

УТВЕРЖДЕНО:

МОУ СШ им. Ф.И.Толбухина ЯМР
Директор
/О.И.Степанович/



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 7 - 11 ЛЕТ
(лагерь)

1 день

Прием пищи, наименование блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептур			
		Масса порции	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																						
КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ		200	5.94	4.04	28.55	187.11	0.11	0.56	0.02	0.68	0.00	0.12	131.83	32.56	133.63	0.84	187.14	11.39	0.27	0.00	32	2010
ЧАЙ С САХАРОМ		200	0.19	0.00	14.93	60.48	0.00	0.04	0.00	0.00	0.00	0.01	7.80	1.70	0.01	0.00	1.03	0.03	0.35	0.00	96	2010
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ		65	5.18	6.24	36.91	224.25	0.06	0.00	0.01	2.35	0.51	0.03	14.50	7.46	44.45	0.52	59.54	1.80	0.10	0.00	422	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:		665	12.31	10.48	97.56	543.82	0.17	4.60	0.03	3.03	0.51	0.16	168.13	49.72	182.09	4.16	247.71	13.22	0.72	0.00		
Обед																						
ОГУРЕЦ В НАРЕЗКЕ		60	0.47	0.06	1.46	8.15	0.01	2.40	0.01	0.06	0.00	0.02	78.30	7.56	22.68	0.00	17.46	1.80	0.01	0.00	70	2012
СУП КУДРЯВЫЙ		200	5.63	10.63	3.78	110.70	0.06	1.96	0.10	0.88	3.63	0.12	40.59	9.91	76.25	0.86	29.10	7.87	0.09	0.00	120	2008
РЫБА ЖАРЕНАЯ		90	10.83	12.34	2.98	136.63	0.15	0.24	0.00	3.56	3.90	0.06	208.25	32.22	180.03	1.73	34.50	66.05	0.91	0.01	230	2011
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ		180	3.52	4.70	28.50	170.72	0.14	6.55	0.02	0.13	0.60	0.05	152.58	29.52	94.32	0.89	157.76	6.13	0.24	0.00	310	2011
НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ		200	0.19	0.04	30.77	125.29	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
ХЛЕБ РЖАНОЙ		25	1.66	0.22	10.60	50.99	0.04	0.00	0.00	0.55	0.13	0.02	0.25	2.25	21.75	0.00	34.00	0.00	0.25	0.00	ПРОМ	
БАТОН		45	3.38	1.31	23.13	117.90	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	11.25	0.00	22.05	0.00	0.00	8.55	0.00	0.00	ПРОМ	
Итого за прием пищи:		800	25.68	29.30	101.22	720.38	0.41	13.68	0.13	5.03	8.26	0.29	507.16	85.37	399.85	3.50	314.18	90.64	1.50	0.01		
Всего за день:			37.99	39.78	198.78	1 264.20	0.58	18.28	0.16	8.06	8.77	0.45	675.29	135.08	591.94	7.66	561.89	103.86	2.22	0.01		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		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	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
КАША ГРЕЧЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ В МОЛОКЕ																					
	200	8.60	4.76	34.18	214.60	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
	200	3.75	3.69	24.32	146.82	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
	60	5.66	11.54	13.28	179.66	0.09	0.11	0.23	0.11	1.02	0.06	140.95	5.25	89.21	0.15	0.55	6.25	0.00	0.00	3	2008
	100	0.40	0.40	9.60	44.40	0.00	2.00	0.00	0.60	0.00	0.00	7.20	3.60	4.65	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	338	2011
	560	18.41	20.39	81.58	585.48	0.23	3.18	0.15	3.89	1.02	0.36	398.79	77.50	377.57	3.16	405.20	26.56	0.14	0.00		
Обед																					
РАССОЛНИК НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ (МЕЛКОШКОБАННЫЙ)																					
	60	0.64	0.12	2.21	13.97	0.03	6.00	0.08	0.23	0.00	0.02	100.44	8.10	14.04	0.54	39.00	0.00	0.00	0.00	70	2012
	200	8.85	9.82	10.64	152.99	0.07	3.30	0.05	0.57	0.44	0.07	133.62	21.69	107.66	1.01	83.00	3.82	0.14	0.00	74	2011
	90	12.09	5.37	2.89	114.28	0.03	0.05	0.01	1.28	0.11	0.03	17.02	36.00	76.77	0.62	20.08	4.28	0.10	0.00	290	2011
	180	2.11	5.38	13.62	200.19	0.09	0.00	0.03	1.43	0.77	0.03	42.88	12.65	50.71	1.17	58.11	1.72	0.38	0.01	75	2010
	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	0.00	0.00	402	2008
	25	1.66	0.22	10.60	50.99	0.04	0.00	0.00	0.55	0.13	0.02	0.25	2.25	21.75	0.00	34.00	0.00	0.25	0.00	ПРОМ	
	45	3.38	1.31	23.13	117.90	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	11.25	0.00	22.05	0.00	0.00	8.55	0.00	0.00	ПРОМ	
	800	28.96	22.29	102.97	806.02	0.26	9.35	0.17	4.06	1.45	0.18	305.96	80.89	293.18	3.34	235.03	18.37	0.87	0.01		
Итого за прием пищи:																					
Всего за день:																					
		47.37	42.68	184.55	1 391.50	0.49	12.53	0.32	7.95	2.47	0.54	704.75	158.39	670.75	6.50	640.23	44.93	1.01	0.01		

3 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	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	200	21,62	20,21	26,96	381,82	0,14	0,44	0,12	0,50	1,85	0,29	144,97	19,79	213,56	0,73	201,06	18,57	0,26	0,00	223	2011
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,26	0,01	16,33	67,68	0,00	0,82	0,00	0,00	0,00	0,01	8,93	2,16	1,51	0,07	9,50	0,03	0,35	0,00	431	2008
БАТОН	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	7,50	0,00	14,70	0,00	0,00	5,70	0,00	0,00	ПРОМ	
МАНДАРИН	100	0,80	0,00	7,50	38,00	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	м/к	м/к
Итого за прием пищи:	530	24,93	21,09	66,21	566,10	0,24	39,26	0,12	0,70	1,85	0,31	196,40	32,95	246,77	0,90	210,56	24,30	0,61	0,00		
Обед																					
ОГУРЕЦ В НАРЕЗКЕ	60	0,47	0,06	1,46	8,15	0,01	2,40	0,01	0,06	0,00	0,02	78,30	7,56	22,68	0,00	17,48	1,80	0,01	0,00	70	2012
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ	200	3,32	5,41	8,80	98,76	0,04	9,76	0,05	1,30	0,09	0,05	104,25	16,04	55,44	0,77	52,50	4,49	0,13	0,00	61	2011
СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ	90	13,08	11,15	11,63	183,78	0,16	7,86	0,46	2,85	1,39	0,81	43,87	14,97	189,28	2,48	76,02	7,15	0,18	0,02	271	2016
РИС ОТВАРНОЙ	180	3,68	7,32	38,54	234,81	0,09	0,00	0,04	0,43	1,02	0,02	15,86	24,48	74,87	0,53	5,49	1,37	0,27	0,00	325	2008
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,00	0,20	20,20	86,00	0,02	4,00	0,00	0,00	2,00	0,02	14,00	8,00	14,00	0,40	24,00	6,00	0,00	0,00	442	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,66	0,22	10,60	50,99	0,04	0,00	0,00	0,55	0,13	0,02	0,25	2,25	21,75	0,00	34,00	0,00	0,25	0,00	ПРОМ	
БАТОН	45	3,38	1,31	23,13	117,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	11,25	0,00	22,05	0,00	0,00	8,55	0,00	0,00	ПРОМ	
Итого за прием пищи:	800	26,69	25,67	114,36	780,39	0,36	24,02	0,56	5,19	4,63	0,95	267,78	73,90	400,07	4,18	209,47	29,36	0,84	0,02		
Всего за день:		51,52	46,76	180,57	1 346,49	0,60	63,28	0,68	5,89	6,48	1,26	464,18	106,85	846,84	5,08	420,03	53,66	1,45	0,02		

4 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	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
4 ДЕНЬ																					
Завтрак																					
КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗАЯ	200	8,10	7,50	38,39	254,07	0,17	0,48	0,04	0,11	0,60	0,14	121,63	37,62	183,42	2,04	229,05	8,71	0,14	0,03	2008	
ЙОГУРТ	200	5,63	4,85	7,76	102,82	0,05	0,56	0,03	0,14	0,00	0,24	287,30	12,80	152,00	0,16	29,20	18,00	0,00	0,00	2008	
ПЕЧЕНЬЕ	40	3,00	3,92	29,76	166,80	0,03	0,00	0,01	0,00	0,00	0,80	11,60	32,00	0,00	2,44	44,00	0,00	0,32	0,00	2008	
ГРУША СВЕЖАЯ	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,00	5,00	0,00	0,40	0,00	0,00	19,00	12,00	16,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2011	
Итого за прием пищи:	540	17,13	16,57	86,21	570,69	0,25	6,04	0,08	0,65	0,60	1,18	439,53	94,42	351,42	6,64	302,25	26,71	0,46	0,03		
Обед																					
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	200	4,09	4,23	14,87	105,41	0,07	2,81	0,05	0,19	0,62	0,03	214,85	15,61	50,16	0,44	68,26	3,31	0,34	0,00	2012	
ЖАРКОЕ ПО ДОМАШНЕМУ ИЗ МЯСНЫХ КОНСЕРВОВ	230	16,63	20,51	15,76	313,82	0,11	4,22	0,03	0,16	0,54	0,16	107,27	34,89	216,85	2,82	371,79	4,16	0,39	0,00	196	
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	0,86	0,05	37,45	154,37	0,01	0,27	0,10	0,00	0,00	0,03	25,02	16,07	22,34	0,49	292,79	0,00	0,01	0,00	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,66	0,22	10,60	50,99	0,04	0,00	0,00	0,55	0,13	0,02	0,25	2,25	21,75	0,00	34,00	0,00	0,25	0,00	ПРОМ	
БАТОН	45	3,38	1,31	23,13	117,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	11,25	0,00	22,05	0,00	0,00	8,55	0,00	0,00	ПРОМ	
Итого за прием пищи:	700	26,62	26,32	101,81	742,49	0,23	7,30	0,18	0,90	1,29	0,25	358,44	68,82	333,15	3,75	766,84	16,04	0,99	0,00		
Всего за день:		43,75	42,89	188,02	1 313,18	0,48	13,34	0,26	1,55	1,89	1,43	797,97	163,24	684,57	10,39	1 069,09	42,75	1,45	0,03		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептур				
		Белки, г	Жиры, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	D, мкг	B2, мкг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг		F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	4,91	7,45	29,78	206,61	0,08	0,53	0,04	0,24	0,60	0,12	111,60	24,94	114,76	0,37	151,94	8,89	0,12	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	96	2010
БАТОН	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	10,00	0,00	19,60	0,00	0,00	7,60	0,00	0,00	ПРОМ	
ВАРЕЦ ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА	20	0,54	0,64	15,00	68,68	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	2,88	2,16	6,48	0,27	20,80	0,20	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	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008
Итого за прием пищи:	660	9,64	9,45	100,41	536,42	0,08	4,57	0,04	0,24	0,60	0,16	146,30	36,80	154,85	3,44	173,80	17,72	0,47	0,00		
Обед																					
ПОМИДОР В НАРЕЗКЕ	60	0,64	0,12	2,21	13,97	0,03	6,00	0,08	0,23	0,00	0,02	100,44	8,10	14,04	0,54	39,00	0,00	0,00	0,00	70	2012
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	4,03	10,92	6,95	118,17	0,03	5,24	0,04	1,84	0,08	0,05	62,95	15,66	57,52	0,68	42,96	5,42	0,25	0,00	82	2011
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ 1 ВАРИАНТ	90	7,22	10,43	8,67	149,41	0,03	1,03	0,02	2,03	0,12	0,05	73,46	11,46	71,67	0,77	60,87	2,50	0,13	0,00	278	2011
КАША ГРЕЧЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	170	8,58	6,08	38,81	243,96	0,15	0,00	0,02	4,76	0,36	0,12	53,55	64,39	189,82	2,75	147,42	2,83	0,24	0,00	74	2010
НАПИТОК КЛУБЕННЫЙ	200	0,11	0,04	24,02	98,83	0,00	1,31	0,00	0,00	0,00	0,00	2,20	2,95	2,17	0,12	3,32	0,00	0,00	0,00	437	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,66	0,22	10,60	50,99	0,04	0,00	0,00	0,35	0,13	0,02	0,25	2,25	21,75	0,00	34,00	0,00	0,25	0,00	2008	
БАТОН	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	10,00	0,00	19,60	0,00	0,00	7,60	0,00	0,00	2008	
Итого за прием пищи:	785	25,24	28,97	111,82	780,13	0,28	13,58	0,16	9,41	0,91	0,27	302,85	104,83	376,37	4,86	327,57	18,35	0,87	0,00	2008	
Всего за день:		34,88	38,42	212,23	1 316,55	0,36	18,15	0,20	9,41	1,51	0,43	449,15	141,83	531,22	8,30	501,37	36,07	1,34	0,00		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г		Углевод ы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	D, мкг	B2, мкг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
КАША "ДРУЖБА" С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	6,77	9,04	33,07	241,90	0,13	0,76	0,05	0,56	0,60	0,17	157,43	34,35	156,83	0,66	230,43	14,17	0,12	0,00	2008	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	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	2008	
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	60	5,66	11,54	13,28	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	0,05	0,00	2008	
МАНДАРИН	100	0,80	0,00	7,50	38,00	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	к/к	
Итого за прием пищи:	540	15,22	21,98	77,08	573,29	0,35	39,10	0,17	0,99	1,62	0,29	391,90	64,81	318,31	1,40	330,30	24,47	0,17	0,00		
Обед																					
ОГУРЕЦ В НАРЕЗКЕ	60	0,47	0,06	1,46	8,15	0,01	2,40	0,01	0,06	0,00	0,02	78,30	7,56	22,68	0,00	17,46	1,80	0,01	0,00	2012	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	200	6,84	8,21	13,85	151,31	0,16	1,95	0,05	1,53	0,79	0,06	80,08	22,27	80,59	1,35	149,63	3,18	0,09	0,00	9973	
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	3,69	14,16	25,10	243,06	0,15	5,62	0,04	3,12	0,92	0,07	137,46	28,64	98,04	0,76	170,24	7,45	0,16	0,00	2008	
КОТЛЕТЫ РУБЕНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ (КУРИЦЫ)	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	8,80	0,13	0,00	2011	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	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	2016	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,66	0,22	10,60	50,99	0,04	0,00	0,00	0,55	0,13	0,02	0,25	2,25	21,75	0,00	34,00	0,00	0,25	0,00	ПРОМ	
Итого за прием пищи:	765	31,37	30,48	90,43	764,68	0,45	11,43	0,12	6,92	2,20	0,28	359,35	122,42	375,59	4,23	501,24	22,95	0,64	0,00		
Всего за день:		46,59	52,46	167,51	1 337,97	0,80	50,53	0,29	7,91	3,82	0,55	751,25	187,23	693,90	5,63	831,54	47,42	0,81	0,01		

7 день

Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг	
7 день																					
Завтрак																					
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ		200	9,56	12,83	12,65	285,10	0,10	0,09	0,09	1,41	0,72	0,09	270,20	17,60	174,72	1,34	53,07	4,25	0,42	0,01	204
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ		200	0,26	0,01	16,31	67,61	0,00	0,83	0,00	0,00	0,00	0,01	8,94	2,16	1,51	0,07	9,53	0,03	0,35	0,00	2011
БАТОН		40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	10,00	0,00	19,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	431
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ		100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,20	3,60	4,65	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ПРОМ
Итого за прием пищи:		540	13,22	14,40	59,32	501,91	0,10	0,92	0,09	2,01	0,72	0,11	296,34	23,36	200,48	2,41	62,60	11,88	0,77	0,01	2011
Обед																					
ПОМИДОР В НАРЕЗКЕ		60	0,64	0,12	2,21	13,97	0,03	6,00	0,08	0,23	0,00	0,02	100,44	8,10	14,04	0,54	39,00	0,00	0,00	0,00	70
СУП РЫБНЫЙ		200	4,27	5,63	10,26	100,67	0,11	2,62	0,06	0,27	1,72	0,04	121,53	19,97	80,71	0,73	66,80	21,69	0,36	0,00	2012
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА		240	22,99	13,42	51,23	420,36	0,13	3,33	0,11	3,96	0,60	0,09	44,94	92,50	216,01	1,89	52,88	8,52	0,44	0,00	87
ХЛЕБ РЖАНОЙ		200	0,49	0,20	26,39	118,73	0,01	38,40	0,12	0,00	0,00	0,04	16,56	4,10	2,30	0,41	1,95	0,00	0,00	0,00	2010
Итого за прием пищи:		25	1,66	0,22	10,60	50,99	0,04	0,00	0,00	0,55	0,13	0,02	0,25	2,25	21,75	0,00	34,00	0,00	0,25	0,00	388
Итого за день:		725	30,05	19,59	100,69	704,72	0,32	50,35	0,37	5,01	2,45	0,21	283,72	126,92	334,81	3,57	194,63	30,21	1,05	0,00	ПРОМ
			43,27	33,99	160,01	1 206,63	0,42	51,27	0,46	7,02	3,17	0,32	580,06	150,28	535,29	5,98	257,23	42,09	1,82	0,01	

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецеп- туры					
	Масса порции	Белки, г		Жиры, г	Угледов ы, 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	
8 день																					
ЗАВТРАК																					
КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ «ГЕРКУЛЕС» ЖИДКАЯ		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
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	196,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2010
БУЛОЧКА ВЕСНУШКА		60	4,89	4,52	34,63	198,62	0,08	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	2008
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	2011
Итого за прием пищи:		660	18,05	13,90	85,80	554,92	0,29	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	2008
ОБЕД																					
ОГУРЕЦ В НАРЕЗКЕ		60	0,47	0,05	1,46	8,15	0,01	2,40	0,01	0,06	0,00	0,02	78,30	7,56	22,68	0,00	17,46	1,80	0,01	0,00	70
СВЕКОЛЬНИК		200	5,73	8,58	12,85	146,49	0,05	4,35	0,04	1,96	0,07	0,06	108,65	25,67	83,29	0,78	75,73	6,76	0,03	0,00	2012
ПТИЦА (КУРИЦА) ОТВАРНАЯ		90	20,89	50,64	0,46	317,55	0,10	0,73	0,03	0,37	0,72	0,16	13,68	19,80	178,57	1,74	30,39	7,28	0,14	0,02	58
КАПУСТА ТУШЕНАЯ		160	3,88	4,22	16,18	120,60	0,08	34,33	0,06	0,25	0,60	0,07	180,46	32,34	65,45	1,94	106,90	6,38	0,24	0,00	288
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	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ		25	1,66	0,22	10,60	50,99	0,04	0,00	0,00	0,55	0,13	0,02	0,25	2,25	21,75	0,00	34,00	0,00	0,25	0,00	377
БАТОН		45	3,38	1,31	23,13	117,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	11,25	0,00	22,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ПРОМ
Итого за прием пищи:		780	36,18	65,04	81,52	830,98	0,28	42,76	0,14	3,19	1,52	0,35	403,68	90,24	395,19	4,52	273,52	30,79	0,85	0,02	ПРОМ
Итого за день:			54,23	78,94	167,32	1 385,90	0,57	49,34	0,18	5,77	2,32	0,50	821,34	178,17	804,99	8,88	550,62	44,13	1,19	0,02	

9 день

Прием пищи, наименование блюда		энергетическая ценность:			Витамины					Минеральные вещества					№ рецеп-тур					
		Белки, г	Жиры, г	Углевод	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг			К, мг	Na, мг	F, мг	Se, мг
9 день																				
Масса порции	Завтрак																			
	200	20,92	17,86	57,41	479,58	0,12	0,40	0,10	0,58	1,33	0,38	231,56	33,37	270,00	1,08	150,11	16,00	0,18	0,00	2011
	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	2011
	100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,04	28,70	0,01	0,22	0,00	0,03	34,00	10,00	14,00	0,10	181,00	2,00	0,00	0,01	2010
	500	22,01	18,06	81,41	586,91	0,16	29,14	0,11	0,80	1,33	0,42	273,38	45,07	284,01	1,18	332,17	18,03	0,53	0,01	2008
Обед																				
	60	0,64	0,12	2,21	13,97	0,03	6,00	0,08	0,23	0,00	0,02	100,44	8,10	14,04	0,54	39,00	0,00	0,00	0,00	70
	200	7,02	9,05	3,97	117,08	0,06	6,56	0,05	0,34	0,52	0,06	95,34	17,19	73,15	0,85	171,25	3,74	0,03	0,00	2012
	90	9,74	0,61	6,36	130,11	0,13	1,28	0,02	2,35	3,47	0,08	181,34	31,08	151,67	1,74	52,94	53,31	0,71	0,01	2008
	180	3,67	6,12	38,53	223,92	0,08	0,03	0,40	0,84	0,02	0,02	15,70	24,48	74,64	0,53	5,47	1,34	0,27	0,00	2011
	200	0,00	0,00	24,25	97,50	0,38	2,50	0,02	0,29	0,21	0,43	8,10	1,80	0,00	0,00	0,54	0,00	0,00	0,00	2008
	25	1,66	0,22	10,60	50,99	0,04	0,60	0,00	0,55	0,13	0,02	0,25	2,25	21,75	0,00	34,00	0,00	0,25	0,00	ПРОМ
	45	3,38	1,31	23,13	117,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	11,35	0,00	22,05	0,00	8,55	0,00	0,00	0,00	ПРОМ
	800	26,11	26,43	109,05	751,47	0,72	16,34	0,20	4,16	5,17	0,64	412,42	84,90	357,30	3,66	303,20	66,94	1,26	0,01	ПРОМ
Всего за день:																				
	48,12	44,49	190,46	1 338,38	0,88	45,48	0,31	4,96	6,50	1,08	685,80	129,97	664,31	84,97	335,37	4,84	84,97	1,79	0,02	

10 день

10 день																					
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ 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																					
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	11,63	15,64	3,33	201,05	0,10	0,31	0,24	1,74	11,19	0,37	107,84	15,61	183,89	1,89	98,32	25,09	0,17	0,00	43	2010
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,25	0,01	16,18	66,86	0,00	0,71	0,00	0,00	0,00	0,01	8,49	2,03	1,30	0,06	8,28	0,03	0,35	0,00	431	2008
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	60	5,66	11,54	13,28	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	0,00	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	0,00	0,00	2008	
Итого за прием пищи:	560	19,04	27,69	53,79	543,57	0,23	11,13	0,38	1,97	12,21	0,49	265,28	64,89	302,40	2,70	279,15	31,37	0,52	0,00		
Обед																					
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	200	3,33	6,05	7,87	93,59	0,04	2,18	0,02	1,89	0,00	0,03	73,36	12,35	51,20	0,52	49,85	2,65	0,23	0,00	59	2011
БЕЗСМОТЯНОВ	100	12,55	12,88	5,30	178,45	0,14	9,58	0,51	3,82	0,20	0,88	52,81	14,85	190,91	2,78	39,92	6,20	0,54	0,02	250	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	2,10	4,24	13,81	180,03	0,08	0,00	0,02	1,40	0,60	0,02	42,54	12,65	50,50	1,17	58,09	1,69	0,36	0,01	75	2010
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОКА	200	0,67	0,15	42,38	174,66	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	22,03	11,34	34,83	0,81	25,62	0,00	0,00	0,00	401	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,66	0,22	10,60	50,99	0,04	0,00	0,00	0,56	0,13	0,02	0,25	2,25	21,75	0,00	34,00	0,00	0,25	0,00	ПРОМ	
БАТОН	45	3,38	1,31	23,13	117,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	11,25	0,00	22,05	0,00	0,00	8,55	0,00	0,00	ПРОМ	
Итого за прием пищи:	750	23,69	24,85	103,09	805,62	0,33	11,76	0,55	7,66	0,93	0,98	202,24	53,44	371,24	5,26	207,48	19,09	1,40	0,03		
Всего за день:		42,73	52,54	156,88	1 349,19	0,56	22,89	0,93	9,63	13,14	1,47	467,52	118,33	673,64	7,96	486,63	50,46	1,92	0,03		

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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Na, мг		
Итого за весь период	450,45	472,95	1 806,33	5,74	345,09	3,79	68,15	50,07	8,01	6 397,31	1 499,18	6 474,45	71,22	5 954,00	550,34	15,0	0,16	
Среднее значение за период	45,05	47,30	180,63	1 325,00	0,6	34,51	0,38	6,82	5,01	0,80	639,73	149,92	647,45	7,12	595,40	55,03	1,50	0,016
Содержание белков, жиров, углеводов в	13,5	29,1	57,4															

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Суммарный бъем
7-11 лет (завтрак)	575,5
7-11 лет (обед)	770,5