

СОГЛАСОВАНО:

Директор

МБОУ «Полтавская школа»

_____ Н.В.Зюзина

УТВЕРЖДАЮ:

ООО «Неман»

_____ И.В.Лехман

**МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
В МБОУ «ПОЛТАВСКАЯ ШКОЛА»
на второе полугодие 2020-2021 г.**

Возрастная категория: обучающиеся 5-11 классов

Длительность пребывания детей в школе _____ часов

МЕНЮ КОМПЛЕКСНЫХ ОБЕДОВ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5-11 КЛАССОВ

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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг			I, мкг
Обед																		
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ №70 /71	100	0.8	0.1	1.7	13.0	0.0	5.0	0.0	0.0	0.0	23.0	14.0	24.0	0.6	141.0	0.0	70	2011
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ №82	250	1.9	4.9	12.2	100.6	0.0	8.1	0.3	2.3	0.0	40.9	24.9	46.6	1.2	350.4	5.2	82	2011
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ №294 ,	100/5	16.6	23.4	14.8	334.7	0.1	0.6	0.1	3.2	0.1	19.8	26.0	149.9	2.1	208.4	4.7	294	2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ ЯЧНЕВАЯ №302,	180/5	5.7	4.3	37.0	208.5	0.2	0.0	0.0	0.1	0.0	42.0	26.2	180.6	1.1	119.9	0.0	302.1	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (1-ЫЙ ВАРИАНТ) №342	180	0.1	0.1	9.5	40.7	0.0	1.4	0.0	0.2	0.0	11.6	4.0	3.6	0.7	100.8	0.7	342.1	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ №кк	30	2.3	0.2	15.1	71.0	0.0	0.0	0.0	0.6	0.0	6.9	9.9	25.2	0.6	38.7	0.0	кк	2020
ХЛЕБ РЖАНОЙ №кк	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.1	0.0	0.0	0.7	0.0	5.4	5.7	26.1	1.2	40.8	1.7	кк	2020
СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН №кк	1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	6.6	0.4	1.4	0.1	0.2	0.0	кк	2020
Итого за прием пищи:	881	29.4	33.3	103.0	829.7	0.4	15.1	0.4	7.1	0.1	156.2	111.1	457.4	7.6	1 000.2	12.3		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	100																	
Всего за день:		29.4	33.3	103.0	829.7	0.4	15.1	0.4	7.1	0.1	156.2	111.1	457.4	7.6	1 000.2	12.3		

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, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг		
Обед																		
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ №52	100	1.5	6.1	8.2	93.4	0.0	3.9	0.0	2.6	0.0	32.3	19.2	37.6	1.3	279.4	6.8	52	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ №101 рис	250	2.1	2.8	16.9	101.5	0.1	6.6	0.2	1.3	0.1	21.7	24.2	56.3	1.0	469.0	4.7	101	2011
ПТИЦА ТУШЕННАЯ В СОУСЕ №290/331	100	16.1	17.2	2.7	236.8	0.1	0.9	0.0	1.3	0.1	20.5	15.4	118.3	0.9	231.3	4.4	290	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ №309,	180/5	6.6	4.3	41.8	232.1	0.1	0.0	0.0	1.4	0.0	10.5	8.8	49.0	1.1	75.8	0.9	309	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (1-ЫЙ ВАРИАНТ) №342	180	0.1	0.1	9.5	40.7	0.0	1.4	0.0	0.2	0.0	11.6	4.0	3.6	0.7	100.8	0.7	342.1	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ №кк	50	3.8	0.3	25.1	118.4	0.1	0.0	0.0	1.0	0.0	11.5	16.5	42.0	1.0	64.5	0.0	кк	2020
ХЛЕБ РЖАНОЙ №кк	60	4.0	0.5	25.4	122.4	0.1	0.0	0.0	1.3	0.0	10.8	11.4	52.2	2.4	81.6	3.4	кк	2020
СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН №кк	1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	6.6	0.4	1.4	0.1	0.2	0.0	кк	2020
Итого за прием пищи:	926	34.2	31.3	129.6	945.3	0.5	12.8	0.2	9.1	0.2	125.5	99.9	360.4	8.5	1 302.6	20.9		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	100																	
Всего за день:		34.2	31.3	129.6	945.3	0.5	12.8	0.2	9.1	0.2	125.5	99.9	360.4	8.5	1 302.6	20.9		

3 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, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг		
Обед																		
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ №45	100	1.5	5.1	9.3	89.9	0.0	14.7	0.2	2.2	0.0	39.7	15.2	27.7	0.8	166.2	2.9	45	2011
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ №96	250	2.3	5.3	16.4	122.4	0.1	6.7	0.2	2.5	0.1	25.3	25.0	64.7	1.1	485.2	4.5	96	2011
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ №255	100	13.6	10.8	3.7	189.1	0.1	10.2	4.6	3.4	1.1	19.2	13.5	200.1	4.3	240.9	6.2	255	2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ №171	180/5	10.2	6.7	45.8	283.7	0.3	0.0	0.0	5.6	0.2	20.0	149.6	222.7	5.2	314.8	2.7	171.1	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ №349	180	0.0	0.0	6.1	24.3	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	7.4	1.6	0.0	0.0	0.7	0.0	349	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ №кк	60	4.6	0.4	30.1	142.1	0.1	0.0	0.0	1.2	0.0	13.8	19.8	50.4	1.2	77.4	0.0	кк	2020
ХЛЕБ РЖАНОЙ №кк	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.1	0.0	0.0	0.7	0.0	5.4	5.7	26.1	1.2	40.8	1.7	кк	2020
СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН №кк	1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	6.6	0.4	1.4	0.1	0.2	0.0	кк	2020
Итого за прием пищи:	906	34.2	28.6	124.1	912.7	0.7	31.6	5.0	15.6	1.4	137.4	230.8	593.1	13.9	1 326.2	18.0		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	100																	
Всего за день:		34.2	28.6	124.1	912.7	0.7	31.6	5.0	15.6	1.4	137.4	230.8	593.1	13.9	1 326.2	18.0		

4 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, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг		
Обед																		
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ №70/71	100	0.8	0.1	1.7	13.0	0.0	5.0	0.0	0.0	0.0	23.0	14.0	24.0	0.6	141.0	0.0	70	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ №102 горох	250	5.8	5.4	19.0	147.3	0.3	4.6	0.2	4.1	0.0	36.2	33.4	78.4	2.0	473.6	4.4	102	2011
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ №239	110	10.4	9.6	12.8	181.1	0.1	1.0	0.0	3.7	0.1	32.2	30.7	127.4	0.7	284.8	80.3	239	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №312 ,	180/5	3.9	9.2	25.1	197.7	0.2	12.1	0.0	0.3	0.1	45.8	34.9	100.3	1.4	888.5	10.0	312	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (1-ЫЙ ВАРИАНТ) №342	180	0.1	0.1	9.5	40.7	0.0	1.4	0.0	0.2	0.0	11.6	4.0	3.6	0.7	100.8	0.7	342.1	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ №кк	50	3.8	0.3	25.1	118.4	0.1	0.0	0.0	1.0	0.0	11.5	16.5	42.0	1.0	64.5	0.0	кк	2020
ХЛЕБ РЖАНОЙ №кк	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.1	0.0	0.0	0.7	0.0	5.4	5.7	26.1	1.2	40.8	1.7	кк	2020
СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН №кк	1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	6.6	0.4	1.4	0.1	0.2	0.0	кк	2020
Итого за прием пищи:	906	26.8	25.0	105.9	759.4	0.8	24.1	0.2	10.0	0.2	172.3	139.6	403.2	7.7	1 994.2	97.1		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	100																	
Всего за день:		26.8	25.0	105.9	759.4	0.8	24.1	0.2	10.0	0.2	172.3	139.6	403.2	7.7	1 994.2	97.1		

5 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, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	l, мкг		
Обед																		
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ №70 /71	100	0.8	0.1	1.7	13.0	0.0	5.0	0.0	0.0	0.0	23.0	14.0	24.0	0.6	141.0	0.0	70	2011
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ №82	250	1.7	5.0	12.0	100.7	0.0	7.8	0.3	2.3	0.0	41.2	23.8	45.5	1.2	334.5	5.3	82	2011
ПТИЦА ОТВАРНАЯ №288	100/5	23.4	23.5	0.6	307.7	0.1	1.3	0.1	0.5	0.1	16.9	20.2	168.2	1.4	313.4	5.3	288	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ №203 ,	180/5	6.6	4.3	41.8	232.1	0.1	0.0	0.0	1.4	0.0	10.5	8.8	49.0	1.1	75.8	0.9	203	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ №349	180	0.0	0.0	6.1	24.3	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	7.4	1.6	0.0	0.0	0.7	0.0	349	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ №кк	60	4.6	0.4	30.1	142.1	0.1	0.0	0.0	1.2	0.0	13.8	19.8	50.4	1.2	77.4	0.0	кк	2020
ХЛЕБ РЖАНОЙ №кк	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.1	0.0	0.0	0.7	0.0	5.4	5.7	26.1	1.2	40.8	1.7	кк	2020
СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН №кк	1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	6.6	0.4	1.4	0.1	0.2	0.0	кк	2020
Итого за прием пищи:	911	39.1	33.6	105.0	881.1	0.4	14.1	0.4	6.1	0.1	124.8	94.3	364.6	6.8	983.8	13.2		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	100																	
Всего за день:		39.1	33.6	105.0	881.1	0.4	14.1	0.4	6.1	0.1	124.8	94.3	364.6	6.8	983.8	13.2		

6 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, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг			I, мкг
Обед																		
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ №45	100	1.5	5.1	9.3	89.9	0.0	14.7	0.2	2.2	0.0	39.7	15.2	27.7	0.8	166.2	2.9	45	2011
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ №82	250	1.7	5.0	12.0	100.7	0.0	7.8	0.3	2.3	0.0	41.2	23.8	45.5	1.2	334.5	5.3	82	2011
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ №294 ,	100/5	16.6	23.4	14.8	334.7	0.1	0.6	0.1	3.2	0.1	19.8	26.0	149.9	2.1	208.4	4.7	294	2011
КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ "АРТЕК" №303	180/5	4.9	4.8	27.9	173.7	0.1	0.0	0.0	0.1	0.0	20.8	24.1	100.5	1.7	98.4	0.0	303.3	2011
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ №399	180	0.9	0.2	18.2	77.4	0.0	3.6	0.0	0.0	0.0	12.6	7.2	12.6	2.5	216.0	1.8	399	2014
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ №кк	60	4.6	0.4	30.1	142.1	0.1	0.0	0.0	1.2	0.0	13.8	19.8	50.4	1.2	77.4	0.0	кк	2020
ХЛЕБ РЖАНОЙ №кк	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.1	0.0	0.0	0.7	0.0	5.4	5.7	26.1	1.2	40.8	1.7	кк	2020
СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН №кк	1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	6.6	0.4	1.4	0.1	0.2	0.0	кк	2020
Итого за прием пищи:	911	32.2	39.2	125.0	979.7	0.4	26.7	0.6	9.7	0.1	159.9	122.2	414.1	10.8	1 141.9	16.4		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	100																	
Всего за день:		32.2	39.2	125.0	979.7	0.4	26.7	0.6	9.7	0.1	159.9	122.2	414.1	10.8	1 141.9	16.4		

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, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг		
Обед																		
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ №52	100	1.5	6.1	8.2	93.4	0.0	3.9	0.0	2.6	0.0	32.3	19.2	37.6	1.3	279.4	6.8	52	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ №102 горох	250	5.8	5.4	19.0	147.3	0.3	4.6	0.2	4.1	0.0	36.2	33.4	78.4	2.0	473.6	4.4	102	2011
ПТИЦА ТУШЕННАЯ В СОУСЕ №290/331	100	16.1	17.2	2.7	236.8	0.1	0.9	0.0	1.3	0.1	20.5	15.4	118.3	0.9	231.3	4.4	290	2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ №171	180/5	10.2	6.7	45.8	283.7	0.3	0.0	0.0	5.6	0.2	20.0	149.6	222.7	5.2	314.8	2.7	171.1	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (1-ЫЙ ВАРИАНТ) №342	180	0.1	0.1	9.5	40.7	0.0	1.4	0.0	0.2	0.0	11.6	4.0	3.6	0.7	100.8	0.7	342.1	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ №кк	60	4.6	0.4	30.1	142.1	0.1	0.0	0.0	1.2	0.0	13.8	19.8	50.4	1.2	77.4	0.0	кк	2020
ХЛЕБ РЖАНОЙ №кк	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.1	0.0	0.0	0.7	0.0	5.4	5.7	26.1	1.2	40.8	1.7	кк	2020
СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН №кк	1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	6.6	0.4	1.4	0.1	0.2	0.0	кк	2020
Итого за прием пищи:	906	40.3	36.2	128.0	1 005.2	0.9	10.8	0.2	15.7	0.3	146.4	247.5	538.5	12.6	1 518.3	20.7		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	100																	
Всего за день:		40.3	36.2	128.0	1 005.2	0.9	10.8	0.2	15.7	0.3	146.4	247.5	538.5	12.6	1 518.3	20.7		

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, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	l, мкг		
Обед																		
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ №45	100	1.5	5.1	9.3	89.9	0.0	14.7	0.2	2.2	0.0	39.7	15.2	27.7	0.8	166.2	2.9	45	2011
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ №96	250	2.3	5.3	16.4	122.4	0.1	6.7	0.2	2.5	0.1	25.3	25.0	64.7	1.1	485.2	4.5	96	2011
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ №294 ,	100/5	16.6	23.4	14.8	334.7	0.1	0.6	0.1	3.2	0.1	19.8	26.0	149.9	2.1	208.4	4.7	294	2011
РИС ОТВАРНОЙ №304	180/5	4.5	6.3	46.7	261.9	0.1	0.0	0.0	0.4	0.0	20.7	32.7	89.5	0.5	67.2	0.9	304	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ №349	180	0.0	0.0	6.1	24.3	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	7.4	1.6	0.0	0.0	0.7	0.0	349	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ №кк	60	4.6	0.4	30.1	142.1	0.1	0.0	0.0	1.2	0.0	13.8	19.8	50.4	1.2	77.4	0.0	кк	2020
ХЛЕБ РЖАНОЙ №кк	60	4.0	0.5	25.4	122.4	0.1	0.0	0.0	1.3	0.0	10.8	11.4	52.2	2.4	81.6	3.4	кк	2020
СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН №кк	1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	6.6	0.4	1.4	0.1	0.2	0.0	кк	2020
Итого за прием пищи:	941	33.5	41.0	148.8	1 097.7	0.5	22.0	0.5	10.8	0.2	144.1	132.1	435.8	8.2	1 086.9	16.4		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	100																	
Всего за день:		33.5	41.0	148.8	1 097.7	0.5	22.0	0.5	10.8	0.2	144.1	132.1	435.8	8.2	1 086.9	16.4		

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, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	l, мкг		
Обед																		
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ №70 /71	100	0.8	0.1	1.7	13.0	0.0	5.0	0.0	0.0	0.0	23.0	14.0	24.0	0.6	141.0	0.0	70	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ №103	250	2.8	2.8	20.2	118.1	0.1	6.6	0.2	1.5	0.1	23.0	23.3	57.3	1.1	476.3	4.8	103	2011
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ №234	100	12.9	10.4	14.7	203.6	0.1	0.5	0.0	4.8	0.1	31.5	43.8	172.5	1.5	333.5	99.0	234	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №312 ,	180/5	3.9	9.2	25.1	197.7	0.2	12.1	0.0	0.3	0.1	45.8	34.9	100.3	1.4	888.5	10.0	312	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (1-ЫЙ ВАРИАНТ) №342	180	0.1	0.1	9.5	40.7	0.0	1.4	0.0	0.2	0.0	11.6	4.0	3.6	0.7	100.8	0.7	342.1	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ №кк	50	3.8	0.3	25.1	118.4	0.1	0.0	0.0	1.0	0.0	11.5	16.5	42.0	1.0	64.5	0.0	кк	2020
ХЛЕБ РЖАНОЙ №кк	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.1	0.0	0.0	0.7	0.0	5.4	5.7	26.1	1.2	40.8	1.7	кк	2020
СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН №кк	1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	6.6	0.4	1.4	0.1	0.2	0.0	кк	2020
Итого за прием пищи:	896	26.3	23.2	109.0	752.7	0.6	25.6	0.2	8.5	0.3	158.4	142.6	427.2	7.6	2 045.6	116.2		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	100																	
Всего за день:		26.3	23.2	109.0	752.7	0.6	25.6	0.2	8.5	0.3	158.4	142.6	427.2	7.6	2 045.6	116.2		

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, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	l, мкг		
Обед																		
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ №52	100	1.5	6.1	8.2	93.4	0.0	3.9	0.0	2.6	0.0	32.3	19.2	37.6	1.3	279.4	6.8	52	2011
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ №82	250	1.9	5.0	12.5	103.2	0.0	8.2	0.3	2.3	0.0	41.9	25.5	47.9	1.3	359.3	5.3	82	2011
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ №291 ,	200	16.5	21.3	40.3	419.5	0.1	2.0	0.2	4.9	0.1	21.8	42.7	174.3	1.6	305.7	4.3	291	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ №349	180	0.0	0.0	17.5	69.6	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	7.7	1.6	0.0	0.0	1.0	0.0	349	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ №кк	60	4.6	0.4	30.1	142.1	0.1	0.0	0.0	1.2	0.0	13.8	19.8	50.4	1.2	77.4	0.0	кк	2020
ХЛЕБ РЖАНОЙ №кк	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.1	0.0	0.0	0.7	0.0	5.4	5.7	26.1	1.2	40.8	1.7	кк	2020
СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН №кк	1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	6.6	0.4	1.4	0.1	0.2	0.0	кк	2020
Итого за прием пищи:	821	26.5	33.1	121.3	889.0	0.3	14.1	0.5	11.7	0.1	129.5	114.9	337.7	6.7	1 063.8	18.1		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	100																	
Всего за день:		26.5	33.1	121.3	889.0	0.3	14.1	0.5	11.7	0.1	129.5	114.9	337.7	6.7	1 063.8	18.1		

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	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг
Итого за весь период	322,5	324,5	1199,7	9052,5	5,5	196,9	8,2	104,3	3,0	1454,5	1435,0	4332,0	90,4	13463,5	349,3
Среднее значение за период	32.3	32.5	120.0	905.3	0.6	19.7	0.8	10.4	0.3	145.5	143.5	433.2	9.0	1 346.4	34.9
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14.3	32.3	53.4												

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Обед
12-18 лет ОБЕД	901