

**Наименование учреждения:**

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**Школа-интернат № 3**

**Утверждаю:**

**Директор А.В.Ватлин**



### **Меню десятидневное**

**Для детей с 6-часовым пребыванием в учреждении**

**Возрастная категория от ОВЗ 12 до 18 лет**

**Сезон: осень-зима**

**Меню составлено с соответствием документа: Постановление главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 27 октября 2020 года № 32 Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил и норм СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения"**

**Меню составлено на основании сборников рецептов:**

- 1. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: ДеЛи принт, 2011.-544с.**
- 2. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: ДеЛи принт, 2012.-584с.**

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Ф, мг	Se, мг		
<b>Обед</b>																					
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180/6	9,49	12,09	34,85	287,57	0,19	12,73	0,07	0,41	0,16	0,40	274,76	62,07	279,76	1,61	1 204,87	21,48	0,07	0,00	335	2006
КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ	120	11,24	26,47	7,24	313,50	0,25	18,85	0,01	2,24	0,00	0,11	51,72	29,31	119,00	1,92	410,22	7,76	0,05	0,00	345	2006
НАПИТОК	200/24	0,10	0,04	23,94	93,21	0,00	1,18	0,00	0,00	0,00	0,00	11,12	4,47	1,94	0,11	24,65	0,00	0,00	0,00	437	2006
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	100	0,84	6,10	3,00	70,24	0,03	9,20	0,01	2,63	0,00	0,04	29,55	13,98	43,65	1,02	141,76	2,94	0,02	0,00	19	2006
хлеб выпечка	110	4,93	5,93	31,34	193,16	0,06	0,00	0,00	2,31	0,00	0,02	11,30	7,19	39,12	0,46	60,59	0,72	0,01	0,01	1089	1981
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	280	8,02	9,01	19,92	193,15	0,10	6,26	0,25	1,98	0,00	0,09	36,40	27,91	100,74	1,49	495,73	6,20	0,06	0,01	100	2006
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1020</b>	<b>34,62</b>	<b>59,64</b>	<b>120,29</b>	<b>1 160,83</b>	<b>0,63</b>	<b>48,22</b>	<b>0,34</b>	<b>9,47</b>	<b>0,16</b>	<b>0,66</b>	<b>414,95</b>	<b>144,93</b>	<b>584,21</b>	<b>6,61</b>	<b>2 337,82</b>	<b>39,10</b>	<b>0,21</b>	<b>0,02</b>		
<b>Полдник</b>																					
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,21	0,00	16,13	65,35	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	13,47	6,19	8,16	0,81	28,38	0,00	0,00	0,00	430	2006
БУЛОЧКА С МАКОМ	100	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	471	2006
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>0,21</b>	<b>0,00</b>	<b>16,13</b>	<b>65,35</b>	<b>0,00</b>	<b>0,04</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,01</b>	<b>13,47</b>	<b>6,19</b>	<b>8,16</b>	<b>0,81</b>	<b>28,38</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>34,83</b>	<b>59,64</b>	<b>136,42</b>	<b>1 226,18</b>	<b>0,63</b>	<b>48,26</b>	<b>0,34</b>	<b>9,47</b>	<b>0,16</b>	<b>0,67</b>	<b>428,42</b>	<b>151,12</b>	<b>592,37</b>	<b>7,42</b>	<b>2 366,20</b>	<b>39,10</b>	<b>0,21</b>	<b>0,02</b>		

**2 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	l, мкг	F, мг	Se, мг		
<b>Обед</b>																					
СВЕКОЛЬНИК	280	7,74	13,30	18,30	224,53	0,09	7,66	0,27	2,31	0,00	0,11	57,34	34,81	110,96	1,83	582,90	9,90	0,07	0,01	76	2006
МАКАРОННЫЕ ОТВАРНЫЕ	180/6	6,75	5,60	43,13	250,09	0,08	0,00	0,03	1,46	0,09	0,03	23,31	9,78	52,67	1,24	78,71	0,95	0,01	0,01	209	2006
ПОДЖАРКА	110	14,54	36,66	3,77	403,57	0,35	1,07	0,01	1,91	0,00	0,11	17,50	23,10	143,39	1,62	339,56	7,30	0,06	0,00	257	2006
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	23,23	92,89	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,94	1,89	0,00	0,00	1,35	0,00	0,00	0,00	402	2006
ВЕНИГРЕТ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	100	1,79	10,20	9,66	133,38	0,06	7,59	0,55	4,56	0,00	0,05	46,06	25,60	57,11	1,17	311,28	4,33	0,03	0,00	30	2006
хлеб выпечка	110	4,93	5,93	31,34	193,16	0,06	0,00	0,00	2,31	0,00	0,02	11,30	7,19	39,12	0,46	60,59	0,72	0,01	0,01	1089	1981
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>986</b>	<b>35,75</b>	<b>71,69</b>	<b>129,43</b>	<b>1 307,62</b>	0,64	16,32	0,86	12,35	0,09	0,32	164,75	102,37	403,25	6,32	1 374,39	23,20	0,18	0,03		
<b>Полдник</b>																					
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,21	0,00	16,13	65,35	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	13,47	6,19	8,16	0,81	28,38	0,00	0,00	0,00	430	2006
БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ	100	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	471	2006
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>0,21</b>	<b>0,00</b>	<b>16,13</b>	<b>65,35</b>	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	13,47	6,19	8,16	0,81	28,38	0,00	0,00	0,00		
<b>Всего за день:</b>		<b>35,96</b>	<b>71,69</b>	<b>145,56</b>	<b>1 372,97</b>	0,64	16,36	0,86	12,35	0,09	0,33	178,22	108,56	411,41	7,13	1 402,77	23,20	0,18	0,03		

### 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	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг		
<b>Обед</b>																					
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	50	0,90	4,90	3,60	61,00	0,02	1,00	0,16	0,10	0,00	0,00	4,30	5,00	10,00	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00	364	2006
НАПИТОК	200/24	0,10	0,04	23,94	93,21	0,00	1,18	0,00	0,00	0,00	0,00	11,12	4,47	1,94	0,11	24,65	0,00	0,00	0,00	437	2006
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (	100	1,90	15,11	10,45	183,18	0,04	12,92	0,25	6,36	0,00	0,04	37,39	17,48	39,22	0,86	166,60	2,57	0,01	0,00	42	2006
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180/6	9,30	12,21	34,59	283,81	0,14	12,31	0,03	0,29	0,09	0,10	34,34	33,05	85,30	1,55	875,59	7,70	0,04	0,00	128	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	280	11,66	11,37	20,95	233,00	0,21	5,37	0,25	4,50	0,00	0,11	43,72	41,24	130,75	2,55	582,51	6,63	0,06	0,01	99	2006
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	100	2,14	5,15	3,75	69,89	0,01	0,37	0,02	1,96	0,27	0,04	24,29	3,99	30,19	0,47	40,03	2,78	0,01	0,00	256	2011
хлеб выпечка	110	4,93	5,93	31,34	193,16	0,06	0,00	0,00	2,31	0,00	0,02	11,30	7,19	39,12	0,46	60,59	0,72	0,01	0,01	1089	1981
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1050</b>	<b>30,93</b>	<b>54,71</b>	<b>128,62</b>	<b>1 133,25</b>	0,48	33,15	0,71	15,82	0,36	0,31	166,16	112,42	336,52	6,20	<sup>1 749,97</sup>	20,40	0,13	0,02		
<b>Полдник</b>																					
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,21	0,00	16,13	65,35	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	13,47	6,19	8,16	0,81	28,38	0,00	0,00	0,00	430	2006
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	200	27,87	23,52	29,56	449,32	0,07	0,35	0,10	2,43	0,23	0,31	217,11	35,98	294,29	1,20	216,20	1,91	0,04	0,04	223	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>400</b>	<b>28,08</b>	<b>23,52</b>	<b>45,69</b>	<b>514,67</b>	0,07	0,39	0,10	2,43	0,23	0,32	230,58	42,17	302,45	2,01	244,58	1,91	0,04	0,04		
<b>Всего за день:</b>		<b>59,01</b>	<b>78,23</b>	<b>174,31</b>	<b>1 647,92</b>	0,55	33,54	0,81	18,25	0,59	0,63	396,74	154,59	638,97	8,21	<sup>1 994,55</sup>	22,31	0,17	0,06		

## 4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	l, мкг	F, мг	Se, мг		
<b>Обед</b>																					
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ И СМЕТАНОЙ	280	7,46	13,21	9,71	188,65	0,07	13,40	0,26	2,53	0,00	0,09	70,38	28,29	96,83	1,55	401,89	7,05	0,06	0,01	84	2006
КОТЛЕТА МЯСНАЯ	100	16,50	26,61	17,57	375,81	0,20	1,01	0,00	3,20	0,04	0,11	46,58	27,57	162,53	2,38	342,32	7,16	0,06	0,00	272	2006
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	50	0,90	4,90	3,60	61,00	0,02	1,00	0,16	0,10	0,00	0,00	4,00	5,00	10,00	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00	364	2006
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С ЛУКОМ	100	1,10	6,00	4,59	73,75	0,04	8,17	0,10	2,85	0,00	0,03	27,11	16,70	31,94	0,96	251,63	2,17	0,01	0,00		2011
РИС ОТВАРНОЙ	180	4,44	7,56	39,36	243,60	0,02	0,00	0,06	0,36	0,00	0,00	3,60	22,80	73,20	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00	325	2006
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	23,23	92,89	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,94	1,89	0,00	0,00	1,35	0,00	0,00	0,00	402	2006
хлеб выпечка	110	4,93	5,93	31,34	193,16	0,06	0,00	0,00	2,31	0,00	0,02	11,30	7,19	39,12	0,46	60,59	0,72	0,01	0,01	1089	1981
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1020</b>	<b>35,33</b>	<b>64,21</b>	<b>129,40</b>	<b>1 238,86</b>	0,41	23,58	0,58	11,35	0,04	0,25	172,21	109,44	413,62	6,27	1 057,76	17,10	0,14	0,02		
<b>Полдник</b>																					
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,21	0,00	16,13	65,35	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	13,47	6,19	8,16	0,81	28,38	0,00	0,00	0,00	430	2006
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	19,27	31,82	3,64	379,17	0,11	0,00	0,36	6,55	0,00	0,00	152,72	25,45	330,90	3,64	0,00	0,00	0,00	0,00	214	2006
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>400</b>	<b>19,48</b>	<b>31,82</b>	<b>19,77</b>	<b>443,52</b>	0,11	0,04	0,36	6,55	0,00	0,01	166,19	31,64	339,06	4,45	28,38	0,00	0,00	0,00		
<b>Всего за день:</b>		<b>54,81</b>	<b>96,03</b>	<b>149,17</b>	<b>1 682,38</b>	0,52	23,62	0,94	17,90	0,04	0,26	338,40	141,08	752,68	10,72	1 086,16	17,10	0,14	0,02		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
<b>Обед</b>																					
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180/6	7,44	6,74	33,61	224,58	0,20	0,00	0,03	4,16	0,09	0,11	22,53	110,56	164,66	3,87	231,72	2,00	0,01	0,00	181	2006
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	110	16,34	17,81	3,78	240,76	0,05	1,09	0,01	2,40	0,00	0,10	18,19	19,21	142,76	2,14	338,27	6,96	0,05	0,00	259	2006
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	100	0,84	6,10	3,00	70,28	0,03	9,21	0,01	2,53	0,00	0,04	29,70	14,00	43,73	1,02	142,03	2,95	0,02	0,00	19	2006
КОМПОТ КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	200	0,00	0,00	19,36	77,41	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,03	0,59	0,00	0,00	0,80	0,00	0,00	0,00	347	2011
хлеб выпечка	110	4,93	5,93	31,34	193,16	0,06	0,00	0,00	2,31	0,00	0,02	11,30	7,19	39,12	0,46	60,59	0,72	0,01	0,01	1089	1981
СУП С МОРСКОЙ КАПУСТЫ	280	8,62	12,65	8,78	183,84	0,08	4,63	0,23	1,30	0,19	0,12	39,57	55,08	113,16	4,51	595,46	7,77	0,13	0,01		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>986</b>	<b>38,17</b>	<b>49,23</b>	<b>99,87</b>	<b>995,03</b>	0,42	14,93	0,28	13,30	0,28	0,39	124,32	206,63	503,43	12,00	<sup>1</sup> 368,87	20,40	0,22	0,02		
<b>Полдник</b>																					
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,21	0,00	16,13	65,35	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	13,47	6,19	8,16	0,81	28,38	0,00	0,00	0,00	430	2006
БУЛОЧКА ПЛЮШКА	100	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	471	2006
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>0,21</b>	<b>0,00</b>	<b>16,13</b>	<b>65,35</b>	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	13,47	6,19	8,16	0,81	28,38	0,00	0,00	0,00		
<b>Всего за день:</b>		<b>38,38</b>	<b>49,23</b>	<b>116,00</b>	<b>1 060,38</b>	0,42	14,97	0,28	13,30	0,28	0,40	137,79	212,82	511,59	12,81	<sup>1</sup> 397,25	20,40	0,22	0,02		

## 6 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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг		
<b>Обед</b>																					
БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ	280	15,07	13,97	28,13	302,43	0,22	12,09	0,22	2,34	0,00	0,15	102,29	61,98	259,50	3,40	857,75	6,86	0,07	0,01	79	2006
ПЛОВ	290	21,11	39,72	85,73	785,84	0,40	2,16	0,61	4,32	0,00	0,16	42,24	83,67	299,42	2,84	505,77	9,96	0,12	0,02	265	2006
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХС.ФРУКТОВ	200	0,00	0,00	23,23	92,89	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,94	1,89	0,00	0,00	1,35	0,00	0,00	0,00	402	2006
хлеб выпечка	110	4,93	5,93	31,34	199,16	0,06	0,00	0,00	2,31	0,00	0,02	11,30	7,19	39,12	0,46	60,59	0,72	0,01	0,01	1089	1981
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	80	0,88	0,16	3,05	19,27	0,05	20,08	0,13	0,31	0,00	0,03	11,24	16,06	20,88	0,80	232,87	1,61	0,00	0,00		2006
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>960</b>	<b>41,99</b>	<b>59,78</b>	<b>171,48</b>	<b>1 398,59</b>	0,73	34,33	0,96	9,98	0,00	0,36	176,01	170,79	618,92	7,50	1 658,33	19,15	0,20	0,04		
<b>Полдник</b>																					
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,21	0,00	16,13	63,35	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	13,47	6,19	8,16	0,81	28,38	0,00	0,00	0,00	430	2008
БУЛОЧКА С МАКОМ	100	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	471	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>0,21</b>	<b>0,00</b>	<b>16,13</b>	<b>63,35</b>	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	13,47	6,19	8,16	0,81	28,38	0,00	0,00	0,00		
<b>Всего за День:</b>		<b>42,20</b>	<b>59,78</b>	<b>187,61</b>	<b>1 463,94</b>	0,73	34,37	0,96	9,98	0,00	0,37	189,48	176,98	627,08	8,31	1 686,71	19,15	0,20	0,04		

## 7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
<b>Обед</b>																					
СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ	80	16,26	15,96	2,62	219,89	0,03	3,20	0,02	4,12	0,00	0,13	84,32	41,68	269,82	1,34	255,95	0,96	0,36	0,03	60	2006
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	290	34,97	34,75	31,59	579,75	0,25	16,98	0,25	4,69	0,00	0,31	39,79	77,03	366,82	5,72	1 697,01	23,02	0,14	0,00	259	2011
НАПИТОК	200/24	0,10	0,04	23,94	93,21	0,00	1,18	0,00	0,00	0,00	0,00	11,12	4,47	1,94	0,11	24,65	0,00	0,00	0,00	437	2006
хлеб выпечка	110	4,93	5,93	31,34	193,16	0,06	0,00	0,00	2,31	0,00	0,02	11,30	7,19	39,12	0,46	60,59	0,72	0,01	0,01	1089	1981
СУП ГРЕЧНЕВЫЙ	280	8,59	8,78	21,13	193,13	0,14	7,61	0,25	2,16	0,00	0,12	37,39	49,85	131,36	2,15	620,67	7,27	0,07	0,01	101	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>984</b>	<b>64,85</b>	<b>65,46</b>	<b>110,62</b>	<b>1 294,14</b>	0,48	28,97	0,52	13,28	0,00	0,58	183,92	180,22	809,06	9,78	2 658,87	31,97	0,58	0,05		
<b>Полдник</b>																					
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,21	0,00	16,13	65,35	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	13,47	6,19	8,16	0,81	28,38	0,00	0,00	0,00	430	2006
БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ	100	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	471	2006
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>0,21</b>	<b>0,00</b>	<b>16,13</b>	<b>65,35</b>	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	13,47	6,19	8,16	0,81	28,38	0,00	0,00	0,00		
<b>Всего за день:</b>		<b>65,06</b>	<b>65,46</b>	<b>126,75</b>	<b>1 359,49</b>	0,48	29,01	0,52	13,28	0,00	0,59	197,39	186,41	817,22	10,59	2 687,25	31,97	0,58	0,05		



## 8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
<b>Обед</b>																						
МЯСО ТУШЕНОЕ	110	13,26	33,81	3,37	371,12	0,32	0,83	0,08	1,91	0,00	0,10	16,32	21,56	129,40	1,46	307,43	6,65	0,06	0,00	257	2006	
НАПИТОК	200/24	0,10	0,04	23,94	93,21	0,00	1,18	0,00	0,00	0,00	0,00	11,12	4,47	1,94	0,11	24,65	0,00	0,00	0,00	437	2006	
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	280	8,84	13,52	21,88	245,55	0,13	10,76	0,31	2,95	0,00	0,14	47,91	41,34	133,57	1,93	761,53	9,32	0,07	0,01	96	2011	
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	100	0,84	6,10	3,00	70,24	0,03	9,20	0,01	2,93	0,00	0,04	29,95	13,98	43,65	1,02	141,76	2,94	0,02	0,00	19	2006	
хлеб выпечка	110	4,93	5,93	31,34	193,16	0,06	0,00	0,00	2,31	0,00	0,02	11,30	7,19	39,12	0,46	60,59	0,72	0,01	0,01	1089	1981	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	4,32	5,52	45,24	247,20	0,04	0,00	0,04	0,36	0,00	0,00	13,20	31,20	93,60	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00	323	2006	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1004</b>	<b>32,29</b>	<b>64,92</b>	<b>128,77</b>	<b>1 231,48</b>	0,58	21,97	0,44	10,16	0,00	0,30	129,50	119,74	441,28	5,70	<sup>1</sup> 295,96	19,63	0,16	0,02			
<b>Полдник</b>																						
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,21	0,00	16,13	65,35	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	13,47	6,19	8,16	0,81	28,38	0,00	0,00	0,00	430	2006	
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	200	27,87	23,52	29,56	449,32	0,07	0,35	0,10	2,43	0,23	0,31	217,11	35,98	294,29	1,20	216,20	1,91	0,04	0,04	223	2011	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>400</b>	<b>28,08</b>	<b>23,52</b>	<b>45,69</b>	<b>514,67</b>	0,07	0,39	0,10	2,43	0,23	0,32	230,58	42,17	302,45	2,01	244,58	1,91	0,04	0,04			
<b>Всего за день:</b>		<b>60,37</b>	<b>88,44</b>	<b>174,46</b>	<b>1 746,15</b>	0,65	22,36	0,54	12,59	0,23	0,62	360,08	161,91	743,73	7,71	<sup>1</sup> 540,54	21,54	0,20	0,06			

9 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	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг			Se, мг
<b>Обед</b>																					
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	23,23	92,89	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,94	1,89	0,00	0,00	1,35	0,00	0,00	0,00	402	2006
МАКАРОННЫЕ ОТВАРНЫЕ	180/6	6,75	5,60	43,13	250,09	0,08	0,00	0,03	1,46	0,09	0,03	23,31	9,78	52,67	1,24	78,71	0,95	0,01	0,01	209	2006
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (2 ВАРИАНТ)	100	11,72	25,22	12,08	322,23	0,14	0,75	0,00	4,46	0,00	0,07	11,66	19,11	116,88	1,43	244,98	5,20	0,04	0,00	279	2011
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	50	0,90	4,90	3,60	61,00	0,02	1,00	0,16	0,10	0,00	0,00	4,00	5,00	10,00	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00	364	2006
ВЕНИГРЕТ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	100	1,79	10,20	9,66	133,38	0,06	7,59	0,55	4,56	0,00	0,05	46,06	25,60	57,11	1,17	311,28	4,33	0,03	0,00	30	2006
СУП С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	280	10,29	12,82	16,99	224,87	0,14	8,90	0,39	2,37	0,02	0,13	50,91	40,48	141,37	1,85	614,73	7,99	0,08	0,01	87	2011
хлеб вылечка	110	4,93	5,93	31,34	193,16	0,06	0,00	0,00	2,31	0,00	0,02	11,30	7,19	39,12	0,46	60,59	0,72	0,01	0,01	1089	1981
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1026</b>	<b>36,38</b>	<b>64,67</b>	<b>140,03</b>	<b>1 287,62</b>	0,50	18,24	1,13	15,56	0,11	0,30	156,18	109,05	417,15	6,35	1 311,64	19,19	0,17	0,03		
<b>Полдник</b>																					
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,21	0,00	16,13	65,35	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	13,47	6,19	8,16	0,81	28,38	0,00	0,00	0,00	430	2006
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	19,27	31,82	3,64	373,17	0,11	0,00	0,36	6,55	0,00	0,00	152,72	25,45	330,90	3,64	0,00	0,00	0,00	0,00	214	2006
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>400</b>	<b>19,48</b>	<b>31,82</b>	<b>19,77</b>	<b>443,52</b>	0,11	0,04	0,36	6,55	0,00	0,01	166,19	31,64	339,06	4,45	28,38	0,00	0,00	0,00		
<b>Всего за день:</b>		<b>55,86</b>	<b>96,49</b>	<b>159,80</b>	<b>1 731,14</b>	0,61	18,28	1,49	22,11	0,11	0,31	322,37	140,69	756,21	10,80	1 340,02	19,19	0,17	0,03		

10 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	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Н, мг	Se, мг		
<b>Обед</b>																					
КОМПОТ КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	200	0,00	0,00	19,36	77,41	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,03	0,59	0,00	0,00	0,80	0,00	0,00	0,00	347	2011
ПЕРЕЦ СЛАДКИЙ	80	1,04	0,00	3,92	20,80	0,08	200,00	0,25	0,54	0,00	0,06	6,40	8,80	12,80	0,80	130,40	2,40	0,01	0,00	22	2006
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	110	18,46	12,40	3,17	220,27	0,21	13,95	6,42	1,51	0,12	1,58	19,54	17,42	266,56	5,83	323,43	7,67	0,19	0,03	256	2006
РИС ОТВАРНОЙ	180	4,44	7,56	39,36	243,60	0,02	0,00	0,06	0,36	0,00	0,00	3,50	22,80	73,20	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00	325	2006
СУП С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	280	5,78	12,39	14,66	193,67	0,18	7,27	0,21	1,48	0,00	0,08	34,03	30,05	92,85	1,38	587,92	6,84	0,05	0,00	111	2006
хлеб выпечка	110	4,93	5,93	31,34	198,16	0,06	0,00	0,00	2,31	0,00	0,02	11,30	7,19	39,12	0,46	60,59	0,72	0,01	0,01	1089	1981
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>960</b>	<b>34,65</b>	<b>38,28</b>	<b>111,81</b>	<b>953,91</b>	0,55	221,22	6,94	6,20	0,12	1,74	78,00	86,85	484,53	9,19	1 103,14	17,63	0,26	0,04		
<b>Полдник</b>																					
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,21	0,00	16,13	65,35	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	13,47	6,19	8,16	0,81	28,38	0,00	0,00	0,00	430	2006
БУЛОЧКА ПЛЮШКА	100	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	471	2006
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>0,21</b>	<b>0,00</b>	<b>16,13</b>	<b>65,35</b>	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	13,47	6,19	8,16	0,81	28,38	0,00	0,00	0,00		
<b>Всего за день:</b>		<b>34,86</b>	<b>38,28</b>	<b>127,94</b>	<b>1 019,26</b>	0,55	221,26	6,94	6,20	0,12	1,75	91,47	93,04	492,69	10,00	1 131,52	17,63	0,26	0,04		

## 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, мг
Итого за весь период	481,34	703,27	1 498,02	14 309,81	5,78	462,03	13,68	135,93	1,62	5,93	2 640,36	1 527,20	6 343,95	93,70	16 632,97	231,59	2,33	0,37
Среднее значение за период	48,13	70,33	149,80	1 430,98	0,58	46,20	1,37	13,59	0,16	0,59	264,04	152,72	634,40	9,37	1 663,30	23,16	0,23	0,04
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13.5	44.2	42.3															

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

Возраст детей	Обед	Полдник
овз 5-11	1000	340