

Согласовано:

Директор КОГОБУ СШ с УИОП пгт. Юрья

Кислицына Т.И.



01.03 2024г

Утверждаю:

Генеральный директор

ООО «Пищекомбинат»

Досаев Д.Р.



Примерное десятидневное меню на весенний период для учащихся от 7 до 18 лет с ограниченными возможностями здоровья

КОГОБУ СШ с УИОП им. Зюнова.Н.В пгт. Юрья Кировской области

Расположенного по адресу: 613600 РФ Кировская область, Юрьянский район, пгт.Юрья, ул. Ленина, дом 13

Меню разработано ООО « Пищекомбинат», адрес: Юрьянский район, пгт. Юрья, ул. Железнодорожная, д. 3

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества				№ рецептур	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																
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ	200	6,78	7,49	24,64	192,12	0,15	0,61	29,03	0	145,64	45,89	187,53	1,2	54-22к-2020	2021	
БАТОН НАРЕЗНОЙ	40	3	1,16	20,56	106	0	0	0	0	0	0	0	0			
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	40	11,8	6	0	101,2	0	0	0	0	0	0	0	0	15	2011	
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,6	3,6	12,6	100,4	0,04	0,68	17,3	0	143	34	130	1,09	54-21гн-2020	2021	
Итого за прием пищи:	480	26,18	18,25	57,80	499,72	0,19	1,29	46,33	0	288,64	79,89	317,53	2,29			
Обед																
САЛАТ ЛЕТНИЙ	100	3,9	12,1	10,7	168,2	0,1	6,4	0,1	4,7	20,1	18,3	74,8	1,3	34	2011	
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	1,92	5,14	13,22	106,66	0,06	5,54	104	0	21	19,8	51,4	0,71	54-3с	2021	
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	180	6,48	5,88	39,36	236,16	0,07	0	22,06	0	14,4	8,64	49,2	0,88	54-1г-2020	2021	
КОТЛЕТА	100	16,4	19,9	14,9	304,9	0	1,0	0	2,6	18,8	19,5	114,7	1,6	272	2008	
ХЛЕБ КОМПЛЕКТНЫЙ	20	1,58	0,4	10,58	53,2	0	0	0	0	0	0	0	0			
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	20	1,32	0,22	8,2	40	0	0	0	0	0	0	0	0			
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	6,5	26,8	0	0,04	0,3	0	4,5	3,8	7,2	0,73	54-2гн-2020	2021	
Итого за прием пищи:	820	31,80	43,64	103,46	935,92	0,23	12,98	126,48	7,3	78,8	70,04	297,3	5,22			
Всего за день:		57,98	61,89	161,26	1435,64	0,42	14,27	172,81	7,3	367,44	149,93	614,83	7,51			

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества			№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак															
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	6,88	5,68	22,33	167,78	0,08	0,91	29,75	0	189,5	24,25	153	0,45	54-196-2020	2021
ХЛЕБ КООПЕРАТИВНЫЙ	40	3,16	0,8	21,16	106,4	0	0	0	0	0	0	0	0		
ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	200	0,3	0	6,7	27,9	0	1,16	0,38	0	6,9	4,6	8,5	0,77	54-311-2020	2021
ВАФЛИ СЛИВОЧНЫЕ	50	2	14,5	31,5	265	0	0	0	0	0	0	0	0		
Итого за прием пищи:	540	12,34	20,98	81,69	567,08	0,08	2,07	30,13	0	196,4	28,85	161,5	1,22		
Обед															
САЛАТ "НЕЖНЫЙ"	80	5,7	11,3	2,1	132,3	0	1,4	0,1	4,0	27,6	9,9	86,4	1,2	69	2011
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПНОЙ (КРУПА РИСОВАЯ)	200	1,74	5,04	10,8	95,5	0,04	6,42	103,2	0	25,6	15,4	40,4	0,5	54-110	2021
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	3,84	6,24	23,76	167,28	0,14	12,24	28,56	0	46,8	33,6	100,8	1,24	54-111-2020	2021
БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ	100	16,0	22,5	10,7	309,7	0	0,8	0	1,9	16,2	16,0	103,3	1,3	288	2008
ХЛЕБ КООПЕРАТИВНЫЙ	20	1,58	0,4	10,58	53,2	0	0	0	0	0	0	0	0		
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	20	1,32	0,22	8,2	40	0	0	0	0	0	0	0	0		
НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ	200	0,2	0	25,7	105	0,01	13	0	0,1	8	3	5	0	436	2008
Итого за прием пищи:	800	30,38	45,70	91,84	902,98	0,19	33,86	131,86	6,0	124,2	77,9	335,9	4,24		
Всего за день:		42,72	66,68	173,53	1470,06	0,27	35,93	161,99	6,0	320,6	106,75	497,4	5,46		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг			
Завтрак																
КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	7,3	8,4	35,4	246,6	0,1	0	0	0,1	20,0	21,6	92,4	1,5	189	2008	
ХЛЕБ КООПЕРАТИВНЫЙ	40	3,16	0,8	21,16	106,4	0	0	0	0	0	0	0	0			
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,8	2,9	11,3	86	0,03	0,52	13,3	0	111	31	107	1,07	54-23п-2020	2021	
КЕКС СТОЛИЧНЫЙ	75	3,23	11,4	32,25	242,25	0	0	0	0	0	0	0	0			
Итого за прием пищи:	515	17,49	23,5	100,11	681,25	0,13	0,52	13,3	0,1	131,0	52,6	199,4	2,57			
Обед																
ВИНЕГРЕТ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	100	1	8,8	6,8	111,8	0,02	3,77	121	0	20	16	36	0,67	54-163	2021	
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	200	5,88	6,76	12,42	133,94	0,06	5	154,6	0	15,1	22,54	91,7	0,77	54-27с	2021	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	9,96	7,56	43,2	280,44	0,25	0	23,04	0	18	144	217,2	4,85	54-4п-2020	2021	
ГУЛЯШ ИЗ КУРИЦЫ	50/50	15,0	21,0	5,6	270,5	0,1	1,6	0,1	3,1	19,9	17,2	130,4	1,5	259	2008	
ХЛЕБ КООПЕРАТИВНЫЙ	20	1,58	0,4	10,58	53,2	0	0	0	0	0	0	0	0			
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	20	1,32	0,22	8,2	40	0	0	0	0	0	0	0	0			
ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	200	0,3	0	6,7	27,9	0	1,16	0,38	0	6,9	4,6	8,5	0,77	54-3п-2020	2021	
Итого за прием пищи:	820	35,04	44,74	93,50	917,78	0,43	11,53	299,12	3,1	79,9	204,34	483,8	8,56			
Всего за день:		52,53	68,24	193,61	1599,03	0,56	12,05	312,42	3,2	210,9	256,94	683,2	11,13			

4 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества			№ рецептур	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															
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	200	10,51	9,04	38,04	276,24	0,07	0,05	44,82	0	167,58	14,63	133	1,02	54-3г-2020	2021
ХЛЕБ КООПЕРАТИВНЫЙ	40	3,16	0,8	21,16	106,4	0	0	0	0	0	0	0	0		
ЧАЙ С МОЛОКОМ И САХАРОМ	200	1,6	1,1	8,7	50,9	0,01	0,3	6,9	0	57	9,9	46	0,77	54-4г-2020	2021
ПЕЧЕНЬЕ СОРМОВСКОЕ	50	4	6,5	33	210	0	0	0	0	0	0	0	0		
Итого за прием пищи:	490	19,27	17,44	100,90	643,54	0,08	0,35	51,72	0	224,58	24,53	179	1,79		
Обед															
САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ	100	1,4	5,2	8,6	87,7	0	5,6	0,4	2,2	21,3	20,0	41,0	0,9	47	2011
СУП КУРИНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	10,1	10,7	11,8	184,4	0	4,0	0,2	0,4	24,5	21,9	105,1	1,4	100	2008
РИС ОТВАРНОЙ	180	4,44	5,76	43,8	244,2	0,04	0	22,08	0	8,28	28,8	87,6	0,59	54-6г-2021	2021
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	100	19,4	8,5	1,6	160,2	0,1	0,2	0,1	0,9	50,3	52,3	260,3	1,2	254	2011
ХЛЕБ КООПЕРАТИВНЫЙ	20	1,58	0,4	10,58	53,2	0	0	0	0	0	0	0	0		
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	20	1,32	0,22	8,2	40	0	0	0	0	0	0	0	0		
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,5	0	19,8	81	0	0	15	0	50	2,1	4,3	0,09	54-1хн-2020	2021
Итого за прием пищи:	820	38,74	30,78	104,38	850,7	0,14	9,8	37,78	3,5	154,38	125,1	498,3	4,18		
Всего за день:		58,01	48,22	205,28	1494,24	0,22	10,15	89,50	3,5	376,96	149,63	677,3	5,97		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества			№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ (ВАРИАНТ 2)	200	4,5	5,7	24,3	167,2	0,04	0,55	27,6	0	141	24	118	0,35	54-26к-2020	2021
ХЛЕБ КООПЕРАТИВНЫЙ	40	3,16	0,8	21,16	106,4	0	0	0	0	0	0	0	0		
СЫР (ПОРЦИЙМИ)	30	8,9	4,5	0	75,9	0	0	0	0	0	0	0	0	15	2011
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,4	0,1	18,4	75,8	0,02	0	0,72	0	14	7,3	22	0,54	54-4хн-2020	2021
Итого за прием пищи:	470	16,96	11,1	63,86	425,3	0,06	0,55	28,32	0	155	31,3	140	0,89		
Обед															
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100	1,6	5,1	8,2	87,7	0	25,3	0	2,1	42,1	14,4	31,0	0,6	47	2011
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	200	1,7	4,26	9,68	90,24	0,03	6,76	134,6	0	33,6	19,2	42,6	0,87	54-2с	2021
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	3,84	6,24	23,76	167,28	0,14	12,24	28,56	0	46,8	33,6	100,8	1,24	54-11г-2020	2021
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (2й ВАРИАНТ)	100	15,6	19,4	13,5	290,9	0	1,1	0,1	0,3	16,8	13,8	88,5	0,9	284	2008
ХЛЕБ КООПЕРАТИВНЫЙ	20	1,58	0,4	10,58	53,2	0	0	0	0	0	0	0	0		
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	20	1,32	0,22	8,2	40	0	0	0	0	0	0	0	0		
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	6,5	26,8	0	0,04	0,3	0	4,5	3,8	7,2	0,73	54-2Н-2020	2021
Итого за прием пищи:	820	25,84	35,62	80,42	756,12	0,17	45,44	163,56	2,4	143,8	84,8	270,1	4,34		
Всего за День:		42,80	46,72	144,28	1181,42	0,23	45,99	191,88	2,4	298,8	116,1	410,1	5,23		

6 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества			№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг			
Завтрак																
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ (ВАРИАНТ 2)	200	5,9	6,3	27,2	189,3	0,12	0,52	27,4	0	139	34	142	0,83	54-28к-2020	2021	
БАТОН НАРЕЗНОЙ	40	3	1,16	20,56	106	0	0	0	0	0	0	0	0			
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,6	3,6	12,6	100,4	0,04	0,68	17,3	0	143	34	130	1,09	54-21г-2020	2021	
ПЕЧЕНЬЕ СОРМОВСКОЕ	50	4	6,5	33	210	0	0	0	0	0	0	0	0			
Итого за прием пищи:	490	17,5	17,56	93,36	605,7	0,16	1,20	44,7	0	282	68	272	1,92			
Обед																
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ И ЧЕСНОКОМ	100	5,5	7,3	6,9	115,2	0	3,3	0	2,2	27,5	16,0	31,6	1	50	2011	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ	200	2,24	3,28	6,08	72,08	0,05	17,6	0,16	0,16	28	16,8	37,6	0,64	84	2008	
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	180	6,48	5,88	39,36	236,16	0,07	0	22,08	0	14,4	8,64	49,2	0,88	54-1г-2020	2021	
КОТЛЕТА	100	16,4	19,9	14,9	304,9	0	1,0	0	2,6	18,8	19,5	114,7	1,6	272	2008	
ХЛЕБ КОМПЛЕКТНЫЙ	20	1,58	0,4	10,58	53,2	0	0	0	0	0	0	0	0			
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	20	1,32	0,22	8,2	40	0	0	0	0	0	0	0	0			
ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	200	0,3	0	6,7	27,9	0	1,16	0,38	0	6,9	4,6	8,5	0,77	54-3г-2020	2021	
Итого за прием пищи:	820	33,82	36,98	92,72	849,44	0,12	23,06	22,62	4,96	95,6	65,54	241,6	4,89			
Всего за день:		51,32	54,54	186,08	1455,14	0,28	24,26	67,32	4,96	377,6	133,54	513,6	6,81			

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг			
Завтрак																
СУП МОЛОЧНЫЙ С РИСОМ	250	6,13	5,63	22,98	166,85	0,06	0,91	29,75	0	187,5	30	164	0,35	54-18к-2020	2021	
ХЛЕБ КООПЕРАТИВНЫЙ	40	3,16	0,8	21,16	106,4	0	0	0	0	0	0	0	0			
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	6,5	26,8	0	0,04	0,3	0	4,5	3,8	7,2	0,73	54-2П-2020	2021	
ВАФЛИ СЛИВОЧНЫЕ	50	2	14,5	31,5	265	0	0	0	0	0	0	0	0			
Итого за прием пищи:	540	11,49	20,93	82,14	565,05	0,06	0,95	30,05	0	192,0	33,8	171,2	1,08			
Обед																
САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	100	3,6	10,2	7,8	137	0,06	8	0,45	4,6	20	20	46	0,9	30	2008	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	200	1,8	2,62	11	74,68	0,05	3,68	101,4	0	10,4	12,8	36	0,54	54-6с-2021	2021	
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	20,9	24,3	18,5	377,0	0,2	10,3	0,1	2,5	28,9	42,2	220,6	2,7	258	2008	
ХЛЕБ КООПЕРАТИВНЫЙ	20	1,58	0,4	10,58	53,2	0	0	0	0	0	0	0	0			
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	20	1,32	0,22	8,2	40	0	0	0	0	0	0	0	0			
НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ	200	0,2	0	25,7	105	0,01	13	0	0,1	8	3	5	0	436	2008	
Итого за прием пищи:	740	29,40	37,74	81,78	796,88	0,32	34,98	101,95	7,2	67,3	78,0	307,6	4,14			
Всего за день:		40,89	58,67	163,92	1351,93	0,38	35,93	132,00	7,2	259,3	111,8	478,8	5,22			

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества			№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША " ДРУЖБА"	200	5	5,8	24,1	168,9	0,7	0,53	27,2	0	1,16	27	124	0,53	54-196-2020	2021
ХЛЕБ КООПЕРАТИВНЫЙ	40	3,16	0,8	21,16	106,4	0	0	0	0	0	0	0	0		
ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	200	0,3	0	6,7	27,9	0	1,16	0,38	0	6,9	4,6	8,5	0,77	54-311-2020	2021
ШАНЬГА С КАРТОФЕЛЕМ	75	4,95	7,28	33,38	261	0	0	0	0	0	0	0	0		
Итого за прием пищи:	515	13,41	13,88	85,34	564,2	0,7	1,69	27,58	0	122,9	31,6	132,5	1,30		
Обед															
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100	1,6	5,1	8,2	87,7	0	25,3	0	2,1	42,1	14,4	31,0	0,6	47	2011
СУП ГОРОХОВЫЙ (ВАРИАНТ 2)	200	4,08	2,22	14,56	94,58	0,14	4	0	121	26,6	27,6	76,4	1,41	54-25с	2021
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	3,84	6,24	23,76	167,28	0,14	12,24	28,56	0	46,8	33,6	100,8	1,24	54-111-2020	2021
КОТЛЕТА	100	16,4	19,9	14,9	304,9	0	1,0	0	2,6	18,8	19,5	114,7	1,6	272	2008
ХЛЕБ КООПЕРАТИВНЫЙ	20	1,58	0,4	10,58	53,2	0	0	0	0	0	0	0	0		
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	20	1,32	0,22	8,2	40	0	0	0	0	0	0	0	0		
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,5	0	19,8	81	0	0	15	0	50	2,1	4,3	0,09	54-1хн-2020	2021
Итого за прием пищи:	820	29,32	34,08	100,00	828,66	0,28	42,54	43,56	125,7	184,3	97,2	327,2	4,94		
Всего за день:		42,73	47,96	185,34	1392,86	0,98	44,23	71,14	125,7	307,2	128,8	459,7	6,24		

9 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг				
Завтрак																	
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	200	7,1	5,8	26,6	187,3	0,15	0,5	23,9	0	112	78	175	2,35	54-20к-2020	2021		
БАТОН НАРЕЗНОЙ	40	3	1,16	20,56	106	0	0	0	0	0	0	0	0				
НАПИТОК АЛЕРСИНОВЫЙ	200	0,2	0	25,7	105	0,01	13	0	0,1	8	3	5	0	436	2008		
КРУАССАН	80	5,35	10,29	46,52	300,05	0	0	0	0	0	0	0	0				
Итого за прием пищи:	520	15,65	17,25	119,38	698,35	0,16	13,5	23,9	0,1	120	81	180	2,35				
Обед																	
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФАСОЛЮ	100	6,1	8,4	18,0	175,0	0,1	5,7	0	3,4	46,3	35,0	137,0	2,1	71	2011		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	2,52	2,16	18,12	102	0,09	0	97,6	0	13,8	20,3	54,6	0,86	54-7с	2021		
ПЛОВ С КУРИЦЕЙ	200	27,3	8,1	33,2	314,6	0,08	2,36	147	0	20	108	234	2,02	54-12м	2021		
ХЛЕБ КОМПЛЕКТНЫЙ	20	1,58	0,4	10,58	53,2	0	0	0	0	0	0	0	0				
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	20	1,32	0,22	8,2	40	0	0	0	0	0	0	0	0				
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	19,8	86	0,02	4	0	0,2	14	8	14	2,8	442	2008		
Итого за прием пищи:	740	39,82	19,48	107,90	770,8	0,29	12,06	244,6	3,6	94,1	171,8	439,6	7,78				
Всего за День:		55,47	36,73	227,28	1469,15	0,45	25,56	268,5	3,7	214,1	252,3	619,6	10,13				

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг			Fe, мг
Завтрак															
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ЯЧНЕВАЯ	200	7,3	9,3	34	249,1	0,12	0,57	41,5	0	157	33	222	0,86	54-21к-2020	2021
ХЛЕБ КОМПЛЕКТНЫЙ	40	3,16	0,8	21,16	106,4	0	0	0	0	0	0	0	0		
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,1	0,1	26,4	108	0,01	3	0	0,4	5	2	3	1	438	2008
ПЕЧЕНЬЕ СОРМОВСКОЕ	50	4	6,5	33	210	0	0	0	0	0	0	0	0		
Итого за прием пищи:	490	14,56	16,7	114,56	673,5	0,13	3,57	41,5	0,4	162	35	225	1,86		
Обед															
САЛАТ "НЕЖНЫЙ"	80	5,7	11,3	2,1	132,4	0	1,4	0,1	4,0	27,6	9,9	86,5	1,2	69	2011
СУП РИСОВЫЙ С МЯСОМ	200	7,36	3,68	9,68	101,6	0,02	0,8	0,02	0,16	12	13,6	68	0,96	107	2008
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	3,84	6,24	23,76	167,28	0,14	12,24	28,56	0	46,8	33,6	100,8	1,24	54-11к-2020	2021
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (2Й ВАРИАНТ)	100	15,6	19,4	13,5	290,9	0	1,1	0,1	0,3	16,8	13,8	88,5	0,9	284	2008
ХЛЕБ КОМПЛЕКТНЫЙ	20	1,58	0,4	10,58	53,2	0	0	0	0	0	0	0	0		
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	20	1,32	0,22	8,2	40	0	0	0	0	0	0	0	0		
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	6,5	26,8	0	0,04	0,3	0	4,5	3,8	7,2	0,73	54-21к-2020	2021
Итого за прием пищи:	800	35,60	41,24	74,32	812,18	0,16	15,58	29,08	4,46	107,7	74,7	351,0	5,03		
Всего за День:		50,16	57,94	188,88	1485,68	0,29	19,15	70,58	4,86	269,7	109,7	576,0	6,89		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества			
	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	
Итого за весь период	501,4	555,1	1854,1	14527,3	4,2	268,1	1567,2	168,8	3150,2	1561,9	5718,1	71,8	
Среднее значение за период	50,14	55,51	185,41	1452,73	0,42	26,81	156,72	16,88	315,02	156,19	571,81	7,18	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13,81	34,39	51,80										

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
0вз	505	800