

|  |
| --- |
| **12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеды) обучающихся возрастной группы 7-11 лет МБОУ "Каменская СШ"** |
| **1 день** |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества** | **Энергети-ческая ценность, ккал** | **Витамины** | **Минеральные вещества** | **№ рецеп-туры** | **Сборник рецептур** |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** | **В1, мг** | **С, мг** | **А, мг** | **E, мг** | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** | **Fе, мг** |
| **Обед** |
| Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная) | 60 | 1,3 | 0,4 | 7,7 | 37,0 | 0,0 | 2,5 | 0,0 | 0,1 | 21,1 | 12,5 | 24,5 | 0,8 |   |   |
| Суп картофельный с горохом №102 | 200 | 4,6 | 4,4 | 15,2 | 117,8 | 0,1 | 3,7 | 0,2 | 1,9 | 30,1 | 26,9 | 63,4 | 1,6 | 102 | 2011 |
| Котлеты рубленые из птицы №294 | 80/5 | 13,0 | 17,4 | 12,2 | 256,5 | 0,1 | 0,5 | 0,0 | 2,6 | 17,2 | 22,3 | 124,0 | 1,5 | 294 | 2011 |
| Макаронные изделия отварные с маслом №203 | 150 | 5,5 | 5,7 | 33,3 | 206,4 | 0,1 | 0,0 | 0,1 | 1,0 | 16,0 | 20,5 | 54,6 | 1,2 | 203 | 2011 |
| Компот из смеси сухофруктов №349 | 200 | 0,0 | 0,0 | 19,4 | 77,4 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 8,6 | 1,8 | 0,0 | 0,1 | 349 | 2011 |
| Хлеб пшеничный  | 40 | 3,0 | 0,2 | 19,5 | 91,9 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,8 | 8,3 | 11,9 | 30,2 | 0,7 |   |   |
| Хлеб пеклеванный  | 30 | 1,9 | 0,3 | 12,3 | 59,4 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,7 | 4,9 | 5,1 | 23,5 | 1,1 |   |   |
| **Итого за прием пищи:** |  | **29,3** | **28,4** | **119,6** | **846,4** | **0,5** | **6,7** | **0,3** | **7,1** | **106,2** | **101,0** | **320,2** | **7,0** |  |  |
| **2 день** |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества** | **Энергети-ческая ценность, ккал** | **Витамины** | **Минеральные вещества** | **№ рецеп-туры** | **Сборник рецептур** |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** | **В1, мг** | **С, мг** | **А, мг** | **E, мг** | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** | **Fе, мг** |
| **Обед** |
| Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная) | 60 | 1,3 | 0,4 | 7,7 | 37,0 | 0,0 | 2,5 | 0,0 | 0,1 | 21,1 | 12,5 | 24,5 | 0,8 |   |   |
| Щи из свежей капусты с картофелем №88 | 200 | 1,5 | 4,0 | 7,4 | 72,2 | 0,0 | 10,0 | 0,2 | 1,8 | 34,4 | 17,7 | 34,9 | 0,6 | 88 | 2011 |
| Котлета рыбная (минтай) №388 | 80 | 10,9 | 7,3 | 12,8 | 159,9 | 0,1 | 0,1 | 0,0 | 3,3 | 48,1 | 40,2 | 165,9 | 1,2 | 388 | 2004 |
| Пюре картофельное №128 | 150 | 3,1 | 7,4 | 21,6 | 164,8 | 0,2 | 10,2 | 0,0 | 0,2 | 39,1 | 29,2 | 85,5 | 1,1 | 128 | 2011 |
| Кисель из концентрата №648 | 200 | 0,1 | 0,0 | 30,7 | 126,5 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 11,7 | 1,9 | 4,3 | 0,0 | 648 | 2004 |
| Хлеб пшеничный  | 40 | 3,0 | 0,2 | 19,5 | 91,9 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,8 | 8,3 | 11,9 | 30,2 | 0,7 |   |   |
| Хлеб пеклеванный  | 30 | 1,9 | 0,3 | 12,3 | 59,4 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,7 | 4,9 | 5,1 | 23,5 | 1,1 |   |   |
| **Итого за прием пищи:** |  | **21,8** | **19,6** | **112,0** | **711,7** | **0,5** | **22,8** | **0,2** | **6,9** | **167,6** | **118,5** | **368,8** | **5,5** |  |  |
| **3 день** |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества** | **Энергети-ческая ценность, ккал** | **Витамины** | **Минеральные вещества** | **№ рецеп-туры** | **Сборник рецептур** |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** | **В1, мг** | **С, мг** | **А, мг** | **E, мг** | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** | **Fе, мг** |
| **Обед** |
| Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная) | 60 | 1,3 | 0,4 | 7,7 | 37,0 | 0,0 | 2,5 | 0,0 | 0,1 | 21,1 | 12,5 | 24,5 | 0,8 |   |   |
| Борщ с капустой и картофелем №82 | 200 | 1,6 | 4,0 | 10,4 | 84,5 | 0,0 | 7,1 | 0,2 | 1,9 | 34,6 | 20,6 | 38,9 | 0,9 | 82 | 2011 |
| Рагу из птицы №289 | 150 | 12,7 | 14,6 | 13,9 | 237,8 | 0,2 | 7,6 | 0,3 | 2,9 | 22,6 | 32,7 | 135,7 | 1,5 | 289 | 2011 |
| Компот из свежих плодов (яблок) №342 | 200 | 0,2 | 0,2 | 27,5 | 112,7 | 0,0 | 1,6 | 0,0 | 0,1 | 13,3 | 4,7 | 4,0 | 0,9 | 342 | 2011 |
| Хлеб пшеничный  | 40 | 3,0 | 0,2 | 19,5 | 91,9 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,8 | 8,3 | 11,9 | 30,2 | 0,7 |   |   |
| Хлеб пеклеванный  | 30 | 1,9 | 0,3 | 12,3 | 59,4 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,7 | 4,9 | 5,1 | 23,5 | 1,1 |   |   |
| **Итого за прием пищи:** |  | **20,7** | **19,7** | **91,3** | **623,3** | **0,4** | **18,8** | **0,5** | **6,5** | **104,8** | **87,5** | **256,8** | **5,9** |  |  |
| **4 день** |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества** | **Энергети-ческая ценность, ккал** | **Витамины** | **Минеральные вещества** | **№ рецеп-туры** | **Сборник рецептур** |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** | **В1, мг** | **С, мг** | **А, мг** | **E, мг** | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** | **Fе, мг** |
| **Обед** |
| Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная) | 60 | 1,3 | 0,4 | 7,7 | 37,0 | 0,0 | 2,5 | 0,0 | 0,1 | 21,1 | 12,5 | 24,5 | 0,8 |   |   |
| Суп из овощей №135  | 200 | 1,5 | 3,0 | 8,9 | 68,3 | 0,0 | 6,8 | 0,2 | 0,0 | 25,6 | 17,1 | 38,6 | 0,7 | 135 | 2004 |
| Чахохбили №491 | 80 | 9,6 | 10,6 | 5,3 | 155,5 | 0,0 | 4,6 | 0,0 | 0,3 | 33,9 | 19,1 | 99,4 | 1,2 | 491 | 2004 |
| Рис отварной №304 | 150 | 3,8 | 5,4 | 38,9 | 219,3 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,3 | 8,6 | 24,5 | 75,3 | 0,5 | 304 | 2011 |
| Компот из смеси сухофруктов №349 | 200 | 0,0 | 0,0 | 19,4 | 77,4 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 8,6 | 1,8 | 0,0 | 0,1 | 349 | 2011 |
| Хлеб пшеничный  | 40 | 3,0 | 0,2 | 19,5 | 91,9 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,8 | 8,3 | 11,9 | 30,2 | 0,7 |   |   |
| Хлеб пеклеванный  | 30 | 1,9 | 0,3 | 12,3 | 59,4 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,7 | 4,9 | 5,1 | 23,5 | 1,1 |   |   |
| **Итого за прием пищи:** |  | **21,1** | **19,9** | **112,0** | **708,8** | **0,2** | **13,9** | **0,3** | **2,2** | **111,0** | **92,0** | **291,5** | **5,1** |  |  |
| **5 день** |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества** | **Энергети-ческая ценность, ккал** | **Витамины** | **Минеральные вещества** | **№ рецеп-туры** | **Сборник рецептур** |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** | **В1, мг** | **С, мг** | **А, мг** | **E, мг** | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** | **Fе, мг** |
| **Обед** |
| Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная) | 60 | 1,3 | 0,4 | 7,7 | 37,0 | 0,0 | 2,5 | 0,0 | 0,1 | 21,1 | 12,5 | 24,5 | 0,8 |   |   |
| Щи из свежей капусты с картофелем №88 | 200 | 1,5 | 4,0 | 7,4 | 72,2 | 0,0 | 10,0 | 0,2 | 1,8 | 34,4 | 17,7 | 34,9 | 0,6 | 88 | 2011 |
| Плов из птицы №492  | 150 | 15,3 | 19,0 | 27,4 | 340,8 | 0,1 | 2,0 | 0,2 | 3,9 | 19,7 | 33,8 | 158,8 | 1,5 | 492 | 2004 |
| Кисель из концентрата №648 | 200 | 0,1 | 0,0 | 30,7 | 126,5 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 11,7 | 1,9 | 4,3 | 0,0 | 648 | 2004 |
| Хлеб пшеничный  | 40 | 3,0 | 0,2 | 19,5 | 91,9 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,8 | 8,3 | 11,9 | 30,2 | 0,7 |   |   |
| Хлеб пеклеванный  | 30 | 1,9 | 0,3 | 12,3 | 59,4 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,7 | 4,9 | 5,1 | 23,5 | 1,1 |   |   |
| **Итого за прием пищи:** |  | **23,1** | **23,9** | **105,0** | **727,8** | **0,3** | **14,5** | **0,4** | **7,3** | **100,1** | **82,9** | **276,2** | **4,7** |  |  |
| **6 день** |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества** | **Энергети-ческая ценность, ккал** | **Витамины** | **Минеральные вещества** | **№ рецеп-туры** | **Сборник рецептур** |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** | **В1, мг** | **С, мг** | **А, мг** | **E, мг** | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** | **Fе, мг** |
| **Обед** |
| Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная) | 60 | 1,3 | 0,4 | 7,7 | 37,0 | 0,0 | 2,5 | 0,0 | 0,1 | 21,1 | 12,5 | 24,5 | 0,8 |   |   |
| Суп картофельный с горохом №102 | 200 | 4,6 | 4,4 | 15,2 | 117,8 | 0,1 | 3,7 | 0,2 | 1,9 | 30,1 | 26,9 | 63,4 | 1,6 | 102 | 2011 |
| Говядина с овощами №278К | 150 | 15,8 | 26,2 | 20,2 | 380,5 | 0,1 | 8,7 | 0,9 | 7,3 | 40,1 | 49,4 | 183,2 | 2,7 | 278К | 2016 |
| Напиток из плодов шиповника №388 | 200 | 0,7 | 0,3 | 20,2 | 98,1 | 0,0 | 80,0 | 0,0 | 0,8 | 19,2 | 4,9 | 3,1 | 0,5 | 388 | 2011 |
| Хлеб пшеничный  | 40 | 3,0 | 0,2 | 19,5 | 91,9 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,8 | 8,3 | 11,9 | 30,2 | 0,7 |   |   |
| Хлеб пеклеванный  | 40 | 2,5 | 0,4 | 16,5 | 79,2 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,9 | 6,5 | 6,8 | 31,3 | 1,4 |   |   |
| **Итого за прием пищи:** |  | **27,9** | **31,9** | **99,3** | **804,5** | **0,4** | **94,9** | **1,1** | **11,8** | **125,3** | **112,4** | **335,7** | **7,7** |  |  |
| **7 день** |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества** | **Энергети-ческая ценность, ккал** | **Витамины** | **Минеральные вещества** | **№ рецеп-туры** | **Сборник рецептур** |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** | **В1, мг** | **С, мг** | **А, мг** | **E, мг** | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** | **Fе, мг** |
| **Обед** |
| Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная) | 60 | 1,3 | 0,4 | 7,7 | 37,0 | 0,0 | 2,5 | 0,0 | 0,1 | 21,1 | 12,5 | 24,5 | 0,8 |   |   |
| Суп картофельный с макаронными изделиями №103 | 200 | 2,3 | 2,2 | 16,1 | 94,0 | 0,1 | 5,3 | 0,2 | 1,1 | 19,8 | 20,8 | 48,3 | 0,9 | 103 | 2011 |
| Тефтели с рисом №307К | 80 | 9,8 | 7,6 | 11,2 | 153,3 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,3 | 7,1 | 14,6 | 91,8 | 1,1 | 307 | 2016 |
| Пюре картофельное №128 | 150 | 3,1 | 7,4 | 21,6 | 164,8 | 0,2 | 10,2 | 0,0 | 0,2 | 39,1 | 29,2 | 85,5 | 1,1 | 128 | 2011 |
| Компот из свежих плодов (яблок) №342 | 200 | 0,2 | 0,2 | 27,5 | 112,7 | 0,0 | 1,6 | 0,0 | 0,1 | 13,3 | 4,7 | 4,0 | 0,9 | 342 | 2011 |
| Хлеб пшеничный  | 40 | 3,0 | 0,2 | 19,5 | 91,9 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,8 | 8,3 | 11,9 | 30,2 | 0,7 |   |   |
| Хлеб пеклеванный  | 30 | 1,9 | 0,3 | 12,3 | 59,4 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,7 | 4,9 | 5,1 | 23,5 | 1,1 |   |   |
| **Итого за прием пищи:** |  | **21,6** | **18,3** | **115,9** | **713,1** | **0,5** | **19,6** | **0,2** | **3,3** | **113,6** | **98,8** | **307,8** | **6,6** |  |  |
| **8 день** |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества** | **Энергети-ческая ценность, ккал** | **Витамины** | **Минеральные вещества** | **№ рецеп-туры** | **Сборник рецептур** |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** | **В1, мг** | **С, мг** | **А, мг** | **E, мг** | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** | **Fе, мг** |
| **Обед** |
| Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная) | 60 | 1,3 | 0,4 | 7,7 | 37,0 | 0,0 | 2,5 | 0,0 | 0,1 | 21,1 | 12,5 | 24,5 | 0,8 |   |   |
| Борщ с капустой и картофелем №82 | 200 | 1,6 | 4,0 | 10,4 | 84,5 | 0,0 | 7,1 | 0,2 | 1,9 | 34,6 | 20,6 | 38,9 | 0,9 | 82 | 2011 |
| Птица, тушенная в соусе с овощами №488 | 150 | 12,7 | 16,9 | 10,8 | 246,9 | 0,2 | 4,7 | 0,2 | 2,6 | 24,3 | 26,9 | 127,5 | 1,3 | 488 | 2004 |
| Компот из смеси сухофруктов №349 | 200 | 0,0 | 0,0 | 19,4 | 77,4 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 8,6 | 1,8 | 0,0 | 0,1 | 349 | 2011 |
| Хлеб пшеничный  | 40 | 3,0 | 0,2 | 19,5 | 91,9 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,8 | 8,3 | 11,9 | 30,2 | 0,7 |   |   |
| Хлеб пеклеванный  | 40 | 2,5 | 0,4 | 16,5 | 79,2 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,9 | 6,5 | 6,8 | 31,3 | 1,4 |   |   |
| **Итого за прием пищи:** |  | **21,1** | **21,9** | **84,3** | **616,9** | **0,4** | **14,3** | **0,4** | **6,3** | **103,4** | **80,5** | **252,4** | **5,2** |  |  |
| **9 день** |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества** | **Энергети-ческая ценность, ккал** | **Витамины** | **Минеральные вещества** | **№ рецеп-туры** | **Сборник рецептур** |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** | **В1, мг** | **С, мг** | **А, мг** | **E, мг** | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** | **Fе, мг** |
| **Обед** |
| Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная) | 60 | 1,3 | 0,4 | 7,7 | 37,0 | 0,0 | 2,5 | 0,0 | 0,1 | 21,1 | 12,5 | 24,5 | 0,8 |   |   |
| Суп картофельный с горохом №102 | 200 | 4,6 | 4,4 | 15,2 | 117,8 | 0,1 | 3,7 | 0,2 | 1,9 | 30,1 | 26,9 | 63,4 | 1,6 | 102 | 2011 |
| Котлеты рубленые из птицы №294 | 80/5 | 13,0 | 17,4 | 12,2 | 256,5 | 0,1 | 0,5 | 0,0 | 2,6 | 17,2 | 22,3 | 124,0 | 1,5 | 294 | 2011 |
| Каша пшеничная рассыпчатая №302 | 150 | 6,2 | 4,2 | 38,6 | 217,2 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 1,1 | 29,4 | 32,5 | 146,0 | 2,4 | 302 | 2011 |
| Кисель из концентрата №648 | 200 | 0,1 | 0,0 | 30,7 | 126,5 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 11,7 | 1,9 | 4,3 | 0,0 | 648 | 2004 |
| Хлеб пшеничный  | 40 | 3,0 | 0,2 | 19,5 | 91,9 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,8 | 8,3 | 11,9 | 30,2 | 0,7 |   |   |
| Хлеб пеклеванный  | 30 | 1,9 | 0,3 | 12,3 | 59,4 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,7 | 4,9 | 5,1 | 23,5 | 1,1 |   |   |
| **Итого за прием пищи:** |  | **30,1** | **26,9** | **136,2** | **906,3** | **0,6** | **6,7** | **0,2** | **7,2** | **122,7** | **113,1** | **415,9** | **8,1** |  |  |
| **10 день** |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества** | **Энергети-ческая ценность, ккал** | **Витамины** | **Минеральные вещества** | **№ рецеп-туры** | **Сборник рецептур** |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** | **В1, мг** | **С, мг** | **А, мг** | **E, мг** | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** | **Fе, мг** |
| **Обед** |
| Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная) | 60 | 1,3 | 0,4 | 7,7 | 37,0 | 0,0 | 2,5 | 0,0 | 0,1 | 21,1 | 12,5 | 24,5 | 0,8 |   |   |
| Щи из свежей капусты с картофелем №88 | 200 | 1,5 | 4,0 | 7,4 | 72,2 | 0,0 | 10,0 | 0,2 | 1,8 | 34,4 | 17,7 | 34,9 | 0,6 | 88 | 2011 |
| Рагу из птицы №289 | 150 | 12,7 | 14,6 | 13,9 | 237,8 | 0,2 | 7,6 | 0,3 | 2,9 | 22,6 | 32,7 | 135,7 | 1,5 | 289 | 2011 |
| Компот из свежих плодов (яблок) №342 | 200 | 0,2 | 0,2 | 27,5 | 112,7 | 0,0 | 1,6 | 0,0 | 0,1 | 13,3 | 4,7 | 4,0 | 0,9 | 342 | 2011 |
| Хлеб пшеничный  | 40 | 3,0 | 0,2 | 19,5 | 91,9 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,8 | 8,3 | 11,9 | 30,2 | 0,7 |   |   |
| Хлеб пеклеванный  | 30 | 1,9 | 0,3 | 12,3 | 59,4 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,7 | 4,9 | 5,1 | 23,5 | 1,1 |   |   |
| **Итого за прием пищи:** |  | **20,6** | **19,7** | **88,3** | **611,0** | **0,4** | **21,7** | **0,5** | **6,4** | **104,6** | **84,6** | **252,8** | **5,6** |  |  |
| **11 день** |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества** | **Энергети-ческая ценность, ккал** | **Витамины** | **Минеральные вещества** | **№ рецеп-туры** | **Сборник рецептур** |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** | **В1, мг** | **С, мг** | **А, мг** | **E, мг** | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** | **Fе, мг** |
| **Обед** |
| Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная) | 60 | 1,3 | 0,4 | 7,7 | 37,0 | 0,0 | 2,5 | 0,0 | 0,1 | 21,1 | 12,5 | 24,5 | 0,8 |   |   |
| Борщ с капустой и картофелем №82 | 200 | 1,6 | 4,0 | 10,4 | 84,5 | 0,0 | 7,1 | 0,2 | 1,9 | 34,6 | 20,6 | 38,9 | 0,9 | 82 | 2011 |
| Плов из птицы №492  | 150 | 15,3 | 19,0 | 27,4 | 340,8 | 0,1 | 2,0 | 0,2 | 3,9 | 19,7 | 33,8 | 158,8 | 1,5 | 492 | 2004 |
| Напиток из плодов шиповника №388 | 200 | 0,7 | 0,3 | 20,2 | 98,1 | 0,0 | 80,0 | 0,0 | 0,8 | 19,2 | 4,9 | 3,1 | 0,5 | 388 | 2011 |
| Хлеб пшеничный  | 40 | 3,0 | 0,2 | 19,5 | 91,9 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,8 | 8,3 | 11,9 | 30,2 | 0,7 |   |   |
| Хлеб пеклеванный  | 30 | 1,9 | 0,3 | 12,3 | 59,4 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,7 | 4,9 | 5,1 | 23,5 | 1,1 |   |   |
| **Итого за прием пищи:** |  | **23,8** | **24,2** | **97,5** | **711,7** | **0,3** | **91,6** | **0,4** | **8,2** | **107,8** | **88,8** | **279,0** | **5,5** |  |  |
| **12 день** |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества** | **Энергети-ческая ценность, ккал** | **Витамины** | **Минеральные вещества** | **№ рецеп-туры** | **Сборник рецептур** |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** | **В1, мг** | **С, мг** | **А, мг** | **E, мг** | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** | **Fе, мг** |
| **Обед** |
| Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная) | 60 | 1,3 | 0,4 | 7,7 | 37,0 | 0,0 | 2,5 | 0,0 | 0,1 | 21,1 | 12,5 | 24,5 | 0,8 |   |   |
| Суп картофельный с макаронными изделиями №103 | 200 | 2,3 | 2,2 | 16,1 | 94,0 | 0,1 | 5,3 | 0,2 | 1,1 | 19,8 | 20,8 | 48,3 | 0,9 | 103 | 2011 |
| Зразы рыбные рубленные №237 | 80/5 | 9,5 | 14,5 | 11,6 | 215,5 | 0,0 | 0,7 | 0,0 | 4,8 | 32,2 | 33,5 | 142,8 | 1,2 | 237 | 2011 |
| Рис припущенный с томатом №513 | 150 | 4,0 | 4,0 | 39,4 | 210,8 | 0,0 | 1,6 | 0,0 | 0,3 | 13,2 | 28,9 | 78,3 | 0,7 | 513 | 2004 |
| Компот из изюма №348 | 200 | 0,5 | 0,1 | 27,4 | 112,6 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 23,0 | 9,4 | 23,2 | 0,5 | 348 | 2011 |
| Хлеб пшеничный  | 40 | 3,0 | 0,2 | 19,5 | 91,9 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,8 | 8,3 | 11,9 | 30,2 | 0,7 |   |   |
| Хлеб пеклеванный  | 40 | 2,5 | 0,4 | 16,5 | 79,2 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,9 | 6,5 | 6,8 | 31,3 | 1,4 |   |   |
| **Итого за прием пищи:** |  | **23,1** | **21,8** | **138,2** | **841,0** | **0,3** | **10,1** | **0,2** | **8,0** | **124,1** | **123,8** | **378,6** | **6,2** |  |  |
|  |  |
| **ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ** |
|  |
| **Итого** | **Пищевые вещества** | **Энергети-ческая ценность, ккал** | **Витамины** | **Минеральные вещества** |  |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** | **В1, мг** | **С, мг** | **А, мг** | **E, мг** | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** | **Fе, мг** |
| Итого за весь период | 284,2 | 276,2 | 1 299,6 | 8 822,5 | 2,4 | 242,8 | 3,8 | 55,6 | 1 065,9 | 888,4 | 2 927,5 | 54,1 |
| Среднее значение за период | 24 | 23,0 | 108,3 | 735,2 | 0,2 | 24,3 | 0,4 | 5,6 | 106,6 | 88,8 | 292,8 | 5,4 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.:ДеЛи плюс, 2011. - 544с. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сборник рецептур и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Лапшиной. - М.: Хлебпродинформ, 2004. - 640с. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций. Сборник технических нормативов. ФГФУ НЦЗД Минздрава России, НИИ ГиОЗДиП / под редакцией член-корр. РАН, д.м.н., профессора В.Р. Кучмы - М.: Издатель Научный центр здоровья детей, 2016. - 560 с. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |