

УТВЕРЖДЕНО:
Директор
МОУ СПИЖОВСКОЙ СОШ
И.И. Толбухина ЯМР
МОУ/О.Г. Сердюкович/



МЕНЮ

ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ
«СРЕДНЯЯ ШКОЛА ИМЕНИ Ф.И.ТОЛБУХИНА» ЯРОСЛАВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА
(СОСТАВЛЕНО В СООТВЕТСТВИИ С СанПиН 2.3/2.4.3590-20)

ВОЗРАСТНОЙ ГРУППЫ 12 - 18 ЛЕТ
(лагерь)

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, мкг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг			Se, мкг
Завтрак																					
	200	5.94	4.04	26.55	167.11	0.11	0.56	0.02	0.68	0.00	0.12	131.83	32.56	133.63	0.84	187.14	9.39	0.27	0.00	32	2010
	200	0.19	0.00	15.90	64.33	0.00	0.04	0.00	0.00	0.00	0.01	7.82	1.70	0.01	0.00	1.06	0.03	0.35	0.00	96	2010
	70	5.59	6.70	39.80	241.60	0.07	0.00	0.01	2.52	0.55	0.04	15.91	8.06	48.03	0.57	64.34	1.96	0.19	0.00	442	2011
	200	1.00	0.20	19.17	92.00	0.00	4.00	0.00	0.00	0.00	0.00	14.00	8.00	3.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	442	2008
Итого за прием пищи:	670	12.72	10.94	101.42	565.04	0.18	4.60	0.03	3.20	0.55	0.17	169.56	50.32	195.67	4.61	252.54	11.36	0.81	0.00		
Обед																					
	100	0.78	0.10	2.43	13.58	0.02	4.00	0.01	0.10	0.00	0.03	130.50	12.60	37.80	0.00	29.10	3.00	0.17	0.00	70	2012
	250	7.02	13.25	4.72	138.15	0.08	2.46	0.12	0.84	4.34	0.15	50.73	12.38	95.17	1.07	36.35	9.56	0.11	0.00	120	2008
	100	12.83	14.27	3.34	157.88	0.18	0.29	0.00	4.05	4.64	0.07	246.25	37.97	189.07	2.02	39.89	71.80	1.05	0.01	200	2011
	180	3.52	5.82	28.51	180.88	0.15	6.55	0.03	0.16	0.77	0.05	152.72	29.52	84.53	0.89	157.78	6.16	0.24	0.00	310	2011
	200	0.19	0.04	30.77	125.28	0.01	2.53	0.00	0.05	0.00	0.01	15.94	3.91	2.77	0.02	41.36	0.44	0.00	0.00	436	2008
	40	2.65	0.35	16.98	81.58	0.06	0.00	0.00	0.88	0.20	0.03	0.40	3.60	34.80	0.00	54.40	0.00	0.40	0.00	ПРОМ	
	60	4.50	1.74	30.84	157.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02	15.00	0.00	29.40	0.00	0.00	11.40	0.00	0.00	ПРОМ	
Итого за прием пищи:	930	31.49	35.57	117.57	854.56	0.50	15.83	0.16	6.08	10.51	0.36	611.54	99.98	483.54	4.00	358.88	102.36	1.97	0.01		
Всего за день:		44.21	46.51	218.99	1 419.60	0.68	20.43	0.19	9.28	11.06	0.53	781.10	150.30	679.21	8.61	611.42	113.76	2.78	0.01		

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	Р, мг	Fe, мг	К, мг			I, мкг	F, мг	Se, мг
Завтрак																					
КАША ГРЕЧЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ В МОЛОКЕ	200	8.60	4.76	34.18	0.11	0.55	0.02	3.06	0.00	0.19	139.22	53.47	200.37	1.89	251.48	11.31	0.14	0.00	39	2010	
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.75	3.69	24.32	0.03	0.52	0.02	0.00	0.00	0.11	111.42	15.18	83.34	0.12	153.17	9.00	0.00	0.00	433	2008	
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	60	5.66	11.54	13.28	179.66	0.09	0.11	0.23	1.02	0.06	140.95	5.25	89.21	0.15	0.55	6.25	0.10	0.00	3	2008	
ЯБЛОКО	100	0.40	0.40	9.80	44.40	0.00	4.00	0.00	0.00	0.00	14.40	7.20	9.90	2.00	0.00	0.00	0.00	0.00	338	2011	
Итого за прием пищи:	560	18.41	20.39	81.58	585.48	0.23	5.18	0.15	3.89	1.02	0.36	405.99	81.10	382.82	4.16	405.20	26.56	0.24	0.00		
Обед																					
ПОМИДОР В НАРЕЗКЕ	100	1.07	0.19	3.69	23.28	0.05	10.00	0.13	0.39	0.00	0.03	167.40	13.50	23.40	0.90	65.00	0.00	0.05	0.00	70	2012
РАССОЛЫНИК НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ (МЕЛКОШИНКОВАННЫЙ)	250	11.07	12.79	13.35	196.13	0.10	4.13	0.06	0.72	0.63	0.09	167.39	27.39	135.09	1.26	103.85	4.79	0.18	0.00	74	2011
ПТИЦА (КУРИЦА) ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	90	12.09	6.05	2.89	120.38	0.03	0.05	0.01	1.57	0.11	0.03	17.02	36.00	76.76	0.82	20.08	4.28	0.10	0.00	290	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	2.11	5.76	13.83	203.82	0.09	0.00	0.03	1.44	0.83	0.03	42.73	12.65	50.79	1.17	58.12	1.73	0.38	0.01	75	2010
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.23	0.09	39.68	155.70	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.50	0.00	0.00	0.00	0.84	0.00	0.80	0.00	402	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.65	0.35	16.96	81.58	0.06	0.00	0.00	0.88	0.20	0.03	0.40	3.60	34.80	0.00	54.40	0.00	0.40	0.00	ПРОМ	
БАТОН	60	4.50	1.74	30.84	157.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02	15.00	0.00	29.40	0.00	11.40	0.00	0.00	0.00	ПРОМ	
Итого за прием пищи:	920	33.72	26.97	121.24	938.09	0.33	14.16	0.23	5.00	2.00	0.23	410.44	93.14	350.26	3.95	302.29	22.20	1.91	0.01		
Всего за день:		52.13	47.36	202.82	1 523.57	0.56	19.36	0.38	8.89	3.02	0.59	816.43	174.24	733.08	8.11	707.49	48.76	2.15	0.01		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник					
		Белки, г	Жиры, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг			И, мг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	240	5,90	10,38	35,74	260,95	0,10	0,64	0,05	0,33	0,94	0,15	134,37	29,92	137,98	0,44	182,38	11,91	0,15	0,00	189	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,19	0,00	15,90	64,33	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	7,82	1,70	0,01	0,00	1,06	0,03	0,35	0,00	98	2010
БАТОН	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,00	0,00	19,60	0,00	0,00	7,60	0,00	0,00	ПРОМ	
ВАФЛИ ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА	40	1,08	1,28	29,89	137,35	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	5,76	4,32	12,96	0,54	41,60	0,40	0,00	0,00	ПРОМ	
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,00	0,20	19,17	92,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14,00	8,00	14,00	3,20	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008
Итого за прием пищи:	720	11,18	13,02	121,36	659,43	0,11	4,68	0,05	0,33	0,94	0,20	171,95	43,94	184,55	4,18	225,04	19,94	0,50	0,00		
Обед																					
ПОМИДОР В НАРЕЗКЕ	100	1,07	0,19	3,69	23,28	0,05	10,00	0,13	0,39	0,00	0,03	167,40	13,50	23,40	0,90	65,00	0,00	0,05	0,00	70	2012
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	4,66	12,83	8,69	142,86	0,04	6,54	0,05	2,29	0,10	0,06	78,50	19,26	68,78	0,82	53,29	6,65	0,31	0,00	82	2011
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ 1 ВАРИАНТ	100	8,15	12,38	10,13	176,51	0,04	1,21	0,02	2,49	0,15	0,06	83,29	13,21	81,26	0,86	72,56	2,94	0,14	0,00	278	2011
КАША ГРЕЧЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	9,09	7,33	41,09	266,37	0,17	0,00	0,03	5,06	0,74	0,13	96,81	68,16	200,89	2,91	156,08	3,02	0,26	0,00	74	2010
НАПИТОК КЛУБЕННЫЙ	200	0,11	0,04	24,02	96,83	0,50	1,31	0,00	0,00	0,00	0,00	2,20	2,95	2,17	0,12	3,32	0,00	0,00	0,02	437	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,66	81,58	0,06	0,00	0,00	0,88	0,20	0,03	0,40	3,60	34,80	0,00	54,40	0,00	0,40	0,00	ПРОМ	
БАТОН	60	4,50	1,74	30,84	157,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	15,00	0,00	29,40	0,00	0,00	11,40	0,00	0,00	ПРОМ	
Итого за прием пищи:	930	30,23	34,87	135,42	946,63	0,86	19,06	0,23	11,11	1,52	0,33	403,60	120,68	440,72	5,61	404,65	24,01	1,16	0,02		
Всего за день:		41,41	25,37	256,78	1 806,06	0,97	23,74	0,28	11,11	2,46	0,53	575,55	164,62	625,27	9,79	629,69	43,95	1,66	0,02		

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	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг			К, мг	И, мг	F, мг	Se, мг	
Завтрак																					
	200	6,78	10,24	33,08	252,78	0,14	0,76	0,05	0,60	0,78	0,17	157,58	34,35	157,06	0,66	230,45	14,20	0,23	0,01	190	2008
	180	1,99	1,40	23,23	113,73	0,03	0,23	0,01	0,00	0,00	0,06	58,52	14,21	55,27	0,49	99,32	4,05	0,00	0,00	432	2008
	70	6,60	13,45	15,50	209,53	0,11	0,12	0,13	0,27	1,19	0,07	164,44	6,13	104,08	0,18	6,64	7,30	0,10	0,01	3	2008
	100	0,80	0,00	7,50	39,00	0,10	38,00	0,00	0,20	0,00	0,00	35,00	11,00	17,00	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	мк	
	550	16,17	25,09	79,31	614,04	0,38	39,11	0,19	1,07	1,97	0,30	415,54	65,69	333,41	1,43	330,41	25,55	0,33	0,02		
Обед																					
	100	0,78	0,10	2,43	13,58	0,02	4,00	0,01	0,10	0,00	0,03	130,50	12,60	37,80	0,00	29,10	3,00	0,17	0,00	70	2012
	250	8,56	10,25	17,47	189,10	0,20	2,44	0,06	1,91	0,98	0,07	100,18	27,86	100,83	1,69	187,25	3,98	0,02	0,00	98/73	2008
	180	3,89	16,27	25,11	262,09	0,15	5,62	0,04	3,81	1,01	0,07	157,53	28,64	98,18	0,76	170,25	7,46	0,16	0,00	128	2011
	100	18,59	7,71	13,03	197,49	0,08	0,18	0,02	1,46	0,36	0,08	38,22	59,40	149,36	1,52	88,23	8,60	0,11	0,02	318	2016
	200	0,12	0,12	26,28	113,68	0,01	1,28	0,00	0,20	0,00	0,01	5,04	2,30	3,17	0,60	41,68	1,92	0,00	0,00	394	2008
	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,06	0,00	0,00	0,88	0,20	0,03	0,40	3,60	34,80	0,00	54,40	0,00	0,40	0,00	ПРОМ	
	870	34,39	34,80	101,28	857,52	0,52	13,52	0,13	8,36	2,84	0,29	431,87	134,40	424,14	4,57	570,91	24,96	0,86	0,02		
Итого за прием пищи:																					
		50,56	59,89	180,59	1 471,56	0,90	52,63	0,32	9,43	4,81	0,59	847,41	200,09	757,55	6,00	901,32	50,51	1,19	0,04		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углевод в, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	D, мкг	B2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
	230	11,01	16,61	14,56	344,56	0,12	0,10	0,11	1,66	1,10	0,11	310,75	20,23	201,26	1,54	61,06	4,83	0,47	0,02	204	2011
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	200	0,32	0,11	16,43	66,98	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,35	0,00	431	2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,00	0,00	19,60	0,00	0,00	7,60	0,00	0,00	ПРОМ	
БАТОН	100	0,40	0,40	9,80	67,00	0,06	10,00	0,01	0,63	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,10	128,00	6,00	0,01	0,00		2008
ЯБЛОКО																					
Итого за прием пищи:	570	14,73	18,28	61,35	583,34	0,18	10,10	0,12	2,29	1,10	0,14	336,75	28,23	231,86	3,64	189,06	18,53	0,83	0,02		
Обед																					
	100	1,07	0,19	3,69	23,26	0,05	10,00	0,13	0,39	0,00	0,03	167,40	13,50	23,40	0,90	85,00	0,00	0,05	0,00	70	2012
ПОМИДОР В НАРЕЗКЕ	250	5,34	7,46	12,83	129,68	0,15	3,27	0,08	0,35	2,22	0,05	152,09	24,99	101,06	0,91	63,52	24,16	0,45	0,01	67	2012
СУП РЫБНЫЙ	270	25,69	18,10	57,65	499,23	0,16	3,74	0,13	5,15	0,90	0,11	50,69	103,51	242,23	2,12	59,29	9,57	0,50	0,00	58	2010
ПЛОД	200	0,66	0,27	28,73	132,50	0,51	51,20	0,16	0,00	0,00	0,05	19,26	4,86	3,06	0,54	2,20	0,00	0,00	0,00	388	2011
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИТОВНИКА	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,06	0,00	0,00	0,88	0,20	0,03	0,40	3,60	34,80	0,00	54,40	0,00	0,40	0,00	ПРОМ	
ХЛЕБ РЖАНОЙ																					
Итого за прием пищи:	860	35,41	26,37	115,86	866,27	0,93	68,21	0,50	6,77	3,59	0,27	389,84	150,45	404,55	4,47	264,41	33,73	1,40	0,01		
Всего за день:		50,14	44,65	181,21	1 449,61	1,11	78,31	0,62	9,06	4,69	0,41	726,59	178,68	636,41	8,11	453,47	52,26	2,23	0,03		

8 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, мкг	Е, мг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																						
	200	6,16	8,98	24,00	202,30	0,15	0,58	0,04	0,91	0,60	0,12	138,89	41,97	156,55	1,04	214,97	12,18	0,28	0,00	34	2010	
КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ «ГЕРКУЛЕС» ЖИДКАЯ																						
КЕФИР	200	6,00	0,20	8,00	62,00	0,08	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	252,00	30,00	198,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	435	2008	
БУЛОЧКА ВЕСНУШКА	60	4,89	4,52	34,63	198,62	0,06	0,00	0,00	1,67	0,20	0,03	12,77	7,96	43,25	0,52	62,13	1,16	0,06	0,00	429	2011	
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,00	0,20	19,17	92,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008	
Итого за прием пищи:	660	18,05	13,90	85,80	554,92	0,06	6,58	0,04	2,58	0,80	0,15	417,66	87,93	409,80	4,36	277,10	13,34	0,34	0,00			
Обед																						
	100	0,78	0,10	2,43	13,58	0,02	4,00	0,01	0,10	0,00	0,03	130,50	12,60	37,80	0,00	29,10	3,00	0,17	0,00	70	2012	
ОГУРЕЦ В НАРЕЗКЕ																						
СВЕКОЛЬНИК	250	7,16	10,72	16,04	183,03	0,06	5,69	0,05	2,45	0,06	0,06	135,74	32,08	104,09	0,98	94,66	8,45	0,03	0,00	58	2011	
ПТИЦА (КУРИЦА) ОТВАРНАЯ	100	23,23	58,22	0,53	370,54	0,13	0,81	0,04	0,47	1,09	0,18	15,48	22,02	188,83	1,93	33,91	8,14	0,16	0,03	288	2011	
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	180	4,37	5,28	18,16	140,44	0,10	38,62	0,07	0,30	0,76	0,08	203,06	36,38	73,70	2,18	120,22	7,19	0,27	0,00	321	2011	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,16	0,01	16,86	69,30	0,00	0,75	0,00	0,00	0,00	0,01	11,09	2,62	1,40	0,06	9,04	0,02	0,18	0,00	377	2011	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,06	0,00	0,00	0,88	0,20	0,03	0,40	3,60	34,80	0,00	54,40	0,00	0,40	0,00	ПРОМ		
БАТОН	60	4,50	1,74	30,84	157,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	15,00	0,00	29,40	0,00	0,00	11,40	0,00	0,00	ПРОМ		
Итого за прием пищи:	930	42,85	76,43	101,82	1 015,67	0,37	49,67	0,17	4,20	2,56	0,43	375,53	109,30	480,02	5,15	341,33	38,20	1,21	0,03			
Всего за день:		60,90	90,33	187,62	1 570,59	0,43	56,45	0,21	6,78	3,36	0,58	793,19	197,23	889,82	9,51	618,43	51,54	1,55	0,03			

9 день

Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность			Витамины			Минеральные вещества							№ рецептур					
			Белки, г	Жиры, г	Углевод	ккал	кДж	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг		I, мкг	F, мг	Se, мг		
9 день																								
Завтрак																								
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ)		230	21,11	17,09	43,20	417,13	0,12	0,29	0,10	0,31	0,57	1,52	0,00	0,00	149,32	25,45	227,14	1,17	157,36	15,46	0,20	0,00	222	
ЧАЙ С САХАРОМ		200	0,19	0,00	15,90	64,33	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	7,82	1,70	0,01	0,00	1,06	0,35	0,00	2011	
ПЕЧЕНЬЕ		20	1,50	1,96	14,88	83,40	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,40	5,80	16,00	0,00	1,22	22,00	0,00	0,16	0,00	
АТЕЛЕСИН		100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,04	28,70	0,01	0,22	0,00	0,03	0,00	0,00	0,03	34,00	10,00	14,00	0,10	181,00	2,00	0,00	2008	
Итого за прием пищи:		550	23,70	19,25	82,08	607,86	0,18	29,03	0,11	0,79	1,52	1,52	0,00	0,00	196,94	53,15	241,15	2,49	361,42	17,49	0,71	0,01	2008	
Обед																								
ПОМИДОР В НАРЕЗКЕ		100	1,07	0,19	3,69	23,28	0,05	10,00	0,13	0,39	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	167,40	13,50	23,40	0,90	65,00	0,00	0,05	0,00	70
ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ		250	2,26	2,43	22,62	91,45	0,00	8,22	0,24	0,48	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	50,36	23,34	91,91	1,43	0,00	0,00	0,00	0,00	2012
ПЕЧЕНЬЕ		100	11,03	11,38	8,06	157,41	0,14	1,41	0,02	2,67	3,89	0,09	1,13	0,03	0,00	205,97	35,09	171,47	1,96	60,88	39,97	0,80	0,01	65
РИС ОТВАРНОЙ		200	4,09	8,10	42,85	280,72	0,10	0,00	0,04	0,48	1,13	0,03	0,29	0,03	0,00	17,62	27,22	83,24	0,59	6,10	1,52	0,30	0,00	235
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ		200	0,00	0,00	24,25	97,50	0,38	2,50	0,02	0,29	0,21	0,43	0,00	0,00	0,00	8,10	1,80	0,00	1,50	0,54	0,00	0,20	0,00	325
ХЛЕБ РЖАНОЙ		40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,06	0,00	0,00	0,88	0,20	0,03	0,00	0,00	0,00	3,60	34,80	0,00	54,40	0,00	0,40	0,00	0,00	нм
БАТОН		60	4,50	1,74	30,64	157,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	15,00	29,40	0,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	нм
Итого за прием пищи:		950	25,60	24,19	149,27	869,14	0,73	22,13	0,45	5,19	6,06	6,06	0,00	0,00	104,55	104,55	434,22	6,38	186,92	52,89	1,75	0,01	ПРОМ	ПРОМ
Всего за день:			49,30	43,44	231,35	1 477,00	0,91	51,16	0,56	5,98	7,58	7,58	1,38	661,79	157,70	675,37	8,87	548,34	70,38	2,46	0,02	0,01	ПРОМ	ПРОМ

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептур			
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг		F, мг	Se, мг	
Завтрак																					
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	11,65	16,84	3,36	230,07	0,12	0,31	0,26	1,83	11,67	0,37	108,25	15,61	184,50	1,89	98,38	21,51	0,17	0,00	43	2010
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,32	0,11	16,42	66,96	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,25	0,00	431	2008
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	60	5,66	11,54	13,26	179,66	0,09	0,11	0,11	0,23	1,02	0,06	140,95	5,25	89,21	0,15	0,55	6,25	0,10	0,00	3	2008
БАНАН	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	10,00	0,03	0,00	0,00	0,05	8,00	42,00	28,00	0,60	172,00	0,00	0,20	0,00	2008	2008
Итого за прием пищи:		560	19,13	30,99	54,06	572,69	0,25	10,42	0,40	2,06	12,69	0,48	257,20	62,86	301,71	2,64	270,93	27,76	0,72	0,00	
Обед																					
ОГУРЕЦ В НАРЕЗКЕ	100	0,78	0,10	2,43	13,58	0,02	4,00	0,01	0,10	0,00	0,00	130,50	12,60	37,80	0,00	29,10	3,00	0,07	0,00	70	2012
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250	4,16	7,56	9,84	116,98	0,05	2,72	0,03	2,36	0,00	0,04	91,70	15,43	64,01	0,65	62,31	2,93	0,28	0,00	99	2011
БЕФСТРОГАНОВ	100	12,63	13,32	5,40	184,44	0,15	9,58	0,52	3,82	0,23	0,88	55,26	15,04	192,35	2,76	40,25	6,50	0,54	0,02	250	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	2,11	5,36	13,82	200,19	0,09	0,00	0,03	1,43	0,77	0,03	42,68	12,85	50,71	1,17	58,11	1,72	0,38	0,01	75	2010
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,67	0,15	42,38	174,66	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	22,03	11,34	34,83	0,81	25,62	0,00	0,00	0,01	401	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,06	0,00	0,00	0,88	0,20	0,03	0,40	3,60	34,80	0,00	54,40	0,00	0,40	0,00	ПРОМ	
БАТОН	60	4,50	1,74	30,64	157,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	15,00	0,00	29,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ПРОМ	
Итого за прием пищи:		870	27,50	28,58	121,87	928,63	0,40	16,30	0,59	9,78	1,20	1,05	357,57	70,66	443,90	5,39	269,79	25,55	1,87	0,04	
Всего за день:			46,63	59,57	175,73	1 501,32	0,95	26,72	0,99	11,95	13,89	1,53	614,77	133,52	745,61	8,03	540,72	53,31	2,39	0,04	

МОУ СШ им. Ф. И. Толбухина ЯМР

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	Se, мкг
Итого за весь период	498,65	516,52	2 056,00	14 959,85	7,38	410,04	4,55	81,67	59,75	9,17	6 960,49	1 649,91	7 068,68	87,71	6 601,89	570,85	20,2	0,25
Среднее значение за период	49,87	51,65	205,60	1 495,99	0,7	41,00	0,46	8,17	5,98	0,92	696,05	164,99	706,87	8,77	660,19	57,07	2,02	0,025
Содержание белков, жиров, углеводов в 1 порции	13,5	29,1	57,4															

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Суммарный объем
7-11 лет (завтрак)	596
7-11 лет (обед)	869