

Утверждено
Приказом МБОУ школы-
интерната №3 г.Поронайска
№269 от 31.08.2022

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

(перспективное 12-ти дневное)

МБОУ школа-интернат № 3

«Технологии традиционных промыслов народов Севера»

г. Поронайска

7 – 10 лет

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 | | 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 | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 150/5 | 7.8 | 10.3 | 29.0 | 241.2 | 0.20 | 10.20 | 0.00 | 0.20 | 0.10 | 0.10 | 21.90 | 27.10 | 69.70 | 1.30 | 728.10 | 6.40 | 0.00 | 0.00 | 335 | 2008 |
| КАПУСТА ТУШЕННАЯ С МЯСОМ | 150/37 | 8.4 | 20.2 | 11.2 | 262.1 | 0.10 | 29.50 | 0.00 | 3.60 | 0.00 | 0.20 | 76.60 | 33.20 | 99.80 | 2.00 | 453.90 | 7.70 | 0.00 | 0.00 | 345 | 2008 |
| ХЛЕБ | 70 | 5.3 | 0.4 | 35.1 | 165.8 | 0.10 | 0.00 | 0.00 | 1.40 | 0.00 | 0.00 | 16.10 | 23.10 | 58.80 | 1.40 | 90.30 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | 2008 |
| НАПИТОК | 200/24 | 0.1 | 0.0 | 24.0 | 98.2 | 0.00 | 1.20 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 11.10 | 4.40 | 2.00 | 0.10 | 24.60 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 437 | 2008 |
| САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ | 50 | 0.5 | 3.0 | 1.5 | 35.2 | 0.00 | 4.60 | 0.00 | 1.30 | 0.00 | 0.00 | 14.80 | 7.00 | 21.90 | 0.50 | 70.90 | 1.50 | 0.00 | 0.00 | 19 | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 686 | 22.1 | 33.9 | 100.8 | 802.5 | 0.40 | 45.50 | 0.00 | 6.50 | 0.10 | 0.30 | 140.50 | 94.80 | 252.20 | 5.30 | 1367.80 | 15.60 | 0.00 | 0.00 | | |
| Всего за день: | | 22.1 | 33.9 | 100.8 | 802.5 | 0.40 | 45.50 | 0.00 | 6.50 | 0.10 | 0.30 | 140.50 | 94.80 | 252.20 | 5.30 | 1367.80 | 15.60 | 0.00 | 0.00 | | |

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 | | 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 | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| МАКАРОННЫЕ ОТВАРНЫЕ | 150/5 | 5.6 | 4.7 | 35.9 | 208.5 | 0.10 | 0.00 | 0.00 | 1.20 | 0.10 | 0.00 | 19.40 | 8.20 | 44.00 | 1.10 | 65.70 | 0.80 | 0.00 | 0.00 | 209 | 2008 |
| ПОДЖАРКА | 80 | 10.6 | 26.6 | 2.8 | 293.6 | 0.30 | 0.80 | 0.00 | 1.30 | 0.00 | 0.10 | 12.80 | 17.00 | 104.40 | 1.20 | 247.50 | 5.20 | 0.10 | 0.00 | 257 | 2008 |
| ХЛЕБ | 70 | 5.3 | 0.4 | 35.1 | 165.8 | 0.10 | 0.00 | 0.00 | 1.40 | 0.00 | 0.00 | 16.10 | 23.10 | 58.80 | 1.40 | 90.30 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | 2008 |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 200 | 0.0 | 0.0 | 23.3 | 92.9 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 9.10 | 1.90 | 0.00 | 0.00 | 1.30 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 402 | 2008 |
| ВЕНИГРЕТ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ | 100 | 1.7 | 10.1 | 9.6 | 138.4 | 0.00 | 7.60 | 0.50 | 4.40 | 0.00 | 0.00 | 46.00 | 25.60 | 57.20 | 1.30 | 311.40 | 4.40 | 0.00 | 0.00 | 30 | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 605 | 23.2 | 41.8 | 106.7 | 899.2 | 0.50 | 8.40 | 0.50 | 8.30 | 0.10 | 0.10 | 103.40 | 75.80 | 264.40 | 5.00 | 716.20 | 10.40 | 0.10 | 0.00 | | |
| Всего за день: | | 23.2 | 41.8 | 106.7 | 899.2 | 0.50 | 8.40 | 0.50 | 8.30 | 0.10 | 0.10 | 103.40 | 75.80 | 264.40 | 5.00 | 716.20 | 10.40 | 0.10 | 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 | | 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 | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ХЛЕБ | 70 | 5.3 | 0.4 | 35.1 | 165.8 | 0.10 | 0.00 | 0.00 | 1.40 | 0.00 | 0.00 | 16.10 | 23.10 | 58.80 | 1.40 | 90.30 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 2008 | |
| СОУС ТОМАТНЫЙ №364 | 25 | 0.5 | 2.5 | 1.8 | 30.5 | 0.01 | 0.50 | 0.08 | 0.05 | 0.00 | 0.00 | 2.00 | 2.50 | 5.00 | 0.10 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 364 | 2008 |
| НАПИТОК | 200/24 | 0.1 | 0.0 | 24.0 | 98.2 | 0.00 | 1.20 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 11.10 | 4.40 | 2.00 | 0.10 | 24.60 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 437 | 2008 |
| САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (| 100 | 1.9 | 15.1 | 10.1 | 185.6 | 0.00 | 16.50 | 0.20 | 6.70 | 0.00 | 0.00 | 45.90 | 18.40 | 37.00 | 0.80 | 181.60 | 2.30 | 0.00 | 0.00 | 42 | 2008 |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 150/5 | 7.7 | 10.2 | 28.8 | 239.1 | 0.20 | 10.30 | 0.00 | 0.20 | 0.10 | 0.10 | 28.60 | 27.60 | 71.20 | 1.30 | 729.80 | 6.40 | 0.00 | 0.00 | 128 | 2011 |
| КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ | 80 | 2.1 | 4.1 | 5.0 | 65.0 | 0.00 | 0.20 | 0.00 | 1.60 | 0.20 | 0.00 | 18.60 | 4.50 | 28.90 | 0.60 | 35.10 | 2.20 | 0.00 | 0.00 | 256 | 2011 |
| Итого за прием пищи: | 654 | 17.6 | 32.3 | 104.8 | 784.2 | 0.31 | 28.70 | 0.28 | 9.95 | 0.30 | 0.10 | 122.30 | 80.50 | 202.90 | 4.30 | 1 061.40 | 10.90 | 0.00 | 0.00 | | |
| Всего за день: | | 17.6 | 32.3 | 104.8 | 784.2 | 0.31 | 28.70 | 0.28 | 9.95 | 0.30 | 0.10 | 122.30 | 80.50 | 202.90 | 4.30 | 1 061.40 | 10.90 | 0.00 | 0.00 | | |

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 | | 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 | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ХЛЕБ | 70 | 5.3 | 0.4 | 35.1 | 165.8 | 0.10 | 0.00 | 0.00 | 1.40 | 0.00 | 0.00 | 16.10 | 23.10 | 58.80 | 1.40 | 90.30 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 2008 | |
| КОТЛЕТА МЯСНАЯ | 80 | 13.4 | 21.3 | 14.0 | 300.7 | 0.10 | 0.80 | 0.00 | 2.50 | 0.00 | 0.10 | 37.40 | 22.20 | 130.20 | 2.00 | 273.90 | 5.60 | 0.00 | 0.00 | 272 | 2008 |
| КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 150/5 | 3.6 | 4.6 | 37.7 | 206.0 | 0.03 | 0.00 | 0.03 | 0.30 | 0.00 | 0.00 | 11.00 | 26.00 | 78.00 | 0.60 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 323 | 2008 |
| СОУС ТОМАТНЫЙ №364 | 25 | 0.5 | 2.5 | 1.8 | 30.5 | 0.01 | 0.50 | 0.08 | 0.05 | 0.00 | 0.00 | 2.00 | 2.50 | 5.00 | 0.10 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 364 | 2008 |
| САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С ЛУКОМ | 80 | 0.9 | 4.8 | 3.7 | 63.1 | 0.00 | 6.60 | 0.10 | 2.20 | 0.00 | 0.00 | 21.60 | 13.30 | 25.60 | 0.80 | 201.20 | 1.80 | 0.00 | 0.00 | 2011 | |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 200 | 1.0 | 0.2 | 20.2 | 86.0 | 0.00 | 4.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 14.00 | 8.00 | 14.00 | 2.80 | 240.00 | 2.00 | 0.00 | 0.00 | 442 | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 610 | 24.7 | 33.8 | 112.5 | 852.1 | 0.24 | 11.90 | 0.21 | 6.45 | 0.00 | 0.10 | 102.10 | 95.10 | 311.60 | 7.70 | 805.40 | 9.40 | 0.00 | 0.00 | | |
| Всего за день: | | 24.7 | 33.8 | 112.5 | 852.1 | 0.24 | 11.90 | 0.21 | 6.45 | 0.00 | 0.10 | 102.10 | 95.10 | 311.60 | 7.70 | 805.40 | 9.40 | 0.00 | 0.00 | | |

5 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | № рецептуры | Сборник рецептур | |
|--------------------------------|--------------|------------------|-------------|-------------|-------------------------------|-------------|--------------|-------------|--------------|-------------|-------------|----------------------|---------------|---------------|--------------|-----------------|--------------|-------------|------------------|------|
| | | 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 | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ХЛЕБ | 70 | 5.3 | 0.4 | 35.1 | 165.8 | 0.10 | 0.00 | 0.00 | 1.40 | 0.00 | 0.00 | 16.10 | 23.10 | 58.80 | 1.40 | 90.30 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 2008 |
| СУП С МОРСКОЙ КАПУСТОЙ | 200/5 | 5.0 | 7.3 | 6.0 | 111.1 | 0.00 | 3.10 | 0.20 | 1.10 | 0.10 | 0.00 | 28.20 | 38.30 | 72.30 | 3.30 | 404.10 | 4.90 | 0.10 | 0.00 | |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 150/5 | 6.2 | 5.6 | 27.9 | 187.1 | 0.20 | 0.00 | 0.00 | 3.50 | 0.10 | 0.10 | 18.80 | 92.10 | 137.30 | 3.20 | 193.10 | 1.70 | 0.00 | 0.00 | 181 |
| ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ | 80 | 11.9 | 12.9 | 2.8 | 175.2 | 0.00 | 0.80 | 0.00 | 1.70 | 0.00 | 0.10 | 13.30 | 14.10 | 103.80 | 1.60 | 245.80 | 5.00 | 0.00 | 0.00 | 2008 |
| САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ | 100 | 0.8 | 6.1 | 3.0 | 70.2 | 0.00 | 9.20 | 0.00 | 2.60 | 0.00 | 0.00 | 29.80 | 14.00 | 43.70 | 1.10 | 142.00 | 2.90 | 0.00 | 0.00 | 19 |
| КОМПОТ КОНСЕРВИРОВАННЫЙ | 200 | 0.0 | 0.0 | 19.4 | 77.4 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 3.10 | 0.60 | 0.00 | 0.00 | 0.80 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 347 |
| Итого за прием пищи: | 810 | 29.2 | 32.3 | 94.2 | 786.8 | 0.30 | 13.10 | 0.20 | 10.30 | 0.20 | 0.20 | 109.30 | 182.20 | 415.90 | 10.60 | 1 076.10 | 14.50 | 0.10 | 0.00 | |
| Всего за день: | | 29.2 | 32.3 | 94.2 | 786.8 | 0.30 | 13.10 | 0.20 | 10.30 | 0.20 | 0.20 | 109.30 | 182.20 | 415.90 | 10.60 | 1 076.10 | 14.50 | 0.10 | 0.00 | |

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 | | 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 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ХЛЕБ | 70 | 5.3 | 0.4 | 35.1 | 165.8 | 0.10 | 0.00 | 0.00 | 1.40 | 0.00 | 0.00 | 16.10 | 23.10 | 58.80 | 1.40 | 90.30 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 2008 | |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ | 250 | 16.2 | 11.9 | 25.8 | 274.0 | 0.30 | 4.60 | 0.20 | 5.70 | 0.00 | 0.20 | 56.90 | 51.70 | 168.80 | 3.90 | 707.20 | 8.00 | 0.00 | 0.00 | 99 | 2008 |
| КАРТОФЕЛЬ, ТУШЕНЫЙ С МЯСОМ | 180 | 8.6 | 34.6 | 23.6 | 441.0 | 0.30 | 11.80 | 0.20 | 9.30 | 0.00 | 0.20 | 31.90 | 42.40 | 140.60 | 2.30 | 938.90 | 10.60 | 0.00 | 0.00 | 132 | 2008 |
| ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ | 220 | 0.8 | 0.8 | 19.0 | 91.0 | 0.10 | 19.40 | 0.00 | 1.20 | 0.00 | 0.00 | 31.00 | 15.50 | 21.30 | 4.30 | 538.20 | 3.90 | 0.00 | 0.00 | 2008 | |
| НАПИТОК | 200/24 | 0.1 | 0.0 | 24.0 | 98.2 | 0.00 | 1.20 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 11.10 | 4.40 | 2.00 | 0.10 | 24.60 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 437 | 2008 |
| САЛАТ "СВЕКОЛКА" | 100 | 1.3 | 10.1 | 7.6 | 126.2 | 0.00 | 4.20 | 0.00 | 4.30 | 0.00 | 0.00 | 36.80 | 17.50 | 38.10 | 1.20 | 245.20 | 5.80 | 0.00 | 0.00 | 50 | 2008 |
| ПИРОЖОК С КАРТОФЕЛЕМ | 100 | 7.2 | 14.0 | 58.3 | 387.8 | 0.20 | 3.50 | 0.10 | 0.70 | 0.20 | 0.00 | 19.80 | 18.40 | 78.30 | 1.10 | 325.40 | 3.60 | 0.00 | 0.00 | 467 | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 1144 | 39.5 | 71.8 | 193.4 | 1 584.0 | 1.00 | 44.70 | 0.50 | 22.60 | 0.20 | 0.40 | 203.60 | 173.00 | 507.90 | 14.30 | 2 869.80 | 31.90 | 0.00 | 0.00 | | |
| Всего за день: | | 39.5 | 71.8 | 193.4 | 1 584.0 | 1.00 | 44.70 | 0.50 | 22.60 | 0.20 | 0.40 | 203.60 | 173.00 | 507.90 | 14.30 | 2 869.80 | 31.90 | 0.00 | 0.00 | | |

7 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | № рецептуры | Сборник рецептур | |
|--------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|-------|-------|-------|--------|--------|----------------------|--------|--------|--------|----------|--------|-------------|------------------|----------|
| | | 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 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ХЛЕБ | 70 | 5.3 | 0.4 | 35.1 | 165.8 | 0.10 | 0.00 | 0.00 | 1.40 | 0.00 | 0.00 | 16.10 | 23.10 | 58.80 | 1.40 | 90.30 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 2008 |
| РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ | 200/5 | 5.6 | 8.4 | 16.5 | 164.6 | 0.10 | 5.80 | 0.20 | 2.20 | 0.00 | 0.00 | 31.20 | 26.50 | 96.90 | 1.30 | 457.50 | 5.20 | 0.00 | 0.00 | 91 2008 |
| МАКАРОННЫЕ ОТВАРНЫЕ | 150/5 | 5.6 | 4.7 | 35.9 | 208.5 | 0.10 | 0.00 | 0.00 | 1.20 | 0.10 | 0.00 | 19.40 | 8.20 | 44.00 | 1.10 | 65.70 | 0.80 | 0.00 | 0.00 | 209 2008 |
| КУРИЦА ТУШЕННАЯ | 100 | 18.3 | 22.0 | 0.9 | 274.4 | 0.10 | 1.20 | 0.30 | 1.90 | 0.00 | 0.20 | 22.00 | 20.30 | 159.50 | 1.50 | 223.30 | 6.70 | 0.10 | 0.00 | 290 2011 |
| САЛАТ ВИТАМИННЫЙ | 100 | 1.9 | 15.1 | 10.1 | 185.6 | 0.00 | 16.50 | 0.20 | 6.70 | 0.00 | 0.00 | 45.90 | 18.40 | 37.00 | 0.80 | 181.60 | 2.30 | 0.00 | 0.00 | 42 2008 |
| НАПИТОК | 200/24 | 0.1 | 0.0 | 24.0 | 98.2 | 0.00 | 1.20 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 11.10 | 4.40 | 2.00 | 0.10 | 24.60 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 437 2008 |
| Итого за прием пищи: | 854 | 36.8 | 50.6 | 122.5 | 1 097.1 | 0.40 | 24.70 | 0.70 | 13.40 | 0.10 | 0.20 | 145.70 | 100.90 | 398.20 | 6.20 | 1 043.00 | 15.00 | 0.10 | 0.00 | |
| Всего за день: | | 36.8 | 50.6 | 122.5 | 1 097.1 | 0.40 | 24.70 | 0.70 | 13.40 | 0.10 | 0.20 | 145.70 | 100.90 | 398.20 | 6.20 | 1 043.00 | 15.00 | 0.10 | 0.00 | |

8 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | № рецептуры | Сборник рецептур | |
|--------------------------------|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-------------|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|----------------------|--------------|---------------|-------------|---------------|--------------|-------------|-------------|------------------|------|
| | | 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 | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ХЛЕБ | 70 | 5.3 | 0.4 | 35.1 | 165.8 | 0.10 | 0.00 | 0.00 | 1.40 | 0.00 | 0.00 | 16.10 | 23.10 | 58.80 | 1.40 | 90.30 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 2008 | |
| САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ | 100 | 1.6 | 5.1 | 10.2 | 94.6 | 0.00 | 15.70 | 0.20 | 2.20 | 0.00 | 0.00 | 43.10 | 16.40 | 33.40 | 0.90 | 187.20 | 3.20 | 0.00 | 0.00 | 35 | 2008 |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 200 | 1.0 | 0.2 | 20.2 | 86.0 | 0.00 | 4.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 14.00 | 8.00 | 14.00 | 2.80 | 240.00 | 2.00 | 0.00 | 0.00 | 442 | 2008 |
| ПЛОВ | 180 | 13.1 | 24.6 | 53.2 | 487.9 | 0.30 | 1.40 | 0.40 | 2.90 | 0.00 | 0.10 | 26.30 | 52.00 | 185.90 | 1.90 | 314.10 | 6.10 | 0.00 | 0.00 | 265 | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 550 | 21.0 | 30.3 | 118.7 | 834.3 | 0.40 | 21.10 | 0.60 | 6.50 | 0.00 | 0.10 | 99.50 | 99.50 | 292.10 | 7.00 | 831.60 | 11.30 | 0.00 | 0.00 | | |
| Всего за день: | | 21.0 | 30.3 | 118.7 | 834.3 | 0.40 | 21.10 | 0.60 | 6.50 | 0.00 | 0.10 | 99.50 | 99.50 | 292.10 | 7.00 | 831.60 | 11.30 | 0.00 | 0.00 | | |

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 | | 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 | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ХЛЕБ | 70 | 5.3 | 0.4 | 35.1 | 165.8 | 0.10 | 0.00 | 0.00 | 1.40 | 0.00 | 0.00 | 16.10 | 23.10 | 58.80 | 1.40 | 90.30 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 2008 | |
| РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ | 100/15 | 14.3 | 11.0 | 3.6 | 170.4 | 0.10 | 0.10 | 0.00 | 2.00 | 0.20 | 0.10 | 139.20 | 37.00 | 210.60 | 0.80 | 297.30 | 94.70 | 0.40 | 0.00 | 232 | 2011 |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 150/5 | 7.7 | 10.2 | 28.8 | 239.1 | 0.20 | 10.30 | 0.00 | 0.20 | 0.10 | 0.10 | 28.60 | 27.60 | 71.20 | 1.30 | 729.80 | 6.40 | 0.00 | 0.00 | 128 | 2011 |
| САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ | 100 | 0.8 | 6.1 | 3.0 | 70.2 | 0.00 | 9.20 | 0.00 | 2.60 | 0.00 | 0.00 | 29.80 | 14.00 | 43.70 | 1.10 | 142.00 | 2.90 | 0.00 | 0.00 | 19 | 2008 |
| НАПИТОК | 200/24 | 0.1 | 0.0 | 24.0 | 98.2 | 0.00 | 1.20 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 11.10 | 4.40 | 2.00 | 0.10 | 24.60 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 437 | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 664 | 28.2 | 27.7 | 94.5 | 743.7 | 0.40 | 20.80 | 0.00 | 6.20 | 0.30 | 0.20 | 224.80 | 106.10 | 386.30 | 4.70 | 1.284.00 | 104.00 | 0.40 | 0.00 | | |
| Всего за день: | | 28.2 | 27.7 | 94.5 | 743.7 | 0.40 | 20.80 | 0.00 | 6.20 | 0.30 | 0.20 | 224.80 | 106.10 | 386.30 | 4.70 | 1.284.00 | 104.00 | 0.40 | 0.00 | | |

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 | | 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 | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ХЛЕБ | 70 | 5.3 | 0.4 | 35.1 | 165.8 | 0.10 | 0.00 | 0.00 | 1.40 | 0.00 | 0.00 | 16.10 | 23.10 | 58.80 | 1.40 | 90.30 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 2008 | |
| МЯСО ТУШЕНОЕ | 100 | 12.0 | 30.7 | 3.0 | 337.5 | 0.30 | 0.80 | 0.10 | 1.70 | 0.00 | 0.10 | 14.80 | 19.60 | 117.70 | 1.30 | 279.80 | 6.10 | 0.10 | 0.00 | 257 | 2008 |
| НАПИТОК | 200/24 | 0.1 | 0.0 | 24.0 | 98.2 | 0.00 | 1.20 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 11.10 | 4.40 | 2.00 | 0.10 | 24.60 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 437 | 2008 |
| КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 150/5 | 3.6 | 4.6 | 37.7 | 206.0 | 0.03 | 0.00 | 0.03 | 0.30 | 0.00 | 0.00 | 11.00 | 26.00 | 78.00 | 0.60 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 323 | 2008 |
| САЛАТ ИЗ КАЛЬМАРОВ | 80 | 10.4 | 5.2 | 2.8 | 98.5 | 0.10 | 1.00 | 0.20 | 1.70 | 0.00 | 0.10 | 35.70 | 50.90 | 140.00 | 0.80 | 193.20 | 0.60 | 0.00 | 0.00 | 51 | 2011 |
| Итого за прием пищи: | 629 | 31.4 | 40.9 | 102.6 | 906.0 | 0.53 | 3.00 | 0.33 | 5.10 | 0.00 | 0.20 | 88.70 | 124.00 | 396.50 | 4.20 | 587.90 | 6.70 | 0.10 | 0.00 | | |
| Всего за день: | | 31.4 | 40.9 | 102.6 | 906.0 | 0.53 | 3.00 | 0.33 | 5.10 | 0.00 | 0.20 | 88.70 | 124.00 | 396.50 | 4.20 | 587.90 | 6.70 | 0.10 | 0.00 | | |

11 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | № рецептуры | Сборник рецептур | | |
|--------------------------------|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-------------|-------------|-------------|--------------|-------------|-------------|----------------------|--------------|---------------|-------------|---------------|--------------|-------------|------------------|------|------|
| | | 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 | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 200 | 0.0 | 0.0 | 23.3 | 92.9 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 9.10 | 1.90 | 0.00 | 0.00 | 1.30 | 0.00 | 0.00 | 402 | 2008 | |
| МАКАРОННЫЕ ОТВАРНЫЕ | 150/5 | 5.6 | 4.7 | 35.9 | 208.5 | 0.10 | 0.00 | 0.00 | 1.20 | 0.10 | 0.00 | 19.40 | 8.20 | 44.00 | 1.10 | 65.70 | 0.80 | 0.00 | 0.00 | 209 | 2008 |
| ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (2 ВАРИАНТ) | 100 | 11.8 | 25.2 | 12.1 | 322.2 | 0.10 | 0.80 | 0.00 | 4.40 | 0.00 | 0.00 | 11.70 | 19.10 | 117.00 | 1.50 | 245.00 | 5.20 | 0.00 | 0.00 | 279 | 2011 |
| СОУС ТОМАТНЫЙ №364 | 25 | 0.5 | 2.5 | 1.8 | 30.5 | 0.01 | 0.50 | 0.08 | 0.05 | 0.00 | 0.00 | 2.00 | 2.50 | 5.00 | 0.10 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 364 | 2008 | |
| ВЕНИГРЕТ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ | 100 | 1.7 | 10.1 | 9.6 | 138.4 | 0.00 | 7.60 | 0.50 | 4.40 | 0.00 | 0.00 | 46.00 | 25.60 | 57.20 | 1.30 | 311.40 | 4.40 | 0.00 | 0.00 | 30 | 2008 |
| хлеб выпечка | 100 | 4.5 | 5.4 | 28.5 | 180.3 | 0.10 | 0.00 | 0.00 | 2.10 | 0.00 | 0.00 | 10.30 | 6.50 | 35.50 | 0.40 | 54.80 | 0.60 | 0.00 | 0.00 | | |
| Итого за прием пищи: | 680 | 24.1 | 47.9 | 111.2 | 972.8 | 0.31 | 8.90 | 0.58 | 12.15 | 0.10 | 0.00 | 98.50 | 63.80 | 258.70 | 4.40 | 678.20 | 11.00 | 0.00 | 0.00 | | |
| Всего за день: | | 24.1 | 47.9 | 111.2 | 972.8 | 0.31 | 8.90 | 0.58 | 12.15 | 0.10 | 0.00 | 98.50 | 63.80 | 258.70 | 4.40 | 678.20 | 11.00 | 0.00 | 0.00 | | |

12 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | № рецептуры | Сборник рецептур |
|--------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|--------|-------|-------|--------|--------|----------------------|--------|--------|--------|--------|--------|-------------|------------------|
| | | 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 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| хлеб выпечка | 100 | 4.5 | 5.4 | 28.5 | 180.3 | 0.10 | 0.00 | 0.00 | 2.10 | 0.00 | 0.00 | 10.30 | 6.50 | 35.50 | 0.40 | 54.80 | 0.60 | 0.00 | 0.00 |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 150/5 | 6.2 | 5.6 | 27.9 | 187.1 | 0.20 | 0.00 | 0.00 | 3.50 | 0.10 | 0.10 | 18.80 | 92.10 | 137.30 | 3.20 | 193.10 | 1.70 | 0.00 | 0.00 |
| КОМПОТ КОНСЕРВИРОВАННЫЙ | 200 | 0.0 | 0.0 | 19.4 | 77.4 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 3.10 | 0.60 | 0.00 | 0.00 | 0.80 | 0.00 | 0.00 | 0.00 |
| ПЕРЕЦ СЛАДКИЙ | 50 | 0.7 | 0.0 | 2.5 | 13.0 | 0.10 | 125.00 | 0.20 | 0.30 | 0.00 | 0.00 | 4.00 | 5.50 | 8.00 | 0.50 | 81.50 | 1.50 | 0.00 | 0.00 |
| МЯСО ТУШЕНОЕ(СВИНИНА) | 50/50 | 10.4 | 26.8 | 3.0 | 296.0 | 0.30 | 0.80 | 0.10 | 1.70 | 0.00 | 0.10 | 12.80 | 17.30 | 101.60 | 1.10 | 245.50 | 5.30 | 0.10 | 0.00 |
| Итого за прием пищи: | 605 | 21.8 | 37.8 | 81.3 | 753.8 | 0.70 | 125.80 | 0.30 | 7.60 | 0.10 | 0.20 | 49.00 | 122.00 | 282.40 | 5.20 | 575.70 | 9.10 | 0.10 | 0.00 |
| Всего за день: | | 21.8 | 37.8 | 81.3 | 753.8 | 0.70 | 125.80 | 0.30 | 7.60 | 0.10 | 0.20 | 49.00 | 122.00 | 282.40 | 5.20 | 575.70 | 9.10 | 0.10 | 0.00 |

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

| Итого | Пищевые вещества | | | Энергети-ческая ценность, ккал | Витамины | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | |
|--|------------------|---------|-------------|--------------------------------|----------|--------|-------|--------|--------|--------|----------------------|----------|----------|--------|-----------|--------|-------|--------|
| | 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 |
| Итого за весь период | 319,5 | 481,0 | 1343,2 | 11016,5 | 5.49 | 356.60 | 4.20 | 115.05 | 1.50 | 2.10 | 1 487.40 | 1 317.70 | 3 969.10 | 78.90 | 12 897.10 | 249.80 | 0.90 | 0.00 |
| Среднее значение за период | 26.6 | 40.1 | 111.9 | 918.0 | 0.46 | 29.70 | 0.35 | 9.59 | 0.10 | 0.20 | 124.00 | 109.80 | 330.80 | 6.60 | 1 074.80 | 20.80 | 0.10 | 0.00 |
| Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности | 11.6 | 39.3 | 49.1 | | | | | | | | | | | | | | | |

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

| Возраст детей | Завтрак | Обед |
|---------------|---------|------|
| 1-4 классы | 541 | 285 |