,60	0,00	0,00	349	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,6	0,4	30,1	142,1	0,10	0,00	0,00	1,20	13,80	19,80	50,40	1,20		2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,10	0,00	0,00	0,90	7,20	7,60	34,80	1,60		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>790</b>	<b>23,3</b>	<b>18,5</b>	<b>96,1</b>	<b>767,0</b>	<b>0,37</b>	<b>20,93</b>	<b>14,80</b>	<b>5,40</b>	<b>102,40</b>	<b>116,00</b>	<b>284,20</b>	<b>6,62</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>39,0</b>	<b>33,2</b>	<b>199,3</b>	<b>1 375,1</b>	<b>0,67</b>	<b>26,93</b>	<b>14,80</b>	<b>6,50</b>	<b>386,70</b>	<b>168,70</b>	<b>562,60</b>	<b>9,12</b>			

## 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	485,7	499,9	2 338,9	16 021,0	8,18	389,93	29,08	118,20	3 986,40	1 920,23	7 035,95	139,59
Среднее значение за период	48,6	50,0	233,9	1 602,1	0,82	38,99	2,91	11,80	398,64	192,02	703,60	13,96
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12,1	28,1	59,8									

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

Возраст детей	Завтрак	Обед
11-17 лет	574	855