

Согласовано:

Технолог Управления образования

Администрации МР «Троицко-Печорский»

Губенникова Е. В. Гребенникова

«19» июль 2024 г.



ИО директора

приказом от «19»

Утверждено
2024 г. № 84

А. А. Зябышева



Примерное меню

МБОУ «Школа» п.с.т. Белый Бор

на 2024 – 2025 учебный год

(от 7 до 11 лет)

Белый Бор 2024 год

Пояснительная записка

В МБОУ «Школа» пгт. Белый Бор для школьников организован двухразовый режим питания (завтрак, обед). Занятия в школе начинаются в 9 часов и заканчиваются в 13 часов. Во 2,3 и 4 классах во вторник и в среду заканчиваются в 13 ч 45 мин. Дети приходят в школу после домашнего завтрака. Обед в школе начинается в 10 ч 40 мин. Для школьников, имеющих статус «Малолетняя семья», организован завтрак (в 8 ч 45 мин).

При разработке примерного меню соблюдены возрастные физиологические нормы суточной потребности в основных пищевых веществах и энергии, обеспечивающие растущий организм детей энергией и основными пищевыми веществами в соответствии со временем пребывания в образовательном учреждении.

В основу разработки примерного меню положены представленные в Приложении 13 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Рекомендуемые среднесуточные наборы продуктов, в том числе, используемые для приготовления блюд и напитков, для обучающихся общеобразовательных учреждений», ассортимент основных продуктов питания, рекомендуемых для использования в питании обучающихся общеобразовательных учреждений начального и среднего профессионального образования в Приложении 13 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

В примерном меню приводятся ссылки на рецептуры используемых блюд и кулинарных изделий в соответствии со сборниками рецептур для детского питания (Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений) Уралский региональный центр питания, г. Пермь, 2008 год). Наименования блюд и кулинарных изделий, указываемых в примерном меню, соответствующую наименованиям, указанным в использованных сборниках рецептур.

Суммарные объемы блюд по приемам пищи соответствую СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Рекомендуемые среднесуточные наборы продуктов, в том числе, используемые для приготовления блюд и напитков, для обучающихся общеобразовательных учреждений».

При отсутствии каких-либо продуктов в целях обеспечения полноценного сбалансированного питания разрешается поводить их замену на равноценные по составу продукты в соответствии с таблицей замены продуктов по белкам и углеводам (Приложение 13,) к СанПиН 2.3/2.4.3590-20 таблица замены продуктов по белкам и углеводам».

При отсутствии свежих овощей и фруктов возможна их замена в меню на соки, быстро размороженные овощи и фрукты.

Овощи урожая прошлого года (капусту, репчатый лук, корнеплоды и др.) в период после 1 марта допускается использовать только после термической обработки.

В целях профилактики недостаточности микроэлементов (витаминов и минеральных веществ) в питании детей допускается использовать пищевые продукты, обогащённые микронутриентами.

При отсутствии в рационе питания витаминизированных напитков проводится искусственная С-витаминизация.

В приготавливании блюд используется йодированная соль.

В примерном меню не содержатся продукты, не рекомендованные для питания обучающихся.

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. бл, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг				
Завтрак																	
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	200	4,8	7,4	35,6	229,1	0	0,5	0	0,2	104,9	24,6	112,9	0,4	189	2008		
БАТОН	30	0,9	0,36	6,18	31,44	0	0	0	0	0	0	0	0	6/Н	2008		
МАСЛО (ТОРЦИЯМИ)	7	0,07	5,81	0,07	52,5	0	0	0,05	0,07	0,7	0	1,4	0	13	2008		
СЫР (ТОРЦИЯМИ)	10	2,3	2,9	0	35,3	0	0,1	0	0	85,4	3,4	48,5	0,1	14	2008		
ЧАЙ	200/15	0,4	0	15,4	63,0	0	0,1	0	0	9,2	7,9	14,9	1,4	430	2008		
ФРУКТЫ	200	0,6	0,2	15,0	65,0	0	0	0	0	0	0	0	0	89	2008		
Итого за прием пищи:	662	9,07	16,67	72,25	476,34	0	0,7	0,05	0,27	200,2	35,9	177,7	1,9				
Обед																	
РАСОЛЫНИК СО СМЕТАНОЙ	200	3,1	7,2	20,6	159,5	0,1	6,8	0,2	2,8	26,1	26,3	86,8	1,1	84	2008		
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	240	15,7	16,6	21,0	295,7	0,1	10,9	0,2	2,7	23,0	43,3	181,9	2,9	258	2008		
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ В НАРЕЗКЕ	60	0,3	0	0,9	5,2	0	3,7	0	0	8,6	5,2	15,6	0,4	247	2008		
КИСЕЛЬ С ВИТАМИНОМ "С"	200	0	0	28,2	112,8	0	0	0	0	3,9	0,2	4,3	0	411	2008		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,68	1,28	25,11	128,9	0	0	0	0	0	0	0	0	148	2008		
Итого за прием пищи:	750	22,78	25,08	95,81	702,1	0,2	21,4	0,4	5,5	61,6	75,0	288,6	4,4				
Всего за день:	31,85	41,75	168,06	1178,44	0,2	22,1	0,45	5,77	261,8	110,9	466,3	6,3					

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. бл, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг				
Завтрак																	
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕНКОЙ	150	55,5	40,5	53,55	726,2	0,18	0	0,3	7,8	47,4	69	669	2,4	219	2008		
КАКАО С МОЛОКОМ	200	5,8	5,6	31,8	200,9	0,1	0,8	0	0	160,4	39,8	143,4	1,4	433	2008		
ФРУКТЫ	100	0,4	0,3	9,5	42,0	0	0	0	0	0	0	0	0	89	2008		
Итого за прием пищи:	450	61,7	46,4	94,85	750,4,09	0,28	0,8	0,3	7,8	634,4	108,8	812,4	3,8				
Обед																	
СУП ГОРОХОВЫЙ	200	6,8	5,6	22,5	196	0,3	5,5	0,2	4,5	30,9	35,8	90,0	2,2	92	2008		
ПУЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	240	3,8	7,3	38,8	266,1	0	1,4	0,2	3,3	11,9	30,0	81,3	0,8	311	2008		
ПОМИДОР СВЕЖИЙ В НАРЕЗКЕ	60	0,55	0,1	2,3	16,5	0	0	0	0	0	0	0	0	246	2008		
КОМПОТ ИЗ КЛУКОВЫ. БРУСНИКИ	200	0,2	0,1	24,9	110,7	0	2,8	0	0	6,4	6,4	4,7	0,3	396	2008		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	2,4	0,4	17,73	80,7	0	0	0	0	0	0	0	0	148	2008		
Итого за прием пищи:	760	13,75	13,5	106,23	670	0,3	9,7	0,4	7,8	49,2	72,2	176,0	3,3				
Всего за день:	75,45	59,9	201,08	8174,09	0,31	10,5	0,7	15,6	683,6	181,0	988,4	7,1					

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. вл, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг			
Завтрак																
КАША МАННАЯ	200	5,7	7,6	28,5	205,6	0	0,2	0	0,8	130,9	18,9	118,7	0,3	106	2008	
ЯЙЦО ОТВАРНОЕ	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0	0,1	0,2	22	5	77	1	139	2008	
БАТОН	30	0,9	0,36	6,18	31,44	0	0	0	0	0	0	0	0	6/Н	2008	
МАСЛО (ПОРЦИЙМИ)	7	0,07	5,81	0,07	52,5	0	0	0,05	0,07	0,7	0	1,4	0	13	2008	
СЫР (ПОРЦИЙМИ)	10	2,3	2,9	0	35,3	0	0,1	0	0	85,4	3,4	48,5	0,1	14	2008	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15	0,4	0	15,5	64,2	0	0,7	0	0	10,5	8,3	15,6	1,4	294	2008	
ФРУКТЫ	100	1	1	23,5	112,5	0,1	23,9	0	1,5	38,3	19,1	26,3	5,3	89	2008	
Итого за прием пищи:	602	15,47	22,27	74,05	564,54	0,13	24,9	0,15	2,57	287,8	54,7	287,5	8,1			
Обед																
СУП КОЛБАСНЫЙ	200	3,9	10,0	8,3	138,1	0,2	3,9	0,2	2,3	16,0	17,2	68,6	1,1	92	2008	
ГОЛУБЦЫ ДЕНЬВЫЕ	240	20,8	23,2	15,4	355,3	0	24,8	0	3,7	75,9	42,5	212,3	3,4	306	2008	
САЛАТ "СВЕКОЛКА" С МАСЛОМ	60	1,0	5,1	5,6	71,8	0	2,7	0	2,2	21,8	12,7	26,3	0,8	50	2008	
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ «с»	200	0,1	0,1	25,2	102,0	0	0,8	0	0,1	3,4	1,4	2	0,4	396	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	3,68	1,28	25,11	128,9	0	0	0	0	0	0	0	0	147	2008	
Итого за прием пищи:	760	29,48	39,68	79,61	796,1	0,2	32,2	0,2	8,3	117,1	73,8	309,2	5,7			
Всего за день:		44,95	61,95	153,66	1360,64	0,33	57,1	0,35	10,87	404,9	128,5	596,7	13,8			

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. вл, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг			
Завтрак																
КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	8,9	9,2	39,8	277,1	0,1	0,4	0	0,1	169,1	38,2	203,1	1,7	189	2008	
БАТОН	30	0,9	0,36	6,18	31,44	0	0	0	0	0	0	0	0	6/Н	2008	
МАСЛО (ПОРЦИЙМИ)	7	0,07	5,81	0,07	52,5	0	0	0,05	0,07	0,7	0	1,4	0	13	2008	
СЫР (ПОРЦИЙМИ)	10	2,3	2,9	0	35,3	0	0,1	0	0	85,4	3,4	48,5	0,1	14	2008	
КАКАО С МОЛОКОМ	200	5,8	5,6	31,8	200,9	0,1	0,8	0	0	160,4	39,8	143,4	1,4	433	2008	
ФРУКТЫ	100	0,4	0,4	10,4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	89	2008	
Итого за прием пищи:	547	18,37	24,27	88,25	597,24	0,2	1,3	0,05	0,17	415,6	81,4	396,4	3,2			
Обед																
СВЕКОЛЫНИК	200	1,9	7,5	12,2	124,8	0,1	6,2	0,2	2,3	29,7	22,4	52,2	1,2	92	2008	
МАКАРОНИЧНЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,4	4,7	34,9	203,5	0,1	0	0	1,2	9,2	7,4	40,8	0,9	209	2008	
КОТЛЕТЫ В СОУСЕ	90/30	17,5	20,9	10,3	298,0	0,1	2,0	0,3	2,8	26,3	23,7	162,1	2,1	313	2008	
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ В НАРЕЗКЕ	60	0,3	0	0,9	5,2	0	3,7	0	0	8,6	5,2	15,6	0,4	Б/Н	2008	

КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИН, ЯБЛОК	200	0,4	0,1	19,4	81,5	0	7,1	0	0,1	14,7	6,1	9,4	0,5	394	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	3,68	1,28	25,11	128,9	0	0	0	0	0	0	0	0	147	2008
Итого за прием пищи:	760	29,18	34,48	102,81	841,9	0,3	19,0	0,5	6,4	88,5	64,8	280,1	5,1		
Всего за день:		47,55	58,75	191,06	1439,14	0,5	20,3	0,55	6,57	504,1	146,2	676,5	8,3		

5 день

Присм пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. бл. г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак																			
КАША ПЕРКУЛЕСОВАЯ	200	6,4	8,9	32,2	245,33	0,1	0,5	0	1,1	116,7	46,0	161,4	1,2	112	2008				
БАТОН	30	0,9	0,36	6,18	36,44	0	0	0	0	0	0	0	0	6/Н	2008				
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	7	0,07	5,81	0,07	59,04	0	0	0,05	0,07	0,7	0	1,4	0	13	2008				
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,3	2,9	0	35,19	0	0,1	0	0	85,4	3,4	48,5	0,1	14	2008				
ЧАЙ	200/15	0,4	0	15,4	70,0	0	0,1	0	0	9,2	7,9	14,9	1,4	430	2008				
ФРУКТЫ	100	0,4	0,3	9,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	89	2008				
Итого за прием пищи:	562	10,47	18,27	63,35	446,0	0,1	0,7	0,05	1,17	212,0	57,3	226,2	2,7						
Обед																			
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	200	7,3	9,0	23,7	204,1	0,1	5,5	0,3	2,9	30,5	23,0	111,0	1,6	92	2008				
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,7	5,6	24,7	163,6	0,2	12,0	0	0,2	44,3	33,8	99,2	1,4	335	2008				
РЫБА ТУШЕНАЯ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	90/30	3,05	11,02	21,56	146,45	0,04	0	0,06	2,47	46,4	18,85	39,15	1,45	148	2008				
САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	60	0,96	6,06	16,05	76,2	0,02	16,8	0,18	2,7	27	12,6	22,2	0,66	39	2008				
КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	200	0	0	24,3	96,8	0	0	0	0	0,5	0	0	0	402	2008				
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,4	0,4	17,73	75,6	0	0	0	0	0	0	0	0	148	2008				
Итого за прием пищи:	760	17,41	32,08	128,04	762,75	0,36	34,3	0,54	8,27	148,7	88,25	271,55	5,11						
Всего за день:		27,88	50,35	191,39	1208,75	0,46	35,0	0,59	9,44	360,7	145,55	497,75	7,81						

6 день

Присм пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. бл. г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак																			
КАША ГРЕЧНЕВАЯ	200	7,7	8,4	36,2	251,5	0,2	0,5	0	2,7	109,8	82,5	179,0	2,6	112	2008				
БАТОН	30	0,9	0,36	6,18	31,44	0	0	0	0	0	0	0	0	6/Н	2008				
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	7	0,07	5,81	0,07	52,5	0	0	0,05	0,07	0,7	0	1,4	0	13	2008				
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,3	2,9	0	35,3	0	0,1	0	0	85,4	3,4	48,5	0,1	14	2008				
ЧАЙ	200/15	0,4	0	20,2	82,3	0	0,1	0	0	9,3	7,9	14,9	1,4	430	2008				
ФРУКТЫ	200	1,4	1,4	33,8	158	0,1	5,4	0	0	61,1	34,7	44,8	2,1	89	2008				
Итого за прием пищи:	662	12,77	18,87	96,45	611,04	0,3	6,1	0,05	2,77	266,3	128,5	288,6	6,2						
Обед																			
БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	200	1,6	7,8	11,4	123,2	0	8,1	0,2	2,2	38,4	17,1	37,2	1,0	75	2008				
МАКАРОНИЧЬЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,5	4,8	31,3	191	0,06	0	0,03	0,8	11	7	36	0,8	331	2008				
КУРА С ОВОЩАМИ	90/30	27,6	18,29	18,35	427,43	0	0	0	0	0	0	0	0	386	2008				

САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЗЕЛЕНЬМ ГОРОШКОМ НА МАСЛЕ РАСТИТЕЛЬНОМ	60	0,9	5,1	9,4	87,0	0	1,4	1,2	2,5	29,7	21,7	33,0	0,5	28	2008
КОМПОТ ИЗ СУШЕННЫХ ПЛОДОВ	200	0,1	0,1	24,8	99,8	0	0,6	0	0,1	2,7	1,1	1,5	0,3	401	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,4	0,4	17,73	75,6	0	0	0	0	0	0	0	0	148	2008
Итого за прием пищи:	760	38,1	36,49	112,98	1004,03	0,06	10,1	1,43	5,6	81,8	46,9	107,7	2,6		
Всего за день:		50,87	55,36	209,43	1615,07	0,36	16,2	1,48	8,37	348,1	175,4	396,3	8,8		

7 день

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества			№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг			
Завтрак																
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	150	55,5	40,5	53,55	7262	0,18	0	0,3	7,8	474	69	669	2,4	224	2008	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15	0,4	0	20,3	83,9	0	0,9	0	0	11,0	8,4	15,9	1,4	294	2008	
ФРУКТЫ	100	0,2	0,9	8,1	43,0	0	0	0	0	0	0	0	0	145	2008	
Итого за прием пищи:	465	56,1	41,4	81,95	7388,9	0,18	0,9	0,3	7,8	485	77,4	684,9	3,8			

Обед

СУП РЫБНЫЙ	200	5,8	5,2	11,3	113,8	0,1	5,5	0,2	2,3	11,7	16,9	41,4	0,7	92	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	6,2	5,6	27,9	187,1	0,2	0	0	3,5	9,6	90,9	136,3	3,2	181	2008
ГУЛЯШ	90/30	15,7	15,9	43,1	218	0,04	1	0,01	2,2	14	20	150	2	259	2008
САЛАТ "СВЕКОЛКА" С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	60	1,0	5,1	5,6	71,8	0	2,7	0	2,2	21,8	12,7	26,3	0,8	50	2008
КИСЕЛЬ С ВИТАМИНОМ "С"	200	0	0	28,2	112,8	0	0	0	0	3,9	0,2	4,3	0	442	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	3,68	1,28	25,11	128,9	0	0	0	0	0	0	0	0	147	2008
Итого за прием пищи:	790	32,38	33,08	141,21	832,4	0,34	9,2	0,21	10,2	61,0	140,7	358,3	6,7		
		88,48	74,48	223,16	8221,3	0,52	10,1	0,51	18	546	218,1	1043,2	10,5		

8 день

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества			№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг			
Завтрак																
СУП МОЛОЧНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ	200	5,3	7,4	30,7	211,9	0	0,5	0	0,6	106,8	14,6	91,6	0,6	181	2008	
БАТОН	30	0,9	0,36	6,18	31,44	0	0	0	0	0	0	0	0	6/11	2008	
МАСЛО (ТОРЦИЯМИ)	7	0,07	5,81	0,07	52,5	0	0	0,05	0,07	0,7	0	1,4	0	13	2008	
СЫР (ТОРЦИЯМИ)	10	2,3	2,9	0	35,3	0	0,1	0	0	85,4	3,4	48,5	0,1	14	2008	
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,3	4,0	19,8	133,1	0	0,5	0	0	109,2	34,2	107,4	1,3	433	2008	
ФРУКТЫ	100	1,3	0,4	17,6	80,6	0	8,4	0	0	6,7	35,3	23,5	0,5	89	2008	
Итого за прием пищи:	547	14,17	20,87	74,35	544,84	0	9,5	0,05	0,67	308,8	87,5	272,4	2,5			
Обед																

СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200	7,12	4,16	18,92	130,4	0,11	8,8	0,17	0,24	23,2	28,8	100,8	1,6	97	2008
КАПУСТА ТУШЕНАЯ С КУРОЙ	240	12,4	21,56	62,0	183,5	0,07	36,96	0,12	4,03	120,96	40,32	80,64	1,68	131	2008
САЛАТ ЗИМНИЙ НА МАСЛЕ РАСТИТЕЛЬНОМ	60	1,0	5,2	7,2	100,4	0,1	4,2	0	2,1	8,8	11,6	28,4	0,5	47	2008
КОМПОТ ИЗ БРУСНИКИ	200	0,2	0,2	27,2	126,8	0	1,6	0	0,3	6,4	2,9	4,1	0,8	396	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	3,68	1,28	25,11	128,9	0	0	0	0	0	0	0	0	147	2008
Итого за прием пищи:	760	24,40	32,40	140,43	670	0,28	51,56	0,29	6,67	159,36	83,62	213,94	4,58		
Всего за день:		38,57	53,27	214,78	1214,84	0,28	61,06	0,34	7,34	468,16	171,12	486,34	7,08		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецеп-тур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. вл, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг				
Завтрак																	
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЬМИ ГОРОШКОМ	150/60	21,18	35,06	5,8	421,12	0,1	0,8	0,2	4,0	74,0	15,2	170,7	1,9	214	2008		
БАТОН	30	0,9	0,36	6,18	31,44	0	0	0	0	0	0	0	0	6/Н	2008		
МАСЛО (ТОПЧИЯМИ)	7	0,07	5,81	0,07	52,5	0	0	0,05	0,07	0,7	0	1,4	0	13	2008		
СЫР (ТОПЧИЯМИ)	10	2,3	2,9	0	35,3	0	0,1	0	0	85,4	3,4	48,5	0,1	14	2008		
ЧАЙ	200/15	0,4	0	20,2	82,3	0	0,1	0	0	9,3	7,9	14,9	1,4	430	2008		
ФРУКТЫ	100	0,9	0,9	21,1	101,3	0,1	21,6	0	1,4	34,5	17,2	23,7	4,7	89	2008		
Итого за прием пищи:	462	25,75	45,03	53,35	723,96	0,2	22,6	0,25	5,47	203,9	43,7	259,2	8,1				
Обед																	
СУП ФАСОЛЕВЫЙ	200	6,9	5,7	21,6	166,7	0,2	7,0	0,2	2,2	48,4	40,6	154,5	2,2	93	2008		
ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,7	5,6	24,7	163,6	0,2	12,0	0	0,2	44,3	33,8	99,2	1,4	335	2008		
ТЕФЕЛИ В СОУСЕ	90/30	14,2	2,9	18,4	85	0,03	9	0,10	0,3	26	16	103	1	313	2008		
САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ НА МАСЛЕ РАСТИТЕЛЬНОМ	60	8	10,1	30,3	184	0,03	7	0,03	4,8	48	28	56	1,9	50	2008		
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	200	0	0	24,3	96,8	0	0	0	0	0,5	0	0	0	402	2008		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	3,68	1,28	25,11	128,9	0	0	0	0	0	0	0	0	147	2008		
Итого за прием пищи:	780	36,48	25,58	144,41	825,0	0,46	35,0	0,33	7,5	167,2	118,4	412,7	6,5				
Всего за день:		52,35	54,25	195,06	1548,96	0,66	57,6	0,58	12,97	371,1	162,1	671,9	14,6				

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецеп-тур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. вл, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг				
Завтрак																	

КАША "ДРУЖБА"	200	5,1	7,5	32,5	218,4	0	0,5	0	0,5	106,4	26,0	115,8	0,5	189	2008
БАТОН	30	0,9	0,36	6,18	31,44	0	0	0	0	0	0	0	0	6/11	2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	7	0,07	5,81	0,07	52,5	0	0	0,05	0,07	0,7	0	1,4	0	13	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,3	2,9	0	35,3	0	0,1	0	0	85,4	3,4	48,5	0,1	14	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	5,8	5,6	31,8	200,9	0,1	0,8	0	0	160,4	39,8	143,4	1,4	433	2008
ФРУКТЫ	100	0,3	0,1	3,0	15,2	0	0	0	0	0	0	0	0	6/11	2008
Итого за прием пищи:	547	14,47	22,27	73,55	553,74	0,1	1,4	0,05	0,57	352,9	69,2	309,1	2,0		

Обед

СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ДОМАШНЕИ ЛАПШЕЙ	200	7,3	9,0	23,7	204,1	0,1	5,5	0,3	2,9	30,5	23,0	111,0	1,6	92	2008
ГАРНИР РИС	150	3,4	4,5	36,3	199,4	0	0	0	0,3	4,1	22,7	68,9	0,5	189	2008
КОГЛЕТА РЫБНАЯ В СОУСЕ	90/30	12,3	8,6	16,2	189,3	0	1,6	0,2	3,4	25,4	28,3	129,3	1,3	148	2008
ПОМИДОР СВЕЖИЙ В НАРЕЗКЕ	60	0,8	3,2	3,5	46,8	0	2,9	0,2	1,5	15,0	9,7	18,3	0,4	41	2008
КОМПОТ ИЗ КЛУКВЫ	200	0,2	0,1	24,9	105,7	0	2,8	0	0	6,4	6,4	4,7	0,3	396	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	3,68	1,28	25,11	128,9	0	0	0	0	0	0	0	0	147	2008
ЯБЛОКО	200	0,8	0,8	19,6	94	0,1	2,0	0	1,3	32	16	22	4,4	26	2008
Итого за прием пищи:	960	28,48	27,48	149,31	968,2	0,2	32,8	0,7	9,4	113,4	106,1	354,2	8,5		
Всего за день:		42,95	49,75	222,86	1521,94	0,3	34,2	0,75	9,97	466,3	175,3	663,3	10,5		