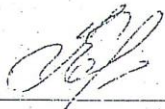


УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ СОШ №6

  
Ж.Н. Коргунова

« 31 » 03 20 23 г.

**ЦИКЛИЧНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ  
«РАЦИОН ПИТАНИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ»**

**с 11 до 18 лет**

**МБОУ СОШ №6**

## 1 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 | Д, мкг | В2, мг | Са, мг | Мд, мг               | Р, мг  | Fe, мг | К, мг  | 1, мкг | F, мкг | Se, мг |             |                  |
| Завтрак 11-18 лет              |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |        |        |        |                      |        |        |        |        |        |        |             |                  |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ    | 150          | 5,4              | 0,6     | 34,9        | 167,2                         | 0,07     | 0,00  | 0,00  | 1,07  | 0,00   | 0,02   | 8,72   | 7,34                 | 39,93  | 0,92   | 62,73  | 0,77   | 0,01   | 0,01   | 331         | 2008             |
| ПТИЦА ОТВАРНЫЕ                 | 100          | 17,3             | 17,5    | 0,0         | 226,2                         | 0,05     | 0,71  | 0,07  | 0,20  | 0,00   | 0,12   | 14,12  | 15,88                | 145,53 | 1,41   | 190,15 | 5,88   | 0,11   | 0,02   | 288         | 2014             |
| КИСЕЛЬ                         | 200          | 0,0              | 0,0     | 25,1        | 100,5                         | 0,00     | 0,00  | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 10,94  | 1,89                 | 3,60   | 0,00   | 0,87   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 411         | 2008             |
| ЯБЛОКО                         | 150          | 0,6              | 0,6     | 14,7        | 70,5                          | 0,05     | 15,00 | 0,01  | 0,95  | 0,00   | 0,03   | 24,00  | 12,00                | 16,50  | 3,30   | 417,00 | 3,00   | 0,02   | 0,00   |             | 2008             |
| ХЛЕБ 1С                        | 35           | 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   |             |                  |
| Итого за прием пищи:           | 635          | 23,3             | 18,7    | 74,7        | 564,4                         | 0,16     | 15,71 | 0,08  | 2,21  | 0,00   | 0,17   | 57,78  | 37,11                | 205,57 | 5,63   | 670,75 | 9,65   | 0,14   | 0,03   |             |                  |
| Всего м день:                  |              | 23,3             | 18,7    | 74,7        | 564,4                         | 0,16     | 15,71 | 0,08  | 2,21  | 0,00   | 0,17   | 57,78  | 37,11                | 205,57 | 5,63   | 670,75 | 9,65   | 0,14   | 0,03   |             |                  |

## 2 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 | Д, мкг | В2, мг | Са, мг | Мд, мг               | Р, мг  | Fe, мг | К, мг  | 1, мкг | F, мкг | Se, мг |             |                  |
| Завтрак 11-18 лет              |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |        |        |        |                      |        |        |        |        |        |        |             |                  |
| КАПУСТА ТУШЕНАЯ                | 150          | 3,3              | 5,0     | 13,5        | 114,7                         | 0,05     | 31,91 | 0,08  | 2,27  | 0,00   | 0,07   | 83,06  | 28,47                | 55,91  | 1,74   | 366,47 | 5,81   | 0,02   | 0,00   | 346         | 2008             |
| ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ                 | 100          | 15,3             | 14,9    | 9,1         | 232,0                         | 0,05     | 0,73  | 0,00  | 1,65  | 0,00   | 0,09   | 13,37  | 20,17                | 140,24 | 1,96   | 288,61 | 6,35   | 0,05   | 0,00   | 278         | 2011             |
| ЧАЙ С САХАРОМ                  | 185/15       | 0,2              | 0,1     | 15,0        | 60,0                          | 0,00     | 0,00  | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 5,00   | 4,00                 | 8,00   | 1,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 430         | 2008             |
| ПЕЧЕНЬЕ                        | 30           | 2,3              | 2,9     | 22,3        | 125,1                         | 0,02     | 0,00  | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 0,02   | 8,70   | 6,00                 | 27,00  | 0,63   | 33,00  | 0,00   | 0,00   | 0,00   |             | 2008             |
| ХЛЕБ 1С                        | 35           | 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   |             |                  |
| Итого за прием пищи:           | 515          | 21,0             | 23,0    | 60,0        | 531,8                         | 0,12     | 32,11 | 0,08  | 3,92  | 0,00   | 0,17   | 110,12 | 58,64                | 231,15 | 5,33   | 698,98 | 12,17  | 0,07   | 0,00   |             |                  |
| Всего м день:                  |              | 21,0             | 23,0    | 60,0        | 531,8                         | 0,12     | 32,64 | 0,08  | 3,92  | 0,00   | 0,17   | 110,12 | 58,64                | 231,15 | 5,33   | 698,98 | 12,17  | 0,07   | 0,00   |             |                  |

## 3 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 | Д, мкг | В2, мг | Са, мг | Мд, мг               | Р, мг  | Fe, мг | К, мг  | 1, мкг | F, мкг | Se, мг |             |                  |
| Завтрак 11-18 лет              |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |        |        |        |                      |        |        |        |        |        |        |             |                  |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ              | 150          | 2,5              | 0,5     | 20,2        | 95,6                          | 0,12     | 10,24 | 0,00  | 0,13  | 0,00   | 0,08   | 11,52  | 26,50                | 66,82  | 1,15   | 727,04 | 6,40   | 0,03   | 0,00   | 335         | 2008             |
| РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ В МОЛОКЕ     | 100          | 11,1             | 6,8     | 1,6         | 111,8                         | 0,07     | 0,94  | 0,01  | 2,87  | 0,00   | 0,07   | 34,09  | 37,37                | 162,43 | 0,71   | 329,09 | 105,60 | 0,45   | 0,01   | 246         | 2012             |
| ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ                  | л            | 0,6              | 0,1     | 1,7         | 9,8                           | 0,02     | 6,98  | 0,01  | 0,07  | 0,00   | 0,03   | 16,04  | 9,77                 | 29,30  | 0,70   | 98,35  | 2,09   | 0,01   | 0,00   |             | 2008             |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ    | 200          | 0,0              | 0,0     | 19,4        | 77,4                          | 0,00     | 0,00  | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 8,46   | 1,80                 | 0,00   | 0,00   | 1,20   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 349         | 2011             |
| ХЛЕБ 1С                        | 35           | 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   |             |                  |
| Итого за прием пищи:           | 555          | 14,1             | 7,3     | 42,9        | 294,6                         | 0,20     | 18,16 | 0,02  | 3,07  | 0,00   | 0,17   | 70,11  | 75,43                | 258,54 | 2,56   | ***»#* | 114,09 | 0,50   | 0,01   |             |                  |
| Всего за день:                 |              | 14,1             | 7,3     | 42,9        | 294,6                         | 0,20     | 18,16 | 0,02  | 3,07  | 0,00   | 0,17   | 70,11  | 75,43                | 258,54 | 2,56   | ***»#* | 114,09 | 0,50   | 0,01   |             |                  |

## 4 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 | Д, мкг | В2, мг | Са, мг | Мд, мг               | Р, мг | Fe, мг | К, мг  | 1, мкг | F, мкг | Se, мг |             |                  |
| Завтрак 11-18 лет              |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |        |        |        |                      |       |        |        |        |        |        |             |                  |
| ПЛОВ из птицы                  | 200          | 3,7              | 9,5     | 35,7        | 243,6                         | 0,04     | 1,28  | 0,23  | 4,20  | 0,00   | 0,03   | 12,07  | 28,62                | 77,58 | 0,72   | 129,27 | 1,47   | 0,03   | 0,01   | 291         | 2011             |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ    | 200          | 0,0              | 0,0     | 19,4        | 77,4                          | 0,00     | 0,00  | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 8,46   | 1,80                 | 0,00  | 0,00   | 1,20   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 349         | 2011             |
| ПРЯНИКИ                        | 30           | 1,8              | 1 л     | 22,5        | 109,8                         | 0,02     | 0,00  | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 0,01   | 3,30   | 2,70                 | 15,00 | 0,24   | 21,30  | 0,00   | 0,00   | 0,00   |             | 2008             |
| ХЛЕБ 1С                        | 35           | 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   |             |                  |
| Итого за прием пищи:           | 465          | 5,4              | 10,9    | 77,6        | 430,8                         | 0,06     | 1,28  | 0,23  | 4,20  | 0,00   | 0,03   | 23,83  | 33,12                | 92,58 | 0,96   | 151,77 | 1,47   | 0,03   | 0,01   |             |                  |
| Всего за день:                 |              | 5,4              | 10,9    | 77,6        | 430,8                         | 0,06     | 1,28  | 0,23  | 4,20  | 0,00   | 0,03   | 23,83  | 33,12                | 92,58 | 0,96   | 151,77 | 1,47   | 0,03   | 0,01   |             |                  |

## 5 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |       |       |       |        |        |        | Минеральные вещества |        |        |       |        |       |        | № рецептур | Сборник рецептур |
|--------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|-------|-------|-------|--------|--------|--------|----------------------|--------|--------|-------|--------|-------|--------|------------|------------------|
|                                |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               | B1, мг   | C, мг | A, мг | E, мг | Д, мкг | B2, мг | Ca, мг | Мд, мг               | P, мг  | Fe, мг | K, мг | 1, мкг | F, мг | Se, мг |            |                  |
| Завтрак 11-18 лет              |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |        |        |        |                      |        |        |       |        |       |        |            |                  |
| Запеканка творожная            | 150          | 2,6              | 1,4     | 21,7        | 109,7                         | 0,02     | 0,04  | 0,02  | 0,25  | 0,09   | 0,05   | 35,15  | 5,7                  | 37,66  | 0,25   | 59,14 | 1,62   | 0,01  | 0,00   | 223        | 2011             |
| Кофейный напиток               | 200          | 0,2              | 0,00    | 20,4        | 82,4                          | 0,00     | 0,00  | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 9,00   | 4,25                 | 6,35   | 0,13   | 10,18 | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 432        | 2008             |
| ХЛЕБ 1С                        | 35           | 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   |            |                  |
| сдоба                          | 50           | 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   |            |                  |
| Сыр (порциями)                 | 30           | 7,0              | 8,9     | 0,0         | 109,2                         | 0,01     | 0,21  | 0,10  | 0,09  | 0,00   | 0,09   | 264,00 | 10,50                | 150,00 | 0,30   | 26,40 | 0,00   | 0,01  | 0,01   | 15         | 2011             |
| Итого за прием пищи:           | 465          | 9,7              | 10,3    | 42,1        | 301,2                         | 0,04     | 0,25  | 0,11  | 0,34  | 0,09   | 0,14   | 308,15 | 20,45                | 194,01 | 0,68   | 95,72 | 1,62   | 0,02  | 0,1    |            |                  |
| Всего за день:                 | 465          | 9,7              | 10,3    | 42,1        | 301,2                         | 0,04     | 0,25  | 0,11  | 0,34  | 0,09   | 0,14   | 308,15 | 20,45                | 194,01 | 0,68   | 95,72 | 1,62   | 0,02  | 0,1    |            |                  |

## 6 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |       |       |       |        |        |        | Минеральные вещества |       |        |        |        |       |        | № рецептур | Сборник рецептур |
|--------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|-------|-------|-------|--------|--------|--------|----------------------|-------|--------|--------|--------|-------|--------|------------|------------------|
|                                |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               | B1, мг   | C, мг | A, мг | E, мг | Л, мкг | B2, мг | Ca, мг | Мд, мг               | P, мг | Fe, мг | K, мг  | 1, мкг | F, мг | Se, мг |            |                  |
| Завтрак 11-18 лет              |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |        |        |        |                      |       |        |        |        |       |        |            |                  |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ              | 150          | 2,5              | 0,5     | 20,2        | 95,6                          | 0,12     | 10,24 | 0,00  | 0,13  | 0,00   | 0,08   | 11,52  | 26,50                | 66,82 | 1,15   | 727,04 | 6,40   | 0,03  | 0,00   | 335        | 2008             |
| ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ           | 100          | 0,2              | 2,3     | 1,4         | 26,9                          | 0,00     | 0,00  | 0,00  | 0,97  | 0,00   | 1,00   | 4,33   | 0,76                 | 2,21  | 0,04   | 2,73   | 0,03   | 0,00  | 0,00   | 308/350    | 2012             |
| СДОБА                          | 50           | 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   |            |                  |
| СОКИ ФРУКТОВЫЕ                 | 200          | 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   | 389        | 2011             |
| ХЛЕБ 1С                        | 35           | 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   |            |                  |
| Итого за прием пищи:           | 535          | 2,7              | 2,8     | 21,7        | 122,5                         | 0,12     | 10,24 | 0,00  | 1,09  | 0,00   | 0,08   | 15,85  | 27,25                | 69,02 | 1,19   | 729,77 | 6,43   | 0,03  | 0,00   |            |                  |
| Всего за день:                 |              | 2,7              | 2,8     | 21,7        | 122,5                         | 0,12     | 10,24 | 0,00  | 1,09  | 0,00   | 0,08   | 15,85  | 27,25                | 69,02 | 1,19   | 729,77 | 6,43   | 0,03  | 0,00   |            |                  |

## 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 |                               | B1, мг   | C, мг | A, мг | E, мг | Д, мкг | B2, мг | Ca, мг | Мд, мг               | P, мг  | Fe, мг | K, мг  | 1, мкг | F, мг | Se, мг |            |                  |
| Завтрак 11-18 лет              |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |        |        |        |                      |        |        |        |        |       |        |            |                  |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ    | 150          | 5,4              | 0,6     | 34,9        | 167,2                         | 0,07     | 0,00  | 0,00  | 1,07  | 0,00   | 0,02   | 8,72   | 7,34                 | 39,93  | 0,92   | 62,73  | 0,77   | 0,01  | 0,01   | 331        | 2008             |
| ГУЛЯШ                          | 100          | 14,9             | 17,2    | 3,1         | 226,2                         | 0,04     | 1,23  | 0,02  | 2,57  | 0,00   | 0,09   | 20,53  | 19,36                | 132,74 | 2,04   | 331,35 | 6,02   | 0,04  | 0,00   | 260        | 2011             |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ                  | 200/15/7     | 0,2              | 0,0     | 14,9        | 61,6                          | 0,00     | 1,14  | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 0,01   | 13,29  | 4,58                 | 5,10   | 0,43   | 24,87  | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 377        | 2011             |
| ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ                  | 70           | 0,6              | 0,1     | 1,7         | 9,8                           | 0,02     | 6,98  | 0,01  | 0,07  | 0,00   | 0,03   | 16,04  | 9,77                 | 29,30  | 0,70   | 98,35  | 2,09   | 0,01  | 0,00   |            | 2008             |
| ХЛЕБ 1С                        | 35           | 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   |            |                  |
| Итого за прием пищи:           | 577          | 21,0             | 17,9    | 54,6        | 464,8                         | 0,13     | 9,35  | 0,02  | 3,71  | 0,00   | 0,14   | 58,58  | 41,04                | 207,06 | 4,09   | 517,30 | 8,88   | 0,06  | 0,01   |            |                  |
| Всего за день:                 |              | 21,0             | 17,9    | 54,6        | 464,8                         | 0,13     | 9,35  | 0,02  | 3,71  | 0,00   | 0,14   | 58,58  | 41,04                | 207,06 | 4,09   | 517,30 | 8,88   | 0,06  | 0,01   |            |                  |

## 8 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |       |       |       |        |        |        | Минеральные вещества |        |        |        |        |       |        | № рецептур | Сборник рецептур |
|--------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|-------|-------|-------|--------|--------|--------|----------------------|--------|--------|--------|--------|-------|--------|------------|------------------|
|                                |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               | B1, мг   | C, мг | A, мг | E, мг | Д, мкг | B2, мг | Ca, мг | Мд, мг               | P, мг  | Fe, мг | K, мг  | 1, мкг | F, мг | Se, мг |            |                  |
| Завтрак 11-18 лет              |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |        |        |        |                      |        |        |        |        |       |        |            |                  |
| РИС ОТВАРНОЙ                   | 150          | 3,7              | 0,5     | 38,8        | 174,4                         | 0,03     | 0,00  | 0,00  | 0,24  | 0,00   | 0,02   | 27,74  | 27,86                | 75,09  | 0,57   | 55,26  | 0,76   | 0,02  | 0,01   | 304        | 2011             |
| РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ С ОВОЩАМИ    | 100          | 19,1             | 10,3    | 2,2         | 177,9                         | 0,16     | 1,06  | 0,61  | 2,08  | 0,00   | 0,15   | 37,94  | 36,25                | 186,42 | 0,85   | 378,95 | 48,46  | 0,38  | 0,04   | 244        | 2012             |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ    | 200          | 0,0              | 0,0     | 19,4        | 77,4                          | 0,00     | 0,00  | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 8,46   | 1,80                 | 0,00   | 0,00   | 1,20   | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 349        | 2011             |
| ВАФЛИ                          | 30           | 0,8              | 1,0     | 23,2        | 106,2                         | 0,01     | 0,00  | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 0,01   | 4,80   | 3,00                 | 10,80  | 0,45   | 42,00  | 0,00   | 0,00  | 0,00   |            | 2008             |
| ХЛЕБ 1С                        | 35           | 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   |            |                  |
| Итого за прием пищи:           | 577          | 21,0             | 17,9    | 54,6        | 464,8                         | 0,13     | 9,35  | 0,02  | 3,71  | 0,00   | 0,14   | 58,58  | 41,04                | 207,06 | 4,09   | 517,30 | 8,88   | 0,06  | 0,01   |            |                  |
| Всего за день:                 |              | 21,0             | 17,9    | 54,6        | 464,8                         | 0,13     | 9,35  | 0,02  | 3,71  | 0,00   | 0,14   | 58,58  | 41,04                | 207,06 | 4,09   | 517,30 | 8,88   | 0,06  | 0,01   |            |                  |

## 9 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества |         |                 | Энергети<br>ческая<br>ценность,<br>ккал | Витамины |       |       |       |        |        | Минеральные вещества |        |             |        |        |        | № реце<br>п<br>туры | Сборник<br>рецептур |       |        |
|--------------------------------|--------------|------------------|---------|-----------------|---|----------|-------|-------|-------|--------|--------|----------------------|--------|-------------|--------|--------|--------|---------------------|---------------------|-------|--------|
|                                |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы<br>, г |   | В1, мг   | С, мг | А, мг | Е, мг | Д, мкг | В2, мг | Са, мг               | Мд, мг | Р, мг       | Fe, мг | к, мг  | 1, мкг |                     |                     | F, мг | Se, мг |
| Завтрак 11-18 лет              |              |                  |         |                 |   |          |       |       |       |        |        |                      |        |             |        |        |        |                     |                     |       |        |
| Каша гречневая рассыпчатая     | 150          | 6,0              | 1,6     | 27,4            | 147,9                                   | 0,16     | 0,00  | 0,00  | 3,29  | 0,00   | 0,08   | 18,54                | 90,43  | 133,77      | 3,16   | 188,58 | 1,63   | 0,01                | 0,00                | 323   | 2008   |
| Шницель рубленый из говядины   | 100          | 15,3             | 18,4    | 7,6             | 257,3                                   | 0,05     | 0,40  | 0,00  | 3,11  | 0,00   | 0,09   | 10,44                | 16,52  | 131,01<br>6 | 1,88   | 285,72 | 6,10   | 0,04                | 0,00                | 282   | 2012   |
| яблоко                         | 150          | 0,6              | 0,6     | 14,7            | 70,5                                    | 0,05     | 15,00 | 0,01  | 0,95  | 0,00   | 0,03   | 24,00                | 12,00  | 16,50       | 3,30   | 417,00 | 3,00   | 0,02                | 0,00                |       |        |
| Кисель                         | 200          | 0,00             | 0,00    | 25,1            | 100,5                                   | 0,00     | 0,00  | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 10,94                | 1,89   | 3,6         | 0,00   | 0,87   | 0,00   | 0,00                | 0,00                | 411   | 2008   |
| ХЛЕБ 1С                        | 35           | 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                |       |        |
| Итого за прием пищи:           | 635          | 21,0             | 17,9    | 54,6            | 464,8                                   | 0,13     | 9,35  | 0,02  | 3,71  | 0,00   | 0,14   | 58,58                | 41,04  | 207,06      | 4,09   | 517,30 | 8,88   | 0,06                | 0,01                |       |        |
| Всего за день:                 |              | 21,0             | 17,9    | 54,6            | 464,8                                   | 0,13     | 9,35  | 0,02  | 3,71  | 0,00   | 0,14   |                      | 41,04  | 207,06      | 4,09   | 517,30 | 8,88   | 0,06                | 0,01                |       |        |

## 10 день

| Прием пищи, наименование блюда           | Масса порции | Пищевые вещества |         |                 | Энергети<br>ческая<br>ценность,<br>ккал | Витамины |       |       |       |        |        | Минеральные вещества |        |        |        |        |        | № реце<br>п<br>туры | Сборник<br>рецептур |       |        |
|--|--------------|------------------|---------|-----------------|---|----------|-------|-------|-------|--------|--------|----------------------|--------|--------|--------|--------|--------|---------------------|---------------------|-------|--------|
|  |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы<br>, г |   | В1, мг   | С, мг | А, мг | Е, мг | Д, мкг | В2, мг | Са, мг               | Мд, мг | Р, мг  | Fe, мг | к, мг  | 1, мкг |                     |                     | F, мг | Se, мг |
| Завтрак 11-18 лет                        |              |                  |         |                 |   |          |       |       |       |        |        |                      |        |        |        |        |        |                     |                     |       |        |
| КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 200          | 4,0              | 1,0     | 34,5            | 162,6                                   | 0,11     | 0,00  | 0,00  | 0,94  | 0,00   | 0,01   | 14,10                | 27,82  | 76,66  | 1,00   | 77,15  | 1,63   | 0,01                | 0,00                | 189   | 2008   |
| сдоба                                    | 50           | 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                |       |        |
| БУТЕРБРОД С СЫРОМ И МАСЛОМ               | 35/15/5      | 3,5              | 4,4     | 0,0             | 54,6                                    | 0,01     | 0,11  | 0,05  | 0,05  | 0,00   | 0,05   | 132,00               | 5,25   | 75,00  | 0,15   | 13,20  | 0,00   | 0,01                | 0,00                | 3     | 2008   |
| Кофейный напиток                         | 200          | 0,2              | 0,00    | 20,4            | 82,4                                    | 0,00     | 0,00  | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 9,00                 | 4,25   | 6,35   | 0,13   | 10,18  | 0,00   | 0,00                | 0,00                | 432   | 2008   |
| ХЛЕБ 1С                                  | 35           | 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                |       |        |
| Итого за прием пищи:                     | 540          | 21,0             | 17,9    | 54,6            | 464,8                                   | 0,13     | 9,35  | 0,02  | 3,71  | 0,00   | 0,14   | 58,58                | 41,04  | 207,06 | 4,09   | 517,30 | 8,88   | 0,06                | 0,01                |       |        |
| Всего за день:                           |              | 21,0             | 17,9    | 54,6            | 464,8                                   | 0,13     | 9,35  | 0,02  | 3,71  | 0,00   | 0,14   |                      | 41,04  | 207,06 | 4,09   | 517,30 | 8,88   | 0,06                | 0,01                |       |        |

| Итого  | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | ценность,<br>ккал | В1, мг | С, мг  | А, мг | Е, мг | Д мкг | В2, мг | Са, мг   | Мд, мг | Р, мг    | Fe, мг | К, мг    | 1, мкг | F, мг | Se, мг |
|--|----------|---------|-------------|-------------------|--------|--------|-------|-------|-------|--------|----------|--------|----------|--------|----------|--------|-------|--------|
| Итого за весь период   | 232,9    | 204,8   | 800,7       | 6 007,0           | 2,10   | 186,66 | 2,28  | 41,15 | 1,18  | 2,10   | 1 491,25 | 832,69 | 3 053,62 | 46,14  | 7 910,52 | 295,35 | 1,94  | 0,21   |
| Среднее значение за период   | 16,6     | 14,6    | 57,2        | 428,7             | 0,15   | 13,33  | 0,16  | 2,94  | 0,08  | 0,15   | 106,52   | 59,48  | 218,1?   | 3,30   | 565,04   | 21,10  | 0,14  | 0,01   |
| Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности | 15,5     | 30,7    | 53,8        |                   |        |        |       |       |       |        |          |        |          |        |          |        |       |        |

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

| Возраст детей     | Завтрак |
|-------------------|---------|
| Завтрак 11-18 лет | 544     |





| 9 день                         |              |                  |         |          |                               |          |       |       |       |        |        |                      |        |        |        |        |        |              |                  |         |        |
|--------------------------------|--------------|------------------|---------|----------|-------------------------------|----------|-------|-------|-------|--------|--------|----------------------|--------|--------|--------|--------|--------|--------------|------------------|---------|--------|
| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества |         |          | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |       |       |       |        |        | Минеральные вещества |        |        |        |        |        | Ns рецептуры | Сборник рецептур |         |        |
|                                |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы |                               | В1, мг   | С, мг | А, мг | Е, мг | Д, мкг | В2, мг | Са, мг               | Мд, мг | Р, мг  | Fe, мг | К, мг  | 1, мкг |              |                  | F, мг   | Se, мг |
| <b>Обед 11-18 лет</b>          |              |                  |         |          |                               |          |       |       |       |        |        |                      |        |        |        |        |        |              |                  |         |        |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ     | 200          | 8.4              | 7.6     | 15.0     | 161.1                         | 0.15     | 3.68  | 0.16  | 3.36  | 0.00   | 0.07   | 29.77                | 29.71  | 93.37  | 1.97   | 443.39 | 4.98   | 0.03         | 0.00             | 99/73   | 2008   |
| КАПУСТА ТУШЕНАЯ                | 150          | 3.4              | 5.3     | 13.9     | 119.1                         | 0.05     | 32.18 | 0.08  | 2.34  | 0.00   | 0.06   | 8-1.16               | 30.60  | 59.35  | 1.83   | 395.10 | 5.49   | 0.02         | 0.00             | 321     | 2011   |
| ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ           | 100          | 0.2              | 2.3     | 1.4      | 26.9                          | 0.00     | 0.00  | 0.00  | 0.97  | 0.00   | 0.00   | 4.33                 | 0.76   | 2.21   | 0.04   | 2.73   | 0.03   | 0.00         | 0.00             | 308/350 | 2012   |
| СОКИ ФРУКТОВЫЕ                 | 200          | 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             | 389     | 2011   |
| ЯБЛОКО                         | 150          | 0.6              | 0.6     | 14.7     | 70.5                          | 0.05     | 16.00 | 0.01  | 0.95  | 0.00   | 0.03   | 24.00                | 12.00  | 16.50  | 3.30   | 417.00 | 3.00   | 0.02         | 0.00             |         | 2008   |
| ХЛЕБ 1С                        | 70           | 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             |         |        |
| Итого за прием пищи:           | 870          | 12.6             | 15.7    | 45.0     | 378.1                         | 0.24     | 50.86 | 0.25  | 7.61  | 0.00   | 0.17   | 142.25               | 73.06  | 171.43 | 7.14   | #####  | 13.49  | 0.07         | 0.00             |         |        |
| Всего за день:                 |              | 12.6             | 15.7    | 45.0     | 378.1                         | 0.24     | 50.86 | 0.25  | 7.61  | 0.00   | 0.17   | 142.25               | 73.06  | 171.43 | 7.14   | #####  | 13.49  | 0.07         | 0.00             |         |        |

| 10 день   |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |       |        |                      |        |        |        |        |        |               |                  |       |        |
|---|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|-------|-------|-------|-------|--------|----------------------|--------|--------|--------|--------|--------|---------------|------------------|-------|--------|
| Прием пищи, наименование блюда                  | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |       |       |       |       |        | Минеральные вещества |        |        |        |        |        | b/a рецептуры | Сборник рецептур |       |        |
|   |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               | В1, мг   | Сиг   | А, мг | Е, мг | Я мкг | В2, мг | Са, мг               | Мд, мг | Р, мг  | Fe, мг | К, мг  | 1, мкг |               |                  | F, мг | Se, мг |
| <b>Обед 11-18 лет</b>                           |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |       |        |                      |        |        |        |        |        |               |                  |       |        |
| РАССОЛЬНИК НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ (МЕЛКОШИНКОВАННЫЙ) | 200          | 5.2              | 7.4     | 10.2        | 128.6                         | 0.06     | 3.84  | 0.21  | 2.07  | 0.00  | 0.06   | 24.81                | 20.88  | 7550   | 1.11   | 350.01 | 4.20   | 0.03          | 0.00             | 74    | 2011   |
| КАПУСТА ТУШЕНАЯ                                 | 150          | 3.3              | 5.0     | 13.5        | 114.7                         | 0.05     | 31.91 | 0.08  | 2.27  | 0.00  | 0.07   | 83.05                | 28.47  | 55.91  | 1.74   | 366.47 | 5.81   | 0.02          | 0.00             | 346   | 2008   |
| КОТЛЕТЫ МЯСНЫЕ                                  | 100          | 14.3             | 17.9    | 0.8         | 221.4                         | 0.03     | 0.40  | 0.00  | 2.95  | 0.00  | 0.08   | 9.72                 | 15.29  | 123.42 | 1.79   | 273.58 | 5.95   | 0.04          | 0.00             | 282   | 2012   |
| СОКИ ФРУКТОВЫЕ                                  | 200          | 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             | 389   | 2011   |
| ПРЯНИКИ   | 30           | 1.8              | 1.4     | 22.5        | 109.8                         | 0.02     | 0.00  | 0.00  | 0.00  | 0.00  | 0.01   | 3.30                 | 2.70   | 15.00  | 0.54   | 21.30  | 0.00   | 0.00          | 0.00             |       | 2008   |
| ХЛЕБ 1С   | 70           | 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             |       |        |
| Итого за прием пищи:                            | 750          | 24.5             | 31.7    | 47.0        | 574.5                         | 0.16     | 36.15 | 0.29  | 7.28  | 0.00  | 0.21   | 120.89               | 67.34  | 269.53 | 4.88   | #####  | 15.96  | 0.09          | 0.00             |       |        |
| Всего за день:                                  |              | 24.5             | 31.7    | 47.0        | 574.5                         | 0.16     | 36.15 | 0.29  | 7.28  | 0.00  | 0.21   | 120.89               | 67.34  | 269.53 | 4.88   | #####  | 15.96  | 0.09          | 0.00             |       |        |

**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 | Амкг | В2, мг | Са, мг               | Мд, мг | Р, мг   | Fe, мг | К, мг   | 1, мкг | F, мг | Se, мг |
| <b>Итого за весь период</b>   | 354.4            | 336.6   | 923.7       | 8172.2                        | 3.12     | 290.19 | 3.73  | 80.39 | 0.29 | 3.14   | 1300.8/              | 121/60 | 4150.91 | 73.44  | 14/4/52 | 429.16 | 2.58  | 0.20   |
| <b>Среднее значение за период</b>   | 25.3             | 24.0    | 66.0        | 583.7                         | 0.22     | 20.73  | 0.27  | 5.74  | 0.02 | 0.22   | 92.92                | 86.97  | 296.49  | 5.25   | 1053.39 | 30.65  | 0.18  | 0.01   |
| <b>Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности</b> | 17.3             | 37.1    | 45.6        |                               |          |        |       |       |      |        |                      |        |         |        |         |        |       |        |

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

| Возраст детей  | Обед |
|----------------|------|
| 11-18 лет обед | 793  |