

Утверждаю  
 Приказ № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_  
 Директор МОУ Дуниловской ООШ  
 \_\_\_\_\_ О.А. Груздева

Основное меню для учащихся общеобразовательных школ возрастной группы 12-18 лет

(составлено в соответствии с п.8 СанПиН 2.3/2.4.3590-20)

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, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг	I, мг			F, мг	Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
Шницель из свинины	100	14.3	17.6	11.9	262.0	0.00	0.30	0.00	0.00	0.10	15.20	24.20	195.00	2.50	0.20	45.50	24.80	0.00	0.00	тп.	
Макаронные изделия отварные	180	8.8	5.0	55.6	307.6	0.10	0.00	15.10	0.10	0.00	68.40	21.60	65.30	1.50	0.60	101.20	121.20	0.00	0.00	309	2015
Батон йодированный	27	2.0	0.8	13.9	70.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.90	8.90	23.00	0.50	0.20	35.40	1.00	0.00	0.00		
Чай с лимоном	200/15/3	0.1	0.0	15.2	62.0	0.00	1.20	0.00	0.00	0.00	14.20	2.40	4.40	0.36	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	377	2015
Пирожное песочное	35	3.9	8.8	25.8	201.1	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		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>29.1</b>	<b>32.2</b>	<b>122.4</b>	<b>903.4</b>	<b>0.10</b>	<b>1.50</b>	<b>15.10</b>	<b>0.10</b>	<b>0.10</b>	<b>103.70</b>	<b>57.10</b>	<b>247.70</b>	<b>4.86</b>	<b>1.00</b>	<b>182.10</b>	<b>147.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Обед</b>																					
Суп картофельный с горохом лущеным	250	5.5	5.3	16.5	148.0	0.13	5.80	0.00	0.00	0.08	42.50	35.60	83.10	2.13	0.40	0.00	64.90	0.00	0.00	102	2015
Печень тушенная в соусе	50/50	13.2	11.2	3.5	184.6	0.20	8.48	57.64	0.00	144.71	33.18	17.46	202.66	4.90	0.88	0.00	65.82	0.00	0.00	261	2015
Рис отварной	200	5.2	6.4	53.5	299.2	0.10	0.00	21.40	0.10	0.00	31.20	36.80	101.10	0.70	1.00	75.00	61.00	0.00	0.00	302	2015
Чай с сахаром	200/15	0.1	0.0	15.0	60.0	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	11.10	1.40	2.80	0.28	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	376	2015
Хлеб ржаной	41	2.7	0.5	13.7	71.3	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	7.40	7.80	35.70	1.80	0.50	55.80	2.30	0.00	0.00		
Батон йодированный	25	1.9	0.7	12.9	65.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.50	8.30	21.30	0.50	0.20	32.80	0.80	0.00	0.00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>831</b>	<b>28.6</b>	<b>24.1</b>	<b>116.1</b>	<b>628.6</b>	<b>0.53</b>	<b>14.31</b>	<b>79.04</b>	<b>0.10</b>	<b>144.79</b>	<b>130.88</b>	<b>107.36</b>	<b>541.66</b>	<b>10.20</b>	<b>2.98</b>	<b>163.60</b>	<b>234.92</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</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, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг	I, мг			F, мг	Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
Котлета из мяса птицы	100	14.3	17.2	17.9	296.3	0.10	0.00	14.00	0.00	0.10	21.10	29.80	160.30	2.20	0.20	69.70	32.80	0.00	0.00	тп.	
Пюре картофельное	200	4.5	7.1	29.9	201.4	0.12	26.61	0.00	0.00	0.12	54.18	40.64	126.82	1.48	1.11	0.00	83.24	0.00	0.00	312	2015
Батон йодированный	30	2.3	0.9	15.4	78.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.60	9.90	25.50	0.60	0.20	39.30	1.10	0.00	0.00		
Чай с лимоном	200/15/7	0.3	0.0	15.2	63.3	0.00	1.10	0.00	0.00	0.00	15.60	6.50	8.80	0.80	0.00	37.30	0.00	0.00	0.00	377	2015
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>552</b>	<b>21.4</b>	<b>25.2</b>	<b>78.4</b>	<b>639.6</b>	<b>0.22</b>	<b>28.61</b>	<b>14.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.22</b>	<b>97.48</b>	<b>86.84</b>	<b>321.42</b>	<b>5.08</b>	<b>1.51</b>	<b>148.30</b>	<b>117.14</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Обед</b>																					
Суп с макаронными изделиями и мясом	255	4.3	5.8	52.0	132.0	0.05	1.00	0.00	0.00	0.02	27.30	15.20	36.80	0.70	0.50	0.00	69.20	0.00	0.00	111	2015
Гуляш из мяса кур	50/50	11.8	13.2	3.2	194.4	0.10	1.60	13.50	0.00	0.10	15.00	16.90	114.50	1.20	0.10	47.10	20.60	0.00	0.00	290	2015
Каша гречневая рассыпчатая	180	10.6	6.7	47.5	297.2	0.30	0.00	15.10	0.10	0.20	27.10	150.90	225.40	5.30	1.70	316.90	74.70	0.00	0.00	302	2015
Чай с сахаром	200/15	0.1	0.0	15.0	60.0	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	11.10	1.40	2.80	0.28	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	376	2015
Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	87.0	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	9.00	9.50	43.50	2.00	0.60	68.00	2.80	0.00	0.00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>800</b>	<b>30.1</b>	<b>26.3</b>	<b>134.4</b>	<b>770.6</b>	<b>0.55</b>	<b>2.63</b>	<b>28.60</b>	<b>0.10</b>	<b>0.32</b>	<b>89.50</b>	<b>193.90</b>	<b>423.00</b>	<b>9.48</b>	<b>2.90</b>	<b>432.00</b>	<b>167.30</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		

## 3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод м, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг	I, мг	F, мг			Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
Каша "Дружба" молочная жидкая с маслом сливочным	1504	4.4	5.1	26.4	176.2	0.10	0.40	17.70	0.10	0.10	78.80	25.00	97.80	0.70	0.80	143.20	37.00	0.00	0.00	175	2015
Батон йодированный	22	1.7	0.6	11.3	57.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.80	7.30	18.70	0.40	0.20	28.80	0.80	0.00	0.00		
Чай с сахаром	200/15	0.1	0.0	15.0	60.0	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	11.10	1.40	2.80	0.28	0.00	0.00	0.00	0.00	376	2015	
Молоко в индивиду. упаковке витаминизированное	200	5.8	6.4	9.4	120.0	0.08	2.60	40.00	0.00	0.30	240.00	28.00	180.00	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00			
Выпечное изделие	50	4.6	5.1	28.6	178.0	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	10.40	6.30	37.90	0.50	0.30	56.10	25.10	0.00	0.00	424	2015
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>641</b>	<b>16.6</b>	<b>17.2</b>	<b>90.7</b>	<b>692.8</b>	<b>0.28</b>	<b>3.03</b>	<b>57.70</b>	<b>0.10</b>	<b>0.40</b>	<b>345.10</b>	<b>68.00</b>	<b>337.20</b>	<b>2.08</b>	<b>1.30</b>	<b>228.10</b>	<b>62.90</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Обед</b>																					
Борщ из свежей капусты с картофелем	250	15.5	4.9	10.9	103.8	0.00	10.75	0.00	0.00	0.05	49.75	26.13	54.63	1.25	0.50	0.00	66.25	0.00	0.00	82	2015
Жареное по-домашнему с мясом (конс.)	200	8.1	7.7	33.1	234.6	0.20	16.20	0.20	0.00	0.10	39.40	49.80	152.00	2.50	0.80	1 200.90	106.40	0.00	0.00	тик	
Чай с сахаром	200/15	0.1	0.0	15.0	60.0	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	11.10	1.40	2.80	0.28	0.00	0.00	0.00	0.00	376	2015	
Хлеб ржаной	49	3.2	0.6	16.4	85.3	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	6.80	9.30	42.60	2.00	0.60	66.60	2.70	0.00	0.00		
Батон йодированный	22	1.7	0.6	11.3	57.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.80	7.30	18.70	0.40	0.20	28.80	0.80	0.00	0.00		
Кекс сливочный	65	5.7	6.3	35.4	238.6	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			
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>801</b>	<b>34.3</b>	<b>22.1</b>	<b>122.1</b>	<b>779.9</b>	<b>0.30</b>	<b>26.98</b>	<b>0.20</b>	<b>0.00</b>	<b>0.15</b>	<b>113.85</b>	<b>93.93</b>	<b>270.73</b>	<b>6.43</b>	<b>2.10</b>	<b>1 296.30</b>	<b>176.15</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		

## 4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод м, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг	I, мг	F, мг			Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
Гуляш из свинины	50/50	10.7	26.5	2.9	310.8	0.27	0.89	0.00	0.00	0.11	20.14	22.53	129.54	2.29	2.91	0.00	7.06	0.00	0.00	260	2015
Рис отварной	180	4.3	5.1	44.6	241.8	0.04	0.00	0.00	0.00	0.30	6.35	30.34	62.66	0.71	1.00	0.00	72.32	0.00	0.00	302	2015
Кукуруза консервированная отварная	20	0.3	0.0	2.0	9.9	0.00	0.88	2.78	0.00	0.00	2.02	0.00	9.92	0.00	0.15	0.00	0.00	0.00	0.00	306	2015
Батон йодированный	30	2.3	0.9	15.4	78.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.80	9.90	25.50	0.60	0.20	39.30	1.10	0.00	0.00		
Чай с лимонном	200/15/7	0.3	0.0	15.2	63.3	0.00	1.10	0.00	0.00	0.00	15.80	6.50	8.80	0.80	0.00	37.30	0.00	0.00	0.00	377	2015
Кондитерское изделие	20	1.1	6.9	11.9	111.0	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		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>572</b>	<b>19.0</b>	<b>41.3</b>	<b>92.0</b>	<b>815.5</b>	<b>0.31</b>	<b>2.85</b>	<b>2.78</b>	<b>0.00</b>	<b>0.41</b>	<b>50.71</b>	<b>69.27</b>	<b>266.42</b>	<b>4.40</b>	<b>4.26</b>	<b>76.60</b>	<b>80.48</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Обед</b>																					
Щи из свежей капусты с картофелем	250	1.8	5.0	7.9	89.5	0.05	15.71	0.00	0.00	0.05	49.00	21.97	48.71	0.80	0.40	0.00	73.36	0.00	0.00	88	2015
Котлета куриная	100	14.3	17.2	17.9	296.3	0.11	1.11	23.20	0.00	0.11	28.19	23.09	143.97	1.55	0.22	60.94	28.31	0.00	0.00	тик	
Макаронные изделия отварные	180	8.8	5.0	55.6	307.6	0.10	0.00	15.10	0.10	0.00	68.40	21.80	65.30	1.50	0.80	101.20	121.20	0.00	0.00	308	2015
Чай с сахаром	200/15	0.1	0.0	15.0	60.0	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	11.10	1.40	2.80	0.28	0.00	0.00	0.00	0.00	376	2015	
Хлеб ржаной	55	3.6	0.7	18.4	95.7	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	9.90	10.50	47.90	2.20	0.70	74.80	3.10	0.00	0.00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>800</b>	<b>26.6</b>	<b>27.9</b>	<b>114.8</b>	<b>849.1</b>	<b>0.36</b>	<b>16.85</b>	<b>38.30</b>	<b>0.10</b>	<b>0.16</b>	<b>166.58</b>	<b>78.56</b>	<b>308.68</b>	<b>6.33</b>	<b>1.92</b>	<b>236.94</b>	<b>225.97</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		

## 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		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	І, мг	F, мг			Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
Блинчики с вишневым фаршем	210	9.4	11.9	77.4	450.6	0.28	0.42	98.49	0.28	0.00	180.09	53.01	222.78	2.23	1.81	0.00	80.91	0.00	0.00	тпк	
Чай с лимоном	200/15/5	0.2	0.0	15.2	62.6	0.00	0.80	0.00	0.00	0.00	14.90	6.30	8.40	0.80	0.00	34.10	0.00	0.00	0.00	377	2015
Фрукт	130	0.5	0.5	12.7	61.1	0.00	13.00	0.00	0.00	0.00	20.80	10.40	14.30	2.90	0.20	361.40	2.60	0.00	0.00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>560</b>	<b>10.1</b>	<b>12.4</b>	<b>105.3</b>	<b>574.3</b>	<b>0.28</b>	<b>14.22</b>	<b>98.49</b>	<b>0.28</b>	<b>0.00</b>	<b>215.79</b>	<b>69.71</b>	<b>245.48</b>	<b>5.93</b>	<b>2.01</b>	<b>395.50</b>	<b>83.51</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Обед</b>																					
Рассольник Ленинградский	250	2.0	5.0	12.0	107.0	0.10	6.70	0.00	0.00	0.06	29.20	24.20	56.70	0.90	0.30	0.00	64.50	0.00	0.00	96	2015
Тефтели "Сочные" с соусом томатным с овощами	50/50	7.2	12.9	8.4	179.7	0.00	1.50	1.10	0.00	0.00	21.90	16.70	88.20	1.30	0.30	90.50	37.80	0.00	0.00	тпк	
Каша гречневая рассыпчатая	180	10.2	7.2	45.7	288.1	0.30	0.00	0.00	0.00	0.10	17.48	180.27	240.58	5.42	1.79	0.00	68.23	0.00	0.00	302	2015
Чай с сахаром	200/15	0.1	0.0	15.0	60.0	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	11.10	1.40	2.80	0.28	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	376	2015
Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	89.6	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	7.20	7.60	34.80	1.60	0.50	54.40	2.20	0.00	0.00		
Батон йодированный	25	1.9	0.7	12.9	65.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.50	8.30	21.30	0.50	0.20	32.80	0.90	0.00	0.00		
Кондитерское изделие	20	1.1	6.9	11.9	111.0	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		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>830</b>	<b>25.1</b>	<b>33.2</b>	<b>119.3</b>	<b>890.9</b>	<b>0.50</b>	<b>8.23</b>	<b>1.10</b>	<b>0.00</b>	<b>0.16</b>	<b>92.38</b>	<b>218.47</b>	<b>444.38</b>	<b>10.00</b>	<b>3.09</b>	<b>177.70</b>	<b>173.63</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		

## 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, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	І, мг	F, мг			Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
Жаркое по-домашнему с мясом (конс.)	250	10.1	9.6	41.3	293.2	0.20	20.10	0.20	0.00	0.20	49.30	62.20	190.00	3.20	1.00	1 501.00	133.00	0.00	0.00	тпк	
Огурец соевый консервированный	40	0.5	0.0	0.9	4.5	0.00	2.68	0.00	0.00	0.00	6.75	5.84	12.14	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	70	2015
Батон йодированный	30	2.3	0.9	15.4	78.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.60	9.90	25.50	0.60	0.20	38.30	1.10	0.00	0.00		
Чай с лимоном	200/15/5	0.2	0.0	15.2	62.6	0.00	0.80	0.00	0.00	0.00	14.90	6.30	8.40	0.80	0.00	34.10	0.00	0.00	0.00	377	2015
Кондитерское изделие	30	1.8	4.3	18.0	115.0	0.00	0.00	0.10	0.40	2.01	12.10	4.60	40.60	0.70	0.30	53.40	3.90	0.00	0.00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>570</b>	<b>14.9</b>	<b>14.8</b>	<b>90.8</b>	<b>553.9</b>	<b>0.20</b>	<b>23.59</b>	<b>0.30</b>	<b>0.40</b>	<b>2.21</b>	<b>89.65</b>	<b>88.84</b>	<b>276.64</b>	<b>5.30</b>	<b>1.50</b>	<b>1 627.80</b>	<b>138.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Обед</b>																					
Суп картофельный с горохом луценым	250	5.5	5.3	16.5	148.0	0.13	5.60	0.00	0.00	0.08	42.50	35.60	88.10	2.13	0.40	0.00	64.90	0.00	0.00	102	2015
Котлета из филе кури натуральное панированное, запеченое	100	20.4	13.9	21.4	296.7	0.20	0.50	0.10	0.30	0.20	28.50	29.10	179.10	2.60	1.70	227.80	47.10	0.10	0.00	496	2004
Макаронные изделия отварные (Спагетти)	200	8.7	5.5	55.1	309.9	0.10	0.00	16.80	0.10	0.00	26.00	11.90	65.10	1.50	0.60	97.30	137.20	0.00	0.00	309	2015
Чай с сахаром	200/15	0.1	0.0	15.0	60.0	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	11.10	1.40	2.80	0.28	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	376	2015
Хлеб ржаной	22	1.5	0.3	7.3	38.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.00	4.20	19.10	0.90	0.30	29.80	1.20	0.00	0.00		
Батон йодированный	21	1.6	0.6	10.8	55.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.60	6.90	17.90	0.40	0.20	27.50	0.80	0.00	0.00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>808</b>	<b>37.8</b>	<b>25.6</b>	<b>126.1</b>	<b>907.9</b>	<b>0.43</b>	<b>6.33</b>	<b>16.90</b>	<b>0.40</b>	<b>0.28</b>	<b>116.70</b>	<b>89.10</b>	<b>372.10</b>	<b>7.81</b>	<b>3.20</b>	<b>382.50</b>	<b>251.20</b>	<b>0.10</b>	<b>0.00</b>		

## 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		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг	I, мг	F, мг			Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
Шницель из свинины	100	14.3	17.6	11.9	262.0	0.00	0.30	0.00	0.00	0.10	15.20	24.20	155.00	2.50	0.20	45.50	24.80	0.00	0.00	тпк	
Рис отварной	200	4.7	5.6	49.4	268.0	0.04	0.00	0.00	0.00	0.33	7.04	33.62	102.70	0.78	1.10	0.00	80.16	0.00	0.00	302	2015
Батон йодированный	34	2.6	1.0	17.5	89.1	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	7.50	11.20	28.90	0.70	0.30	44.50	1.20	0.00	0.00		
Сыр порционный в нед.упак.	16	3.6	2.4	0.0	46.0	0.00	0.90	22.50	0.00	0.60	63.00	5.00	135.00	0.10	0.60	0.00	0.00	0.00	0.00		
Чай с сахаром	200/15	0.1	0.0	15.0	60.0	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	11.10	1.40	2.80	0.28	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	376	2015
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>555</b>	<b>25.3</b>	<b>26.6</b>	<b>93.8</b>	<b>725.1</b>	<b>0.14</b>	<b>1.23</b>	<b>22.50</b>	<b>0.00</b>	<b>1.03</b>	<b>103.84</b>	<b>75.42</b>	<b>424.40</b>	<b>4.36</b>	<b>2.20</b>	<b>90.00</b>	<b>106.16</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Обед</b>																					
Суп с макаронными изделиями и мясом	250/5	3.2	3.3	15.7	105.7	0.00	0.70	0.20	0.00	0.00	27.10	11.40	35.50	0.80	0.20	82.50	71.20	0.00	0.00	111	2015
Гуляш из свинины	50/50	11.8	18.3	4.5	248.4	0.00	1.00	0.00	0.00	0.10	20.40	17.60	125.20	2.00	0.10	53.50	80.60	0.00	0.00	260	2015
Каша гречневая рассыпчатая	180	10.6	6.7	47.5	297.2	0.30	0.00	15.10	0.10	0.20	27.10	150.90	225.40	5.30	1.70	316.90	74.70	0.00	0.00	302	2015
Чай с сахаром	200/15	0.1	0.0	15.0	60.0	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	11.10	1.40	2.80	0.28	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	376	2015
Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	87.0	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	9.00	9.50	43.50	2.00	0.60	68.00	2.80	0.00	0.00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>800</b>	<b>29.0</b>	<b>28.9</b>	<b>99.4</b>	<b>798.3</b>	<b>0.40</b>	<b>1.73</b>	<b>15.30</b>	<b>0.10</b>	<b>0.30</b>	<b>94.70</b>	<b>190.80</b>	<b>432.40</b>	<b>10.38</b>	<b>2.60</b>	<b>520.90</b>	<b>229.50</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		

## 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, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг	I, мг	F, мг			Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	180/5	6.4	6.8	31.5	223.2	0.10	0.40	22.60	0.10	0.10	105.50	36.60	138.20	1.00	1.00	202.80	57.50	0.00	0.00	182	2015
Батон йодированный	29	2.2	0.8	14.9	76.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.40	9.60	24.70	0.80	0.20	38.00	1.00	0.00	0.00		
Чай с лимоном	200/15/10	0.3	0.0	15.3	64.3	0.00	1.60	0.00	0.00	0.00	16.70	6.90	9.40	0.80	0.00	42.20	0.00	0.00	0.00	377	2015
Блинчик с свиновым фаршем	70	3.2	4.0	26.1	105.6	0.10	0.14	33.21	0.10	0.00	60.73	17.88	75.12	0.75	0.61	0.00	27.28	0.00	0.00	тпк	
Фрукт	130	0.5	0.4	13.4	61.1	0.00	6.50	0.00	0.00	0.00	24.70	15.80	20.80	2.80	0.20	201.50	1.30	0.00	0.00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>639</b>	<b>12.6</b>	<b>12.0</b>	<b>101.2</b>	<b>530.2</b>	<b>0.20</b>	<b>8.64</b>	<b>55.61</b>	<b>0.20</b>	<b>0.10</b>	<b>214.03</b>	<b>86.58</b>	<b>288.22</b>	<b>5.75</b>	<b>2.01</b>	<b>484.50</b>	<b>67.08</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Обед</b>																					
Суп картофельный с горохом лущеным	250	5.5	5.3	16.5	148.0	0.13	5.80	0.00	0.00	0.08	42.50	35.60	66.10	2.13	0.40	0.00	64.90	0.00	0.00	102	2015
Тефтели "Сочные" с соусом томатным с овощами	50/50	7.1	12.7	8.3	177.4	0.00	1.50	1.10	0.00	0.00	21.80	16.50	87.50	1.30	0.30	0.00	37.80	0.00	0.00	тпк	
Пюре картофельное	180	4.1	6.4	27.0	181.4	0.11	23.97	0.00	0.00	0.11	48.81	36.61	114.25	1.33	1.00	0.00	74.99	0.00	0.00	312	2015
Чай с сахаром	200/15	0.1	0.0	15.0	60.0	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	11.10	1.40	2.80	0.28	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	376	2015
Хлеб ржаной	52	3.4	0.6	17.4	90.5	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	9.40	9.90	45.20	2.10	0.60	70.70	2.90	0.00	0.00		
Выпечное изделие	50	3.6	6.4	22.1	160.0	0.60	0.00	2.00	0.00	0.03	9.95	13.79	35.20	0.70	0.30	0.00	24.15	0.00	0.00	424	2015
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>847</b>	<b>23.8</b>	<b>31.3</b>	<b>106.3</b>	<b>817.3</b>	<b>0.94</b>	<b>31.30</b>	<b>3.10</b>	<b>0.00</b>	<b>0.22</b>	<b>143.36</b>	<b>113.80</b>	<b>373.05</b>	<b>7.84</b>	<b>2.60</b>	<b>70.70</b>	<b>204.74</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		

## 9 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, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг	I, мг	F, мг			Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
Жаркое по-домашнему с мясом (конс.)	250	10.1	9.6	41.3	293.2	0.20	20.10	0.20	0.00	0.20	49.30	62.20	190.00	3.20	1.00	1 501.00	133.00	0.00	0.00	70	2015
Огурец соленый консервированный	35	0.4	0.0	0.8	4.0	0.00	2.38	0.00	0.00	0.00	5.94	5.14	10.69	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Батон йодированный	36	2.7	1.0	18.5	94.3	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	7.90	11.90	30.60	0.70	0.30	47.20	1.30	0.00	0.00		
Чай с лимоном	200/156	0.3	0.0	15.3	64.3	0.00	1.60	0.00	0.00	0.00	16.70	6.90	9.40	0.80	0.00	42.20	0.00	0.00	0.00	377	2015
Кондитерское изделие	30	1.6	4.3	18.0	115.0	0.00	0.00	0.10	0.40	2.01	12.10	4.60	40.60	0.70	0.30	53.40	3.90	0.00	0.00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>572</b>	<b>15.3</b>	<b>14.9</b>	<b>93.9</b>	<b>570.8</b>	<b>0.30</b>	<b>24.06</b>	<b>0.30</b>	<b>0.40</b>	<b>2.21</b>	<b>91.94</b>	<b>90.74</b>	<b>281.29</b>	<b>5.40</b>	<b>1.60</b>	<b>1 643.80</b>	<b>139.20</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Обед</b>																					
Суп картофельный с крупной рыбной	255	2.2	2.3	12.7	80.9	0.10	4.60	0.20	0.00	0.00	25.30	16.90	42.90	1.00	0.40	326.20	73.40	0.00	0.00	101	2015
Котлета куриная	100	14.3	17.2	17.9	296.3	0.11	1.11	23.20	0.00	0.11	28.19	23.09	143.97	1.55	0.22	60.94	26.31	0.00	0.00	тлк	
Макаронные изделия отварные	180	8.8	5.0	55.6	307.6	0.10	0.00	15.10	0.10	0.00	68.40	21.60	85.30	1.50	0.60	101.20	121.20	0.00	0.00	309	2015
Чай с сахаром	200/15	0.1	0.0	15.0	60.0	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	11.10	1.40	2.80	0.28	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	376	2015
Хлеб ржаной	53	3.5	0.6	17.7	92.2	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	9.50	10.10	46.10	2.10	0.60	72.10	3.00	0.00	0.00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>603</b>	<b>28.9</b>	<b>25.1</b>	<b>118.9</b>	<b>837.0</b>	<b>0.41</b>	<b>5.74</b>	<b>38.50</b>	<b>0.10</b>	<b>0.11</b>	<b>142.49</b>	<b>75.09</b>	<b>301.07</b>	<b>6.43</b>	<b>1.82</b>	<b>560.44</b>	<b>225.91</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		

## 10 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, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг	I, мг	F, мг			Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
Котлета рыбная с соусом томатным с овощами	70/30	10.7	8.2	9.5	161.1	0.06	0.38	0.00	0.06	0.06	18.95	18.38	109.87	0.69	0.57	187.52	92.69	0.00	0.00		
Пюре картофельное	200	4.5	7.1	29.9	201.4	0.12	26.61	0.00	0.00	0.12	54.18	40.64	126.82	1.48	1.11	0.00	83.24	0.00	0.00	312	2015
Батон йодированный	38	2.9	1.1	19.5	99.6	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	8.40	12.50	32.30	0.80	0.30	49.60	1.40	0.00	0.00		
Чай с сахаром	200/15	0.1	0.0	15.0	60.0	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	11.10	1.40	2.80	0.28	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	376	2015
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>553</b>	<b>18.2</b>	<b>16.4</b>	<b>73.9</b>	<b>522.1</b>	<b>0.28</b>	<b>27.02</b>	<b>0.00</b>	<b>0.06</b>	<b>0.18</b>	<b>92.63</b>	<b>72.92</b>	<b>271.79</b>	<b>3.25</b>	<b>1.98</b>	<b>237.32</b>	<b>177.33</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Обед</b>																					
Щи из свежей капусты с картофелем	250	1.8	5.0	7.9	89.5	0.05	15.71	0.00	0.00	0.05	49.00	21.97	48.71	0.80	0.40	0.00	73.36	0.00	0.00	88	2015
Печень тушеная в соусе	50/50	13.2	11.2	3.5	184.6	0.20	8.48	57.64	0.00	144.71	33.18	17.46	292.66	4.99	0.88	0.00	85.82	0.00	0.00	261	2015
Рис отварной	180	4.7	5.8	48.2	269.4	0.10	0.00	19.20	0.10	0.00	28.00	33.20	91.00	0.70	0.90	67.60	72.90	0.00	0.00	302	2015
Чай с сахаром	200/15	0.1	0.0	15.0	60.0	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	11.10	1.40	2.80	0.28	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	376	2015
Хлеб ржаной	34	2.2	0.4	11.4	59.2	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	6.10	6.50	29.60	1.40	0.40	46.20	1.90	0.00	0.00		
Батон йодированный	25	1.9	0.7	12.9	65.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.50	8.30	21.30	0.50	0.20	32.80	0.90	0.00	0.00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>604</b>	<b>23.9</b>	<b>23.1</b>	<b>98.9</b>	<b>728.2</b>	<b>0.45</b>	<b>24.22</b>	<b>76.64</b>	<b>0.10</b>	<b>144.76</b>	<b>132.88</b>	<b>86.83</b>	<b>486.07</b>	<b>8.67</b>	<b>2.78</b>	<b>146.60</b>	<b>234.88</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		

## Итого по основному меню

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг
Итого за весь период	655,9	691,3	3074,4	21680,2	8.88	536.51	780.04	3.14	302.24	4 431.29	2 770.13	9 295.75	214.79	57.15	16 043.90	4.023.78	0.20	0.00
Среднее значение за период	54.7	57.6	256.2	1 806.7	0.74	44.71	65.00	0.26	25.19	369.27	230.84	774.65	17.90	4.64	1 336.99	335.32	0.00	0.00
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12.1	28.7	59.2															

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

Возраст детей	Завтрак	Обед
12-18 лет	573	810

