



Согласовано: *Ирина*
Директор МБОУ СОШ *Помышкова*

_____ 2022 г

УТВЕРЖДАЮ:

Индивидуальный предприниматель
Белицкая Е.К.



_____ 2022г

Примерное 10-дневное меню Организация горячих обедов обучающихся

1 день

| Сборник рецептур | № техно логическ ой | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность Тр, ккал | Витамины | | | | | | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | | | |
|----------------------|---------------------|---|--------------|------------------|---------|--------------|----------------------------------|-------------------------------------|--------|-------|-------|-------|--------|--------|----------|---------|--------|---------------|----------------------|--------|-------|--------|--------|--------|-------|--------|----------|---------|
| | | | | Белки, г | Жиры, г | Углево ды, г | | и- энергетическая ценность Тр, ккал | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Д, мкг | В2, мг | В12, мкг | В6, мкг | РР, мг | Фолин та, мкг | Са, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | Zn, мг | Na, мг | K, мг | I, мкг | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Белки, г | Жиры, г |
| 2008 | 76 | БОРЩ С КАПУСТОЙ СВЕЖЕЙ И КАРТОФЕЛЕМ | 250 | 4,9 | 5,6 | 15,0 | 132,0 | 0,1 | 11,8 | 0,2 | 1,5 | 0 | 0 | 0,1 | 0,2 | 1,8 | 13,6 | 43,8 | 29,6 | 77,8 | 1,5 | 0,9 | 32,6 | 483,7 | 7,1 | | | |
| 2008 | 254 | СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ | 100 | 10,6 | 22,4 | 0,4 | 251,9 | 0,2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | 0 | 0 | 1,8 | 0 | 31,3 | 17,9 | 142,4 | 1,6 | 0 | 803 | 218,9 | 0 | | | |
| 2008 | 331 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 180 | 6,4 | 4,7 | 41,9 | 233,0 | 0,1 | 0 | 0 | 1,4 | 0,1 | 0 | 0 | 0,1 | 0,6 | 12 | 10,8 | 8,6 | 47,8 | 1,1 | 0,4 | 2,2 | 74,6 | 0,9 | | | |
| 2008 | 50 | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ | 60 | 0,9 | 1,6 | 5 | 37,2 | 0 | 2,3 | 0 | 0,7 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | 7,6 | 19,4 | 11,5 | 22,5 | 0,7 | 0,2 | 26,7 | 167,4 | 4,1 | | | |
| 2008 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 3,8 | 0,3 | 25,1 | 118,4 | 0,1 | 0 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | 0,8 | 13,5 | 11,5 | 16,5 | 42 | 1 | 0,4 | 253 | 64,5 | 0 | | | |
| 2008 | 394 | КОМПЛОТ ИЗ ПЛОДОВ | 200/15 | 0 | 0 | 14,9 | 58,1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 7,2 | 1,5 | 0 | 0 | 0 | 1,7 | 1,0 | 0 | | | |
| Итого за прием пищи: | | | | 26,6 | 34,6 | 102,3 | 830,6 | 0,5 | 14,1 | 0,2 | 4,6 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0,4 | 5,1 | 46,7 | 124,0 | 85,6 | 332,5 | 5,9 | 1,9 | 1119,2 | 1010,1 | 12,1 | | | |
| Всего за День: | | | | 26,6 | 34,6 | 102,3 | 830,6 | 0,5 | 14,1 | 0,2 | 4,6 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0,4 | 5,1 | 46,7 | 124,0 | 85,6 | 332,5 | 5,9 | 1,9 | 1119,2 | 1010,1 | 12,1 | | | |

2 день

| Сборник рецептур | № техно логическ ой | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность Тр, ккал | Витамины | | | | | | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | | | |
|----------------------|---------------------|---|--------------|------------------|---------|--------------|----------------------------------|-------------------------------------|--------|-------|-------|-------|--------|--------|----------|---------|--------|---------------|----------------------|--------|-------|--------|--------|--------|-------|--------|----------|---------|
| | | | | Белки, г | Жиры, г | Углево ды, г | | и- энергетическая ценность Тр, ккал | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Д, мкг | В2, мг | В12, мкг | В6, мкг | РР, мг | Фолин та, мкг | Са, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | Zn, мг | Na, мг | K, мг | I, мкг | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Белки, г | Жиры, г |
| 2008 | 99 | СУП ГОРОХОВЫЙ НА КУР. Б. | 250 | 8,3 | 5,9 | 18,0 | 159,1 | 0,3 | 4,2 | 0,2 | 3,2 | 0 | 0 | 0,1 | 0,2 | 1,8 | 9,3 | 44,8 | 34,5 | 98,9 | 2,2 | 1,2 | 23,3 | 460,0 | 5,0 | | | |
| 2008 | 1194 | ВАРЕНИКИ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНЫМ СОУСОМ | 200/25 | 11,5 | 11,4 | 73,1 | 440,4 | 0,2 | 8,4 | 0 | 0,7 | 0,2 | 0,1 | 0 | 0,3 | 1,9 | 30,5 | 45,0 | 35,7 | 137,3 | 1,9 | 1,2 | 23,9 | 729,2 | 9,8 | | | |
| 2008 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 3,8 | 0,3 | 25,1 | 118,4 | 0,1 | 0 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | 0,8 | 13,5 | 11,5 | 16,5 | 42 | 1 | 0,4 | 253 | 64,5 | 0 | | | |
| 2008 | 402 | КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 200/15 | 0 | 0 | 14,9 | 58,1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 8,9 | 1,9 | 0 | 0 | 0 | 0 | 2,1 | 1,1 | 0 | | |
| 2008 | 444 | ОЛАДЫ С ПОВИДЛОМ | 50 | 3,5 | 3,9 | 36,1 | 191,0 | 0 | 0,1 | 0 | 1,4 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 0,2 | 7,0 | 23,5 | 6,9 | 37,0 | 0,6 | 0,3 | 13,1 | 83,1 | 2,5 | | | |
| Итого за прием пищи: | | | | 27,1 | 21,5 | 167,2 | 967,0 | 0,6 | 12,7 | 0,2 | 6,3 | 0,3 | 0,1 | 0,1 | 0,6 | 4,7 | 60,3 | 133,7 | 95,5 | 315,2 | 5,7 | 3,1 | 315,4 | 1337,9 | 17,3 | | | |
| Всего за День: | | | | 27,1 | 21,5 | 167,2 | 967,0 | 0,6 | 12,7 | 0,2 | 6,3 | 0,3 | 0,1 | 0,1 | 0,6 | 4,7 | 60,3 | 133,7 | 95,5 | 315,2 | 5,7 | 3,1 | 315,4 | 1337,9 | 17,3 | | | |

Обед

3 День

| Сборник рецептур | № техно-логической | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | | | | |
|----------------------|--------------------|--------------------------------|--------------|------------------|---------|--------------|-------------------------------|----------|-------|-------|-------|--------|--------|----------|---------|--------|-----------------------|--------|----------------------|-------|--------|--------|--------|-------|--------|--|--|--|--|
| | | | | Белки, г | Жиры, г | Углево-ды, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Д, мкг | В2, мг | В12, мкг | В6, мкг | РР, мг | Фолиевая кислота, мкг | Са, мг | Мг, мг | Р, мг | Fe, мг | Zn, мг | Na, мг | К, мг | И, мкг | | | | |
| 2008 | 100 | СУП-ДАППА НА КУР Б. | 250 | 4,9 | 5,3 | 15,5 | 129,4 | 0,1 | 4,2 | 0,2 | 0,4 | 0 | 0 | 0,1 | 0,2 | 1,6 | 8,1 | 24,5 | 19,8 | 65,0 | 1,0 | 0,7 | 17,7 | 326,5 | 4,2 | | | | |
| 2008 | 311 | ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ | 250 | 20,1 | 20,8 | 42,5 | 440,1 | 0,1 | 1,9 | 0,3 | 2,6 | 0 | 0,1 | 0,5 | 0,6 | 6,3 | 17,4 | 28,0 | 46,7 | 223,4 | 2,1 | 2,9 | 73,3 | 301,0 | 7,6 | | | | |
| 2008 | | ТОМАТЫ (ПО СЕЗОНУ) | 60 | 0,7 | 0,1 | 2,3 | 14,6 | 0 | 15,2 | 0,1 | 0,2 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | 0,3 | 6,7 | 8,5 | 12,2 | 15,8 | 0,6 | 0,1 | 1,8 | 176,3 | 1,2 | | | | |
| 2008 | 442 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 3,8 | 0,3 | 25,1 | 118,4 | 0,1 | 0 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | 0,8 | 13,5 | 11,5 | 16,5 | 42 | 1 | 0,4 | 253 | 64,5 | 0 | | | | |
| | | СОК ФРУКТОВЫЙ | 200 | 1 | 0,2 | 19,8 | 86 | 0,02 | 4 | 0 | 0,2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 14 | 8 | 14 | 2,8 | 0 | 0 | 0 | 0 | | | | |
| Итого за прием пищи: | | | | 30,5 | 26,7 | 105,2 | 788,5 | 0,32 | 25,3 | 0,6 | 4,4 | 0 | 0,1 | 0,6 | 1,0 | 9,0 | 45,7 | 86,5 | 103,2 | 360,2 | 7,5 | 4,1 | 345,8 | 868,3 | 13,0 | | | | |
| Всего за День: | | | | 30,5 | 26,7 | 105,2 | 788,5 | 0,32 | 25,3 | 0,6 | 4,4 | 0 | 0,1 | 0,6 | 1,0 | 9,0 | 45,7 | 86,5 | 103,2 | 360,2 | 7,5 | 4,1 | 345,8 | 868,3 | 13,0 | | | | |

4 День

| Сборник рецептур | № техно-логической | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | | | | |
|----------------------|--------------------|---------------------------------|--------------|------------------|---------|--------------|-------------------------------|----------|-------|-------|-------|--------|--------|----------|---------|--------|-----------------------|--------|----------------------|-------|--------|--------|--------|-------|--------|--|--|--|--|
| | | | | Белки, г | Жиры, г | Углево-ды, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Д, мкг | В2, мг | В12, мкг | В6, мкг | РР, мг | Фолиевая кислота, мкг | Са, мг | Мг, мг | Р, мг | Fe, мг | Zn, мг | Na, мг | К, мг | И, мкг | | | | |
| 2008 | 84 | ШИШ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ | 250 | 5,3 | 5,7 | 13,6 | 128,5 | 0,1 | 16,1 | 0,2 | 1,5 | 0 | 0 | 0,1 | 0,3 | 2,0 | 14,0 | 49,0 | 31,3 | 80,4 | 1,6 | 0,9 | 26,1 | 518,3 | 6,7 | | | | |
| 2008 | 272 | ШНИЦЕЛЬ МЯСНОЙ | 90 | 13,3 | 13,3 | 12,8 | 226,6 | 0 | 0,5 | 0 | 2,0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,3 | 6,8 | 8,4 | 6,9 | 22,7 | 0,5 | 0,2 | 71,7 | 48,8 | 0,5 | | | | |
| 2008 | 331 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 180 | 6,4 | 4,7 | 41,9 | 233,0 | 0,1 | 0 | 0 | 1,4 | 0,1 | 0 | 0 | 0,1 | 0,6 | 12 | 10,8 | 8,6 | 47,8 | 1,1 | 0,4 | 2,2 | 74,6 | 0,9 | | | | |
| 2008 | 20 | САЛАТ ИЗ ПОМИДОРОВ (по сезону) | 60 | 0,7 | 2,1 | 2,7 | 33,9 | 0 | 13,9 | 0,1 | 1,0 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | 0,3 | 6,5 | 9,9 | 11,7 | 18,5 | 0,6 | 0,2 | 1,9 | 166,2 | 1,3 | | | | |
| 2008 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 3,8 | 0,3 | 25,1 | 118,4 | 0,1 | 0 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | 0,8 | 13,5 | 11,5 | 16,5 | 42 | 1 | 0,4 | 253 | 64,5 | 0 | | | | |
| 2008 | 394 | КОМПЛОТ ИЗ ПЛОДОВ | 200/15 | 0 | 0 | 14,9 | 58,1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 7,2 | 1,5 | 0 | 0 | 0 | 1,7 | 1,0 | 0 | | | | |
| Итого за прием пищи: | | | | 29,5 | 26,1 | 111,0 | 798,5 | 0,3 | 30,5 | 0,3 | 6,9 | 0,1 | 0 | 0,1 | 0,6 | 4,0 | 52,8 | 96,8 | 76,5 | 211,4 | 4,8 | 2,1 | 356,6 | 873,4 | 9,4 | | | | |
| Всего за День: | | | | 29,5 | 26,1 | 111,0 | 798,5 | 0,3 | 30,5 | 0,3 | 6,9 | 0,1 | 0 | 0,1 | 0,6 | 4,0 | 52,8 | 96,8 | 76,5 | 211,4 | 4,8 | 2,1 | 356,6 | 873,4 | 9,4 | | | | |

5 День

| Сборник рецептур | № техно-логической | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | | | | |
|----------------------|--------------------|--------------------------------|--------------|------------------|---------|--------------|-------------------------------|----------|-------|-------|-------|--------|--------|----------|---------|--------|-----------------------|--------|----------------------|-------|--------|--------|--------|-------|--------|--|--|--|--|
| | | | | Белки, г | Жиры, г | Углево-ды, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Д, мкг | В2, мг | В12, мкг | В6, мкг | РР, мг | Фолиевая кислота, мкг | Са, мг | Мг, мг | Р, мг | Fe, мг | Zn, мг | Na, мг | К, мг | И, мкг | | | | |
| Итого за прием пищи: | | | | 29,5 | 26,1 | 111,0 | 798,5 | 0,3 | 30,5 | 0,3 | 6,9 | 0,1 | 0 | 0,1 | 0,6 | 4,0 | 52,8 | 96,8 | 76,5 | 211,4 | 4,8 | 2,1 | 356,6 | 873,4 | 9,4 | | | | |
| Всего за День: | | | | 29,5 | 26,1 | 111,0 | 798,5 | 0,3 | 30,5 | 0,3 | 6,9 | 0,1 | 0 | 0,1 | 0,6 | 4,0 | 52,8 | 96,8 | 76,5 | 211,4 | 4,8 | 2,1 | 356,6 | 873,4 | 9,4 | | | | |

| Сборник рецептур | № техно логическ ой | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | | | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | | | |
|----------------------|---------------------|--------------------------------|--------------|------------------|---------|--------------|-------------------------------|----------|-------|-------|-------|--------|--------|----------|---------|--------|------------|--------|--------|----------------------|--------|--------|--------|--------|--------|--|--|--|--|
| | | | | Белки, г | Жиры, г | Углево ды, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Д, мкг | В2, мг | В12, мкг | В6, мкг | РР, мг | Фолин, мкг | Са, мг | Мг, мг | Р, мг | Fe, мг | Zn, мг | Na, мг | К, мг | I, мкг | | | | |
| 2008 | 110 | СУП ПШЕННЫЙ НА КУР. Б. | 250 | 4,9 | 5,9 | 15,4 | 134,9 | 0,1 | 4,2 | 0,2 | 1,7 | 0 | 0 | 0,1 | 0,3 | 1,7 | 10,1 | 26,9 | 26,3 | 77,6 | 1,1 | 0,8 | 18,7 | 334,7 | 4,4 | | | | |
| 2008 | 284 | ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ С ТЮ ПОДЛИВОЙ | 90/20 | 9,0 | 21,4 | 10,0 | 273,9 | 0,2 | 1,6 | 0,2 | 2,4 | 0,1 | 0,1 | 0 | 0,2 | 1,4 | 7,8 | 16,3 | 22,8 | 103,7 | 1,2 | 1,5 | 41,3 | 251,5 | 6,0 | | | | |
| 2008 | 335 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 180 | 3,7 | 5,3 | 25,2 | 161,8 | 0,2 | 12,0 | 0 | 0,2 | 0,1 | 0,1 | 0 | 0,4 | 1,5 | 11,8 | 44,3 | 33,8 | 99,2 | 1,4 | 0,6 | 22,8 | 879,6 | 10,1 | | | | |
| 2008 | | ОГУРЕЦ (ПО СЕЗОНУ) | 60 | 0,5 | 0,1 | 1,5 | 8,5 | 0 | 6 | 0 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | 2,4 | 13,9 | 8,5 | 25,4 | 0,6 | 0,1 | 4,8 | 85,2 | 1,8 | | | | |
| 2008 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 3,8 | 0,3 | 25,1 | 118,4 | 0,1 | 0 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | 0,8 | 13,5 | 11,5 | 16,5 | 42 | 1 | 0,4 | 25,3 | 64,5 | 0 | | | | |
| 2008 | 401 | КОМПЛОТ ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ | 200 | 0 | 0 | 14,9 | 58,1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 9,8 | 2,1 | 0 | 0 | 0 | 2,3 | 1,2 | 0 | | | | |
| Итого за прием пищи: | | | | 21,9 | 33,0 | 92,1 | 755,6 | 0,6 | 23,8 | 0,4 | 5,4 | 0,2 | 0,2 | 0,1 | 1,0 | 5,5 | 45,6 | 122,7 | 110,0 | 347,9 | 5,3 | 3,4 | 342,9 | 1616,7 | 22,3 | | | | |
| Всего за день: | | | | 21,9 | 33,0 | 92,1 | 755,6 | 0,6 | 23,8 | 0,4 | 5,4 | 0,2 | 0,2 | 0,1 | 1,0 | 5,5 | 45,6 | 122,7 | 110,0 | 347,9 | 5,3 | 3,4 | 342,9 | 1616,7 | 22,3 | | | | |

6 день

| Сборник рецептур | № техно логическ ой | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | | | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | | | |
|----------------------|---------------------|---|--------------|------------------|---------|--------------|-------------------------------|----------|-------|-------|-------|--------|--------|----------|---------|--------|------------|--------|--------|----------------------|--------|--------|--------|-------|--------|--|--|--|--|
| | | | | Белки, г | Жиры, г | Углево ды, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Д, мкг | В2, мг | В12, мкг | В6, мкг | РР, мг | Фолин, мкг | Са, мг | Мг, мг | Р, мг | Fe, мг | Zn, мг | Na, мг | К, мг | I, мкг | | | | |
| 2008 | 94 | СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПНОЙ НА КУР БУЛЬОНЕ | 250 | 5,6 | 6,5 | 15,4 | 142,9 | 0,1 | 4,2 | 0,2 | 1,8 | 0,1 | 0 | 0,1 | 0,3 | 1,7 | 10,5 | 28,5 | 26,7 | 85,6 | 1,2 | 0,9 | 25,2 | 341,9 | 5,5 | | | | |
| 2008 | 1232-1 | ПЕЛЬМЕНИ ДОМАШНИЕ С МЯСОМ И СМЕТАННЫМ | 200/25 | 23,5 | 17,9 | 57,2 | 485,7 | 0,1 | 0,5 | 0 | 0,6 | 0,2 | 0,1 | 0 | 0 | 3,4 | 23,2 | 45,0 | 34,1 | 206,5 | 1,7 | 3,5 | 75,8 | 410,9 | 10,7 | | | | |
| 2008 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 3,8 | 0,3 | 25,1 | 118,4 | 0,1 | 0 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | 0,8 | 13,5 | 11,5 | 16,5 | 42 | 1 | 0,4 | 25,3 | 64,5 | 0 | | | | |
| 2008 | 442 | СОК ФРУКТОВЫЙ | 200 | 1 | 0,2 | 19,8 | 86 | 0,02 | 4 | 0 | 0,2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 14 | 8 | 14 | 2,8 | 0 | 0 | 0 | 0 | | | | |
| 2008 | 444 | ОЛАДЫ С ПОВИДЛОМ | 50 | 3,5 | 3,9 | 36,1 | 191,0 | 0 | 0,1 | 0 | 1,4 | 0,1 | 0 | 0 | 0,2 | 7,0 | 23,5 | 6,9 | 37,0 | 0,6 | 0,3 | 13,1 | 83,1 | 2,5 | | | | | |
| Итого за прием пищи: | | | | 37,4 | 28,8 | 153,6 | 1024,0 | 0,32 | 8,8 | 0,2 | 5,0 | 0,4 | 0,1 | 0,1 | 0,4 | 6,1 | 54,2 | 122,5 | 92,2 | 385,1 | 7,3 | 5,1 | 367,1 | 900,4 | 18,7 | | | | |
| Всего за день: | | | | 37,4 | 28,8 | 153,6 | 1024,0 | 0,32 | 8,8 | 0,2 | 5,0 | 0,4 | 0,1 | 0,1 | 0,4 | 6,1 | 54,2 | 122,5 | 92,2 | 385,1 | 7,3 | 5,1 | 367,1 | 900,4 | 18,7 | | | | |

7 день

| Сборник рецептур | № техно логическ ой | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | | | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | | | |
|----------------------|---------------------|--------------------------------|--------------|------------------|---------|--------------|-------------------------------|----------|-------|-------|-------|--------|--------|----------|---------|--------|------------|--------|--------|----------------------|--------|--------|--------|-------|--------|--|--|--|--|
| | | | | Белки, г | Жиры, г | Углево ды, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Д, мкг | В2, мг | В12, мкг | В6, мкг | РР, мг | Фолин, мкг | Са, мг | Мг, мг | Р, мг | Fe, мг | Zn, мг | Na, мг | К, мг | I, мкг | | | | |
| 2008 | 80 | БОРЩ СИБИРСКИЙ НА КУР. Б. | 250 | 6,6 | 5,7 | 18,9 | 155,0 | 0,1 | 9,5 | 0,2 | 1,5 | 0 | 0 | 0,1 | 0,2 | 1,9 | 12,7 | 56,9 | 36,8 | 114,1 | 2,0 | 0,8 | 42,0 | 518,1 | 6,9 | | | | |
| 2008 | 259 | ГУЛЯШ МЯСНОЙ | 90/50 | 19,2 | 20,5 | 1,6 | 274,7 | 0 | 1,1 | 0 | 2,1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | 1,9 | 5,4 | 3,4 | 8,5 | 0,2 | 0,1 | 1,3 | 48,5 | 0,7 | | | | |
| 2008 | 181 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 180 | 7,3 | 5,8 | 33,6 | 213,8 | 0,2 | 0 | 0 | 4,1 | 0,1 | 0,1 | 0 | 0,2 | 2 | 19 | 15,4 | 107,8 | 160,1 | 3,8 | 1,2 | 3,1 | 226,8 | 2 | | | | |
| Итого за прием пищи: | | | | 33,1 | 32,0 | 54,1 | 643,5 | 0,3 | 11,6 | 0,2 | 3,6 | 0 | 0 | 0 | 0,2 | 2,1 | 24,6 | 74,0 | 46,6 | 126,4 | 2,2 | 1,1 | 46,3 | 572,4 | 8,6 | | | | |
| Всего за день: | | | | 33,1 | 32,0 | 54,1 | 643,5 | 0,3 | 11,6 | 0,2 | 3,6 | 0 | 0 | 0 | 0,2 | 2,1 | 24,6 | 74,0 | 46,6 | 126,4 | 2,2 | 1,1 | 46,3 | 572,4 | 8,6 | | | | |

Обед

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------|-----|--------------------|--------|------|------|------|-------|-----|------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|------|-------|-------|-------|-----|-----|-------|-------|------|
| 2008 | | ОГУРЕЦ (ПО СЕЗОНУ) | 60 | 0,5 | 0,1 | 1,5 | 8,5 | 0 | 6 | 0 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | 2,4 | 13,9 | 8,5 | 25,4 | 0,6 | 0,1 | 4,8 | 85,2 | 1,8 |
| 2008 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 3,8 | 0,3 | 25,1 | 118,4 | 0,1 | 0 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | 0,8 | 13,5 | 11,5 | 16,5 | 42 | 1 | 0,4 | 253 | 64,5 | 0 |
| 2008 | 394 | КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ | 200/15 | 0 | 0 | 14,9 | 58,1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 7,2 | 1,5 | 0 | 0 | 0 | 1,7 | 1,0 | 0 |
| Итого за прием пищи: | | | | 37,4 | 32,4 | 95,6 | 828,5 | 0,4 | 16,6 | 0,2 | 8,8 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0,5 | 4,9 | 49,5 | 110,3 | 174,5 | 350,1 | 7,6 | 2,6 | 305,9 | 944,1 | 11,4 |
| Всего за день: | | | | 37,4 | 32,4 | 95,6 | 828,5 | 0,4 | 16,6 | 0,2 | 8,8 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0,5 | 4,9 | 49,5 | 110,3 | 174,5 | 350,1 | 7,6 | 2,6 | 305,9 | 944,1 | 11,4 |

8 день

| Сборник рецептур | № технологической | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Витамины | | | | | | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | | | |
|------------------|-------------------|--------------------------------|--------------|------------------|---------|--------------|---------------------------------|--------|-------|-------|-------|--------|--------|----------|---------|--------|---------------------|----------------------|--------|-------|--------|--------|--------|-------|--------|--|--|
| | | | | Белки, г | Жиры, г | Углево Ды, г | Энергет и-чекая Ценнос ть, ккал | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Д, мкг | В2, мг | В12, мкг | В6, мкг | РР, мг | Фоли евая кисло та, | Са, мг | Мг, мг | Р, мг | Fe, мг | Zn, мг | Na, мг | К, мг | l, мкг | | |

Обед

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------|-----|--------------------------------------|--------|------|------|-------|-------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|------|-------|------|-------|-----|-----|--------|-------|-----|---|
| 2008 | 98 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОМ НА КУР. Б. | 250 | 4,7 | 5,7 | 16,9 | 138,4 | 0,1 | 4,7 | 0,2 | 1,4 | 0 | 0 | 0,1 | 0,2 | 1,8 | 8,5 | 23,4 | 24,3 | 73,8 | 1,0 | 0,7 | 18,7 | 363,2 | 4,5 | |
| 2008 | 254 | СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ | 100 | 10,6 | 22,4 | 0,4 | 251,9 | 0,2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | 0 | 0 | 1,8 | 0 | 31,3 | 17,9 | 142,4 | 1,6 | 0 | 803 | 218,9 | 0 | |
| 2008 | 331 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ | 180/5 | 6,4 | 4,7 | 41,9 | 233,0 | 0,1 | 0 | 0 | 1,4 | 0,1 | 0 | 0 | 0,1 | 0,6 | 12 | 10,8 | 8,6 | 47,8 | 1,1 | 0,4 | 2,2 | 74,6 | 0,9 | |
| 2008 | 48 | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ | 60 | 1,0 | 1,1 | 5,5 | 35,2 | 0 | 2,5 | 0 | 0,5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | 7,6 | 22,5 | 12,0 | 24,2 | 0,7 | 0,2 | 27,0 | 171,8 | 4,1 | |
| 2008 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 3,8 | 0,3 | 25,1 | 118,4 | 0,1 | 0 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | 0,8 | 13,5 | 11,5 | 16,5 | 42 | 1 | 0,4 | 253 | 64,5 | 0 | |
| 2008 | 402 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 200/15 | 0 | 0 | 14,9 | 58,1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 8,9 | 1,9 | 0 | 0 | 0 | 2,1 | 1,1 | 0 |
| Итого за прием пищи: | | | | 26,5 | 34,2 | 104,7 | 835,0 | 0,5 | 7,2 | 0,2 | 4,3 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0,4 | 5,1 | 41,6 | 108,4 | 81,2 | 330,2 | 5,4 | 1,7 | 1106,0 | 894,1 | 9,5 | |
| Всего за день: | | | | 26,5 | 34,2 | 104,7 | 835,0 | 0,5 | 7,2 | 0,2 | 4,3 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0,4 | 5,1 | 41,6 | 108,4 | 81,2 | 330,2 | 5,4 | 1,7 | 1106,0 | 894,1 | 9,5 | |

9 день

| Сборник рецептур | № технологической | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Витамины | | | | | | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | | | |
|------------------|-------------------|--------------------------------|--------------|------------------|---------|--------------|---------------------------------|--------|-------|-------|-------|--------|--------|----------|---------|--------|---------------------|----------------------|--------|-------|--------|--------|--------|-------|--------|--|--|
| | | | | Белки, г | Жиры, г | Углево Ды, г | Энергет и-чекая Ценнос ть, ккал | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Д, мкг | В2, мг | В12, мкг | В6, мкг | РР, мг | Фоли евая кисло та, | Са, мг | Мг, мг | Р, мг | Fe, мг | Zn, мг | Na, мг | К, мг | l, мкг | | |

Обед

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------|-----|--|-------|------|------|-------|-------|------|------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|------|-------|-------|-------|-----|-------|-------|--------|------|
| 2008 | 92 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ НА КУР. Б. | 250 | 6,7 | 6,1 | 23,6 | 174,4 | 0,1 | 4,7 | 0,2 | 0,3 | 0,1 | 0 | 0,1 | 0,2 | 1,8 | 12,4 | 28,6 | 23,2 | 84,1 | 1,2 | 0,8 | 25,0 | 385,2 | 5,7 |
| 2008 | 284 | ФРИКАДЕЛКИ МЯСНЫЕ С ТЮ | 90/20 | 9,0 | 21,4 | 10,0 | 273,9 | 0,2 | 1,6 | 0,2 | 2,4 | 0,1 | 0 | 0,2 | 1,4 | 7,8 | 16,3 | 22,8 | 103,7 | 1,2 | 1,5 | 41,3 | 251,5 | 6,0 | |
| 2008 | 335 | ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 180 | 4,0 | 5,4 | 25,7 | 167,1 | 0,2 | 12,0 | 0 | 0,2 | 0,1 | 0,2 | 0 | 0,4 | 1,5 | 11,8 | 54,5 | 34,9 | 106,4 | 1,4 | 0,7 | 27,8 | 894,2 | 11,0 |
| 2008 | 30 | САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ | 60 | 1,2 | 1 | 5,1 | 35,0 | 0 | 4,4 | 0,3 | 0,6 | 0 | 0 | 0 | 0,3 | 7,0 | 24,4 | 15,9 | 33,0 | 0,8 | 0,3 | 219,0 | 158,1 | 3,1 | |
| 2008 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 3,8 | 0,3 | 25,1 | 118,4 | 0,1 | 0 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | 0,8 | 13,5 | 11,5 | 16,5 | 42 | 1 | 0,4 | 253 | 64,5 | 0 |
| 2008 | 442 | СОК ФРУКТОВЫЙ | 200 | 1 | 0,2 | 19,8 | 86,0 | 0,2 | 4 | 0 | 0,2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 14 | 8 | 14 | 2,8 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Итого за прием пищи: | | | | 25,7 | 34,4 | 109,3 | 854,8 | 0,62 | 26,7 | 0,7 | 4,7 | 0,3 | 0,3 | 0,1 | 0,9 | 5,8 | 52,5 | 149,3 | 121,3 | 383,2 | 8,4 | 3,7 | 566,1 | 1753,5 | 25,8 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------|------|------|-------|-------|------|------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|------|-------|-------|-------|-----|-----|-------|--------|------|
| Всего за день: | 25,7 | 34,4 | 109,3 | 854,8 | 0,62 | 26,7 | 0,7 | 4,7 | 0,3 | 0,3 | 0,1 | 0,9 | 5,8 | 52,5 | 149,3 | 121,3 | 383,2 | 8,4 | 3,7 | 566,1 | 1753,5 | 25,8 |
|----------------|------|------|-------|-------|------|------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|------|-------|-------|-------|-----|-----|-------|--------|------|

10 день

| Сборник рецептур | № технологической рецептуры | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | 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 | В12, мкг | В6, мкг | РР, мг | Фолиевая кислота, мкг | Са, мг | Мg, мг | Р, мг | Fe, мг | Zn, мг | Na, мг | К, мг | І, мкг |
| 2008 | 99 | СУП С БОБОВЫМИ | 250 | 5,7 | 7,2 | 18,0 | 160,5 | 0,3 | 4,1 | 0,2 | 3,3 | 0,1 | 0 | 0 | 0,1 | 0,8 | 8,7 | 34,9 | 31,4 | 75,8 | 1,9 | 0,9 | 12,1 | 430,7 | 4,1 |
| 2008 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 3,8 | 0,3 | 25,1 | 118,4 | 0,1 | 0 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | 0,8 | 13,5 | 11,5 | 16,5 | 42 | 1 | 0,4 | 253 | 64,5 | 0 |
| 2008 | 451 | ПИРОГ С МЯСОМ И СЫРОМ | 200 | 23,1 | 22,2 | 61,5 | 550,5 | 0,1 | 1,4 | 0,1 | 2,4 | 0,1 | 0,1 | 0,4 | 0 | 1,1 | 40,2 | 243,2 | 27,0 | 207,3 | 1,2 | 1,7 | 227,5 | 254,5 | 7,1 |
| 2008 | 394 | КОМПОТ ИЗ СУШЕННЫХ ПЛОДОВ | 200/15 | 0 | 0 | 14,9 | 58,1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 7,2 | 1,5 | 0 | 0 | 0 | 1,7 | 1,0 | 0 |
| Итого за прием пищи: | | | | 32,6 | 29,7 | 119,5 | 887,5 | 0,5 | 5,5 | 0,3 | 6,7 | 0,2 | 0,1 | 0,4 | 0,2 | 2,7 | 62,4 | 296,8 | 76,4 | 325,1 | 4,1 | 3,0 | 494,3 | 750,7 | 11,2 |
| Всего за день: | | | | 32,6 | 29,7 | 119,5 | 887,5 | 0,5 | 5,5 | 0,3 | 6,7 | 0,2 | 0,1 | 0,4 | 0,2 | 2,7 | 62,4 | 296,8 | 76,4 | 325,1 | 4,1 | 3,0 | 494,3 | 750,7 | 11,2 |

Обед

Источник рецептуры:

Сборник методических рекомендаций по организации питания Детей и подростков в Учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.