



Согласовано: Начальник отдела образования администрации города Невинномысского муниципального округа Ставропольского края
 А.М. Петросян

Утверждаю: Индивидуальный предприниматель
 Петросян А.М.

А.М. Петросян

Согласовано: Межрайонный территориальный отдел управления Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека по Ставропольскому краю №5
 Д.С. Соколов

02.04.2020г.

Примерное 10-ти дневное меню для питания обучающихся общеобразовательных учреждений Труновского муниципального округа для учащихся 12 лет и старше (обеды)

1 день

| Пример пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | | | | | | | № рецеп-туры | Сборник рецептур | | |
|--|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|-------|--------|--------|--------------|------------------|-------|------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | С, мг | В1, мг | В2, мг | А, мкг | Д, мкг | Са, мг | Р, мг | Мg, мг | К, мг | 1, мг | Сc, мг | | | Е, мг | |
| ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ | 100 | 0,8 | 0,1 | 1,7 | 13,3 | 5,00 | 0,02 | 0,02 | 0,00 | 0,03 | 23,00 | 24,30 | 14,30 | 0,50 | 141,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 53 | 2022 |
| БОУЛЬС КАЛУЖСКИЙ КАРТОФЕЛЬ СО СМЕТАНОЙ | 200/25 | 1,5 | 1,7 | 12,7 | 100,7 | 8,38 | 0,04 | 0,05 | 0,20 | 0,30 | 50,25 | 47,75 | 33,78 | 1,10 | 341,05 | 5,08 | 0,00 | 0,02 | 02 | 2022 |
| ПОВАРТЫ | 100/30 | 15,8 | 13,6 | 19,9 | 287,5 | 0,86 | 0,06 | 0,14 | 0,34 | 0,30 | 44,77 | 142,20 | 21,03 | 1,29 | 251,93 | 5,56 | 0,00 | 0,03 | 200 | 2022 |
| МАКАРОНЫ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СПЕЦИАЛЬНЫМ | 100/5 | 6,7 | 4,9 | 42,6 | 240,5 | 0,00 | 0,08 | 0,02 | 0,02 | 0,08 | 28,94 | 48,85 | 12,50 | 1,16 | 78,60 | 0,03 | 0,02 | 0,01 | 207 | 2022 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3,1 | 0,2 | 20,1 | 94,7 | 0,00 | 0,05 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 9,20 | 33,89 | 13,70 | 0,80 | 51,60 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | 2022 | 2022 |
| КОФЕИ ИЗ БУВЖИХ ПОВАРТ | 200 | 4,0 | 0,5 | 20,4 | 122,4 | 0,00 | 0,11 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 10,80 | 52,20 | 11,40 | 2,40 | 81,60 | 3,36 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 2022 |
| Итого за пример пищи | 970 | 32,5 | 24,9 | 140,8 | 921,8 | 16,01 | 0,40 | 0,30 | 0,24 | 0,64 | 173,94 | 353,70 | 100,67 | 8,39 | 946,09 | 16,21 | 0,02 | 0,13 | 205 | 2022 |
| Всего за день: | | 32,5 | 24,9 | 140,8 | 921,8 | 16,01 | 0,40 | 0,30 | 0,24 | 0,64 | 173,94 | 353,70 | 100,67 | 8,39 | 946,09 | 16,21 | 0,02 | 0,13 | | |

2 день

| Пример пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | | | | | | | № рецеп-туры | Сборник рецептур | | |
|--|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|-------|---------|--------|--------------|------------------|-------|------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | С, мг | В1, мг | В2, мг | А, мкг | Д, мкг | Са, мг | Р, мг | Мg, мг | К, мг | 1, мг | Сc, мг | | | Е, мг | |
| КАПУСТА БУВЖИХ | 100 | 2,3 | 4,4 | 9,6 | 60,8 | 21,02 | 0,03 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 53,27 | 37,02 | 18,56 | 1,13 | 209,17 | 3,83 | 0,00 | 0,01 | 57 | 2022 |
| ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ С МАКАРОНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ | 250 | 2,9 | 2,9 | 11,3 | 107,5 | 4,93 | 0,03 | 0,04 | 0,00 | 0,06 | 29,29 | 47,45 | 19,14 | 0,91 | 307,69 | 3,48 | 0,00 | 0,02 | 79 | 2022 |
| ПОВАРТЫ | 100/30 | 22,5 | 22,1 | 1,8 | 316,0 | 0,39 | 0,05 | 0,19 | 0,20 | 0,30 | 50,50 | 152,34 | 22,90 | 1,47 | 297,92 | 4,89 | 0,00 | 0,14 | 198 | 2022 |
| МАКАРОНЫ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СПЕЦИАЛЬНЫМ | 100/5 | 7,0 | 4,9 | 42,6 | 240,5 | 0,00 | 0,16 | 0,07 | 0,02 | 0,00 | 46,13 | 164,05 | 38,51 | 2,77 | 101,32 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 2022 | 2022 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3,1 | 0,2 | 20,1 | 94,7 | 0,00 | 0,05 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 9,20 | 33,89 | 13,70 | 0,80 | 51,60 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | 2022 | 2022 |
| КОФЕИ ИЗ БУВЖИХ ПОВАРТ | 200 | 4,0 | 0,5 | 20,4 | 122,4 | 0,00 | 0,11 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 10,80 | 52,20 | 11,40 | 2,40 | 81,60 | 3,36 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 2022 |
| Итого за пример пищи | 965 | 42,3 | 38,8 | 140,2 | 1063,7 | 26,02 | 0,52 | 0,39 | 0,24 | 0,64 | 160,94 | 517,26 | 125,36 | 9,40 | 1110,11 | 15,56 | 0,00 | 0,18 | 241 | 2022 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------|------|------|-------|---------|-------|------|------|------|------|--------|--------|--------|------|-------|-------|------|------|
| Всего за день: | 42,3 | 36,8 | 140,2 | 1 063,7 | 26,62 | 0,52 | 0,38 | 0,34 | 0,08 | 105,64 | 517,26 | 125,36 | 0,48 | ##### | 15,56 | 0,06 | 0,18 |
|----------------|------|------|-------|---------|-------|------|------|------|------|--------|--------|--------|------|-------|-------|------|------|

3 день

| Принятая пища, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | Углевод м, г | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | | | | | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|---|--------------|------------------|---------|--------------|-------------------------------|----------|---------|---------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|-------|----------------------|-------|--------|-------|--------|--------|-------|-------|--------|-------|--|--------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | | | С, мг | В1, мкг | В2, мкг | А, мкг | Д, мкг | Св, мг | Р, мг | Мг, мг | Fe, мг | К, мг | Л, мг | Se, мг | F, мг | Ca, мг | Р, мг | Мг, мг | Fe, мг | К, мг | Л, мг | Se, мг | F, мг | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СВЕТЛАЯ ТУШЕННАЯ ГОВУДИНА | 100 | 1,9 | 5,4 | 10,4 | 89,1 | 4,28 | 0,02 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 45,60 | 51,97 | 20,91 | 1,29 | 287,54 | 7,52 | 0,00 | 0,02 | 2022 | | | | | | | | | | |
| ЩИ из свежей КАПУСЫ с картофелем и сметаной | 250/5 | 1,9 | 5,9 | 8,8 | 95,4 | 12,13 | 0,05 | 0,05 | 0,21 | 0,00 | 50,15 | 44,25 | 20,92 | 0,57 | 312,78 | 4,31 | 0,00 | 0,02 | 2022 | | | | | | | | | | |
| Плов из пшеницы и курицы | 100/180 | 26,8 | 23,6 | 47,8 | 511,7 | 2,32 | 0,13 | 0,19 | 0,35 | 0,00 | 30,59 | 276,41 | 57,12 | 2,30 | 428,98 | 7,14 | 0,01 | 0,18 | 2022 | | | | | | | | | | |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,1 | 0,2 | 20,1 | 94,7 | 0,00 | 0,06 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 9,20 | 32,60 | 13,20 | 0,80 | 51,60 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | 2022 | | | | | | | | | | |
| Хлеб ржаной | 50 | 4,0 | 0,6 | 25,4 | 122,4 | 0,00 | 0,11 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 10,50 | 52,20 | 11,40 | 2,40 | 81,60 | 3,38 | 0,00 | 0,00 | 2022 | | | | | | | | | | |
| Напиток молочный | 200 | 0,1 | 0,1 | 26,4 | 108,0 | 3,00 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 5,00 | 3,00 | 2,00 | 1,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 2008 | | | | | | | | | |
| Итого за прием пищи: | 935 | 37,9 | 35,6 | 138,9 | 1 030,3 | 21,74 | 0,38 | 0,35 | 0,56 | 0,00 | 151,38 | 461,23 | 125,55 | 8,76 | ##### | 22,33 | 0,01 | 0,23 | | | | | | | | | | | |
| Всего за день: | | 37,9 | 35,6 | 138,9 | 1 030,3 | 21,74 | 0,38 | 0,35 | 0,56 | 0,00 | 151,38 | 461,23 | 125,55 | 8,76 | ##### | 22,33 | 0,01 | 0,23 | | | | | | | | | | | |

4 день

| Принятая пища, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | Углевод м, г | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | | | | | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|-------------------------------------|--------------|------------------|---------|--------------|-------------------------------|----------|---------|---------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|-------|----------------------|-------|--------|-------|--------|--------|-------|-------|--------|-------|--|--------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | | | С, мг | В1, мкг | В2, мкг | А, мкг | Д, мкг | Св, мг | Р, мг | Мг, мг | Fe, мг | К, мг | Л, мг | Se, мг | F, мг | Ca, мг | Р, мг | Мг, мг | Fe, мг | К, мг | Л, мг | Se, мг | F, мг | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КАПУСТА СОБЛЕНАЯ | 100 | 1,0 | 0,1 | 3,0 | 23,0 | 30,00 | 0,02 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 48,00 | 31,00 | 16,00 | 0,50 | 300,00 | 3,00 | 0,00 | 0,00 | 53 | 2022 | | | | | | | | | |
| РАСОСЫЛКИ ЛЕЧЕБНО-РАСКОШИ | 250 | 2,7 | 4,3 | 16,8 | 117,0 | 9,00 | 0,05 | 0,00 | 0,20 | 0,00 | 25,00 | 73,00 | 26,00 | 1,80 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 72 | 2022 | | | | | | | | | |
| ЩИ из свеклы с говяжьими котлетками | 100/30 | 16,4 | 13,8 | 17,0 | 304,1 | 0,91 | 0,06 | 0,11 | 0,05 | 0,03 | 15,20 | 162,71 | 31,07 | 2,78 | 344,72 | 5,67 | 0,00 | 0,04 | 182 | 2022 | | | | | | | | | |
| КАША РАССОСЫЛКА ТРЕХКОМПОНЕНТНАЯ | 180/5 | 10,2 | 6,7 | 46,1 | 282,8 | 0,00 | 0,27 | 0,14 | 0,02 | 0,06 | 22,20 | 278,24 | 150,89 | 5,25 | 317,33 | 2,75 | 0,00 | 0,02 | 114 | 2022 | | | | | | | | | |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,1 | 0,2 | 20,1 | 94,7 | 0,00 | 0,06 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 9,20 | 32,60 | 13,20 | 0,80 | 51,60 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | | | | | | | | | | | |
| Хлеб ржаной | 50 | 4,0 | 0,6 | 25,4 | 122,4 | 0,00 | 0,11 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 10,50 | 52,20 | 11,40 | 2,40 | 81,60 | 3,38 | 0,00 | 0,00 | | | | | | | | | | | |
| КОМПЛОТ из свежих плодов | 200 | 0,2 | 0,2 | 37,5 | 119,0 | 2,00 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 7,00 | 4,00 | 4,00 | 1,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 238 | 2022 | | | | | | | | | |
| Итого за прием пищи: | 965 | 38,4 | 31,0 | 156,3 | 1 051,0 | 40,91 | 0,64 | 0,34 | 0,28 | 0,11 | 141,51 | 590,75 | 252,86 | 13,94 | ##### | 14,96 | 0,00 | 0,08 | | | | | | | | | | | |
| Всего за день: | | 38,4 | 31,0 | 156,3 | 1 051,0 | 40,91 | 0,64 | 0,34 | 0,28 | 0,11 | 141,51 | 590,75 | 252,86 | 13,94 | ##### | 14,96 | 0,00 | 0,08 | | | | | | | | | | | |

5 день

| Принятая пища, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | Углевод м, г | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | | | | | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|--|--------------|------------------|---------|--------------|-------------------------------|----------|---------|---------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|-------|----------------------|-------|--------|-------|--------|--------|-------|-------|--------|-------|--|--------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | | | С, мг | В1, мкг | В2, мкг | А, мкг | Д, мкг | Св, мг | Р, мг | Мг, мг | Fe, мг | К, мг | Л, мг | Se, мг | F, мг | Ca, мг | Р, мг | Мг, мг | Fe, мг | К, мг | Л, мг | Se, мг | F, мг | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ОТВЕЩ СОПЕЛНИ | 100 | 0,9 | 0,1 | 1,7 | 13,0 | 5,00 | 0,02 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 23,00 | 24,00 | 14,00 | 0,60 | 141,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 53 | 2022 | | | | | | | | | |
| САУТ КАТОВЕ ЛЕЧЕБНО С БОБОРЫШКОМ ГОРЬКОМ | 250 | 6,4 | 4,6 | 14,0 | 141,0 | 5,00 | 0,16 | 0,20 | 0,21 | 0,00 | 30,00 | 176,00 | 39,00 | 1,90 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 78 | 2022 | | | | | | | | | |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,1 | 0,2 | 20,1 | 94,7 | 0,00 | 0,06 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 9,20 | 32,60 | 13,20 | 0,80 | 51,60 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | | | | | | | | | | | |
| Хлеб ржаной | 50 | 4,0 | 0,6 | 25,4 | 122,4 | 0,00 | 0,11 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 10,50 | 52,20 | 11,40 | 2,40 | 81,60 | 3,38 | 0,00 | 0,00 | | | | | | | | | | | |
| КОМПЛОТ из свежих плодов | 200 | 0,2 | 0,2 | 37,5 | 119,0 | 2,00 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 7,00 | 4,00 | 4,00 | 1,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 241 | 2022 | | | | | | | | | |
| Итого за прием пищи: | 930 | 38,7 | 35,9 | 106,6 | 907,6 | 22,59 | 0,54 | 0,33 | 0,28 | 0,00 | 145,08 | 511,36 | 132,28 | 8,50 | ##### | 18,21 | 0,02 | 0,20 | | | | | | | | | | | |
| Всего за день: | | 38,7 | 35,9 | 106,6 | 907,6 | 22,59 | 0,54 | 0,33 | 0,28 | 0,00 | 145,08 | 511,36 | 132,28 | 8,50 | ##### | 18,21 | 0,02 | 0,20 | | | | | | | | | | | |

6 день

| Принятая пища, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | Углевод м, г | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | | | | | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|-----------------------------------|--------------|------------------|---------|--------------|-------------------------------|----------|---------|---------|--------|--------|--------|-------|--------|--------|-------|-------|----------------------|-------|--------|-------|--------|--------|-------|-------|--------|-------|--|--------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | | | С, мг | В1, мкг | В2, мкг | А, мкг | Д, мкг | Св, мг | Р, мг | Мг, мг | Fe, мг | К, мг | Л, мг | Se, мг | F, мг | Ca, мг | Р, мг | Мг, мг | Fe, мг | К, мг | Л, мг | Se, мг | F, мг | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| Наименование пищи | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | | | | | | | № рецеп-туры | Сборник рецептур | |
|---|--------------|------------------|---------|------------|-------------------------------|----------|--------|--------|-------|--------|--------|--------|--------|----------|--------|-------|--------------|------------------|--------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углевод, г | | С, мг | В1, мг | В2, мг | А, мг | Д, мкг | Са, мг | Р, мг | Мg, мг | Fe, мг | К, мг | Л, мг | | | Na, мг |
| КАПУСТА ТУШЕНАЯ | 100 | 2,3 | 4,0 | 9,6 | 34,9 | 0,03 | 0,04 | 0,08 | 0,30 | 53,22 | 37,02 | 19,95 | 1,13 | 230,17 | 3,35 | 0,00 | 0,01 | 2022 | |
| ИЛИ С КАПУСТОЙ / КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ | 250/5 | 1,9 | 5,7 | 12,2 | 108,7 | 0,06 | 0,04 | 0,05 | 0,22 | 50,25 | 47,75 | 23,78 | 1,10 | 341,39 | 5,95 | 0,00 | 0,02 | 52 | |
| ИЛИ КАПУСТОЙ ИЗ ГОВДИНЫ В СОУСЕ | 100/25 | 15,4 | 13,0 | 10,2 | 119,7 | 0,33 | 0,05 | 0,10 | 0,31 | 0,00 | 19,08 | 136,10 | 20,50 | 2,05 | 293,55 | 6,42 | 0,30 | 0,04 | 189 |
| ИЛИ РАСОЛ/ЧАЙ ГАРМЕЛ/ВАЯ МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 100/5 | 10,2 | 6,7 | 46,1 | 264,8 | 0,00 | 0,27 | 0,14 | 0,02 | 0,88 | 22,23 | 224,24 | 150,99 | 5,36 | 317,73 | 2,75 | 0,00 | 0,02 | 114 |
| ИЛИ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3,1 | 0,2 | 20,1 | 94,7 | 0,00 | 0,06 | 0,02 | 0,00 | 9,20 | 33,60 | 13,20 | 0,80 | 51,60 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | 2022 | |
| ИЛИ РЖАНОМ | 80 | 4,0 | 0,5 | 25,4 | 122,4 | 0,00 | 0,11 | 0,05 | 0,00 | 10,80 | 52,20 | 11,40 | 2,40 | 81,60 | 3,36 | 0,00 | 0,00 | 2022 | |
| ИЛИ МОЛОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ | 200 | 0,2 | 0,2 | 27,9 | 115,0 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 7,00 | 4,00 | 4,00 | 1,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 2022 | |
| Итого за прием пищи: | 970 | 37,1 | 30,3 | 151,5 | 1 030,1 | 0,57 | 0,40 | 0,31 | 0,09 | 172,38 | 534,91 | 242,71 | 13,82 | 1 111,78 | 22,34 | 0,00 | 0,10 | | |
| Итого за день: | | 37,1 | 30,3 | 151,5 | 1 030,1 | 0,57 | 0,40 | 0,31 | 0,09 | 172,38 | 534,91 | 242,71 | 13,82 | 1 111,78 | 22,34 | 0,00 | 0,10 | | |

7 День

| Наименование пищи | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | | | | | | | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|--|--------------|------------------|---------|------------|-------------------------------|----------|--------|--------|-------|--------|--------|--------|--------|----------|-------|-------|--------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углевод, г | | С, мг | В1, мг | В2, мг | А, мг | Д, мкг | Са, мг | Р, мг | Мg, мг | Fe, мг | К, мг | Л, мг | | |
| СВЕКЛА, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ | 100 | 1,9 | 5,4 | 10,4 | 38,1 | 0,02 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 43,60 | 51,97 | 20,91 | 1,29 | 297,94 | 7,57 | 0,00 | 0,02 | 99 |
| ИЛИ КАРТОФЕЛЬНЫМ / С КЛЕЙКАМИ | 250 | 4,1 | 5,4 | 23,0 | 156,8 | 0,07 | 0,08 | 0,23 | 0,16 | 35,71 | 63,94 | 21,02 | 1,02 | 355,25 | 4,76 | 0,01 | 0,02 | 108 |
| ИЛИ ПЕЧЕНЬ ИЗ БРОЙЛЕРОВ/ЦЫПЛЯТ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ | 100/50 | 16,2 | 15,0 | 17,1 | 304,9 | 0,11 | 0,14 | 0,09 | 0,03 | 43,35 | 167,78 | 31,83 | 1,99 | 332,04 | 5,50 | 0,00 | 0,08 | 295 |
| ИЛИ КОРИАНДР / ИЛИ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 130/5 | 6,7 | 4,8 | 42,6 | 240,2 | 0,00 | 0,02 | 0,02 | 0,08 | 25,30 | 49,67 | 12,56 | 1,15 | 70,48 | 0,63 | 0,02 | 0,01 | 207 |
| ИЛИ ПШЕНИЧНЫМ | 40 | 3,1 | 0,2 | 20,1 | 94,7 | 0,00 | 0,06 | 0,02 | 0,00 | 9,20 | 33,60 | 13,20 | 0,80 | 51,60 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | 2022 |
| ИЛИ РЖАНОМ | 80 | 4,0 | 0,5 | 25,4 | 122,4 | 0,00 | 0,11 | 0,05 | 0,00 | 10,80 | 52,20 | 11,40 | 2,40 | 81,60 | 3,36 | 0,00 | 0,00 | 2022 |
| ИЛИ МОЛОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ | 200 | 0,2 | 0,2 | 27,9 | 115,0 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 7,00 | 4,00 | 4,00 | 1,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 2022 |
| Итого за прием пищи: | 965 | 36,0 | 36,3 | 158,0 | 1 084,4 | 0,45 | 0,35 | 0,34 | 0,27 | 194,05 | 419,36 | 112,74 | 8,65 | 1 112,74 | 22,07 | 0,00 | 0,15 | |
| Итого за день: | | 36,0 | 36,3 | 158,0 | 1 084,4 | 0,45 | 0,35 | 0,34 | 0,27 | 194,05 | 419,36 | 112,74 | 8,65 | 1 112,74 | 22,07 | 0,00 | 0,15 | |

8 День

| Наименование пищи | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | | | | | | | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|--|--------------|------------------|---------|------------|-------------------------------|----------|--------|--------|-------|--------|--------|--------|--------|----------|--------|-------|--------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углевод, г | | С, мг | В1, мг | В2, мг | А, мг | Д, мкг | Са, мг | Р, мг | Мg, мг | Fe, мг | К, мг | Л, мг | | |
| КАПУСТА СОУЩАЯ | 100 | 1,8 | 2,1 | 3,0 | 23,0 | 0,03 | 0,02 | 0,03 | 0,00 | 40,00 | 31,00 | 16,00 | 0,60 | 300,00 | 3,00 | 0,00 | 0,01 | 2022 |
| БОРОЩ С САЛОНОМ / ИЛИ КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ | 250/5 | 3,6 | 5,9 | 15,5 | 130,9 | 0,06 | 0,08 | 0,06 | 0,21 | 56,32 | 87,31 | 30,71 | 1,55 | 433,14 | 5,53 | 0,00 | 0,03 | 54 |
| КОТЛЕЦЫ РЫБНЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ | 100/20 | 13,3 | 9,8 | 17,0 | 209,2 | 0,07 | 0,07 | 0,07 | 0,03 | 20,55 | 176,18 | 35,88 | 1,48 | 327,89 | 89,64 | 0,00 | 0,00 | 239 |
| ПРАЗЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 100/5 | 3,8 | 5,2 | 25,7 | 186,0 | 0,00 | 0,15 | 0,12 | 0,03 | 53,65 | 107,71 | 36,34 | 1,46 | 916,28 | 10,75 | 0,00 | 0,04 | 2022 |
| ИЛИ ПШЕНИЧНЫМ | 40 | 3,1 | 0,2 | 20,1 | 94,7 | 0,00 | 0,06 | 0,02 | 0,00 | 9,20 | 33,60 | 13,20 | 0,80 | 51,60 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | 2022 |
| ИЛИ РЖАНОМ | 80 | 4,0 | 0,5 | 25,4 | 122,4 | 0,00 | 0,11 | 0,05 | 0,00 | 10,80 | 52,20 | 11,40 | 2,40 | 81,60 | 3,36 | 0,00 | 0,00 | 2022 |
| ИЛИ МОЛОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ | 200 | 0,2 | 0,2 | 27,9 | 115,0 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 7,00 | 4,00 | 4,00 | 1,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 2022 |
| Итого за прием пищи: | 570 | 29,8 | 22,0 | 134,6 | 851,2 | 0,16 | 0,16 | 0,16 | 0,11 | 212,54 | 457,51 | 147,53 | 6,29 | 1 111,78 | 111,78 | 0,00 | 0,09 | |
| Итого за день: | | 29,8 | 22,0 | 134,6 | 851,2 | 0,16 | 0,16 | 0,16 | 0,11 | 212,54 | 457,51 | 147,53 | 6,29 | 1 111,78 | 111,78 | 0,00 | 0,09 | |

9 День

| Наименование пищи | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | | | | | | | № рецеп-туры | Сборник рецептур | |
|---|--------------|------------------|---------|------------|-------------------------------|----------|--------|--------|-------|--------|--------|--------|--------|----------|--------|-------|--------------|------------------|--------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углевод, г | | С, мг | В1, мг | В2, мг | А, мг | Д, мкг | Са, мг | Р, мг | Мg, мг | Fe, мг | К, мг | Л, мг | | | Na, мг |
| КАПУСТА ТУШЕНАЯ | 100 | 2,3 | 4,0 | 9,6 | 34,9 | 0,03 | 0,04 | 0,08 | 0,30 | 53,22 | 37,02 | 19,95 | 1,13 | 230,17 | 3,35 | 0,00 | 0,01 | 2022 | |
| ИЛИ С КАПУСТОЙ / КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ | 250 | 1,9 | 5,7 | 12,2 | 108,7 | 0,06 | 0,04 | 0,05 | 0,22 | 50,25 | 47,75 | 23,78 | 1,10 | 341,39 | 5,95 | 0,00 | 0,02 | 52 | |
| ИЛИ КАПУСТОЙ ИЗ ГОВДИНЫ В СОУСЕ | 100/25 | 15,4 | 13,0 | 10,2 | 119,7 | 0,33 | 0,05 | 0,10 | 0,31 | 0,00 | 19,08 | 136,10 | 20,50 | 2,05 | 293,55 | 6,42 | 0,30 | 0,04 | 189 |
| ИЛИ РАСОЛ/ЧАЙ ГАРМЕЛ/ВАЯ МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 100/5 | 10,2 | 6,7 | 46,1 | 264,8 | 0,00 | 0,27 | 0,14 | 0,02 | 0,88 | 22,23 | 224,24 | 150,99 | 5,36 | 317,73 | 2,75 | 0,00 | 0,02 | 114 |
| ИЛИ ПШЕНИЧНЫМ | 40 | 3,1 | 0,2 | 20,1 | 94,7 | 0,00 | 0,06 | 0,02 | 0,00 | 9,20 | 33,60 | 13,20 | 0,80 | 51,60 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | 2022 | |
| ИЛИ РЖАНОМ | 80 | 4,0 | 0,5 | 25,4 | 122,4 | 0,00 | 0,11 | 0,05 | 0,00 | 10,80 | 52,20 | 11,40 | 2,40 | 81,60 | 3,36 | 0,00 | 0,00 | 2022 | |
| ИЛИ МОЛОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ | 200 | 0,2 | 0,2 | 27,9 | 115,0 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 7,00 | 4,00 | 4,00 | 1,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 2022 | |
| Итого за прием пищи: | 970 | 37,1 | 30,3 | 151,5 | 1 030,1 | 0,57 | 0,40 | 0,31 | 0,09 | 172,38 | 534,91 | 242,71 | 13,82 | 1 111,78 | 22,34 | 0,00 | 0,10 | | |
| Итого за день: | | 37,1 | 30,3 | 151,5 | 1 030,1 | 0,57 | 0,40 | 0,31 | 0,09 | 172,38 | 534,91 | 242,71 | 13,82 | 1 111,78 | 22,34 | 0,00 | 0,10 | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------|-----|------|------|-------|---------|-------|------|------|------|------|--------|--------|-------|-------|-------|------|------|
| Итого за 10 дней пицци: | 965 | 33,3 | 35,8 | 102,3 | 1 105,7 | 32,71 | 0,53 | 0,34 | 0,39 | 0,23 | 106,16 | 135,58 | 11,65 | ##### | 18,19 | 0,01 | 0,09 |
| Итого за 1 день: | | 33,3 | 35,8 | 102,3 | 1 105,7 | 32,71 | 0,53 | 0,34 | 0,39 | 0,23 | 106,16 | 135,58 | 11,65 | ##### | 18,19 | 0,01 | 0,09 |

10 День

| Примечание блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | | | | | | № рецептур | Сборник рецептур | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------------------|--------------|------------------|---------|------------|---------|-------------------------------|------------|--------|--------|-------|--------|--------|--------|--------|--------|-------|------------|------------------|--------|--------|--------|-------|--------|--------|--------|--------|--------|-------|--------|--------|--------|--------|--------|-------|-------|--|
| | | Белки, г | | Жиры, г | | | Углевод, г | | С, мг | | В1, мг | | В2, мг | | А, мг | | | | Д, мкг | | Са, мг | | P, мг | | Mg, мг | | Fe, мг | | K, мг | | I, мкг | | Se, мг | | F, мг | |
| | | Белки, г | Жиры, г | Углевод, г | М, г | | С, мг | В1, мг | В2, мг | А, мг | Д, мкг | Са, мг | P, мг | Mg, мг | Fe, мг | K, мг | | | I, мкг | Se, мг | F, мг | С, мг | В1, мг | В2, мг | А, мг | Д, мкг | Са, мг | P, мг | Mg, мг | Fe, мг | K, мг | I, мкг | Se, мг | F, мг | | |
| Вареная свекла | 100 | 4,2 | 8,1 | 10,1 | 130,7 | 0,03 | 0,03 | 0,00 | 0,02 | 0,00 | 49,02 | 56,02 | 27,31 | 1,90 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | 0,00 | 58 | 2022 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Утка с яблоками (горю) | 250 | 6,4 | 4,5 | 18,6 | 141,0 | 0,00 | 0,16 | 0,00 | 0,21 | 0,00 | 50,00 | 135,00 | 38,00 | 1,90 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 78 | 2022 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Пюре из картофеля с маслом сливочным | 1000 | 16,7 | 19,3 | 9,1 | 272,5 | 1,34 | 0,07 | 0,12 | 0,13 | 0,00 | 22,55 | 145,45 | 21,54 | 1,19 | 218,72 | 4,27 | 0,30 | 0,10 | 202 | 2022 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Пюре из картофеля с маслом сливочным | 1900 | 3,8 | 5,3 | 25,7 | 165,0 | 12,45 | 0,15 | 0,12 | 0,03 | 0,08 | 53,65 | 102,71 | 36,34 | 1,45 | 916,20 | 10,25 | 0,00 | 0,04 | 210 | 2022 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Пюре из картофеля с маслом сливочным | 40 | 3,1 | 0,2 | 20,1 | 94,7 | 0,00 | 0,08 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 9,20 | 33,50 | 13,20 | 0,50 | 51,60 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | 2022 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Пюре из картофеля с маслом сливочным | 60 | 4,0 | 0,5 | 25,4 | 122,4 | 0,00 | 0,11 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 10,80 | 52,20 | 11,40 | 2,40 | 51,60 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 2022 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Пюре из картофеля с маслом сливочным | 200 | 12,0 | 1,5 | 76,2 | 397,2 | 0,00 | 0,33 | 0,15 | 0,00 | 0,00 | 32,40 | 156,60 | 34,20 | 7,20 | 154,80 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 2022 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Итого за 10 дней пицци: | 965 | 33,3 | 37,9 | 127,4 | 1 004,1 | 19,79 | 0,58 | 0,31 | 0,39 | 0,23 | 199,69 | 527,98 | 149,55 | 9,55 | ##### | 17,88 | 0,00 | 0,15 | 241 | 2022 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Итого за 1 день: | | 33,3 | 37,9 | 127,4 | 1 004,1 | 19,79 | 0,58 | 0,31 | 0,39 | 0,23 | 199,69 | 527,98 | 149,55 | 9,55 | ##### | 17,88 | 0,00 | 0,15 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

| Итого | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------------------|------------------|---------|------------|-------------------------------|----------|--------|--------|-------|--------|----------|----------|----------|--------|-----------|----------------------|--------|-------|-------|--------|--------|-------|--------|--------|-------|--------|--------|-------|--------|--------|-------|--|
| | Белки, г | Жиры, г | Углевод, г | | С, мг | В1, мг | В2, мг | А, мг | Д, мкг | Са, мг | P, мг | Mg, мг | Fe, мг | K, мг | I, мкг | Se, мг | F, мг | С, мг | В1, мг | В2, мг | А, мг | Д, мкг | Са, мг | P, мг | Mg, мг | Fe, мг | K, мг | I, мкг | Se, мг | F, мг | |
| Итого за весь период | 364,2 | 325,5 | 1 410,6 | 10 080,9 | 273,31 | 5,14 | 3,44 | 3,99 | 1,04 | 1 712,58 | 4 590,44 | 1 525,77 | 102,32 | 12 001,56 | 279,65 | 0,10 | 1,40 | | | | | | | | | | | | | | |
| Среднее значение за 10 дней | 36,4 | 32,6 | 141,1 | 1 008,1 | 27,33 | 0,51 | 0,34 | 0,31 | 0,10 | 171,26 | 459,04 | 152,58 | 10,23 | 1 200,16 | 27,97 | 0,01 | 0,14 | | | | | | | | | | | | | | |
| Возраст детей | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 12-18 лет | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)