



Утверждаю
Директор ГКОУ «МОЦОН№2»

Н.В.Павлова

_____ 2023г.

Примерное двенадцатидневное меню ГКОУ «МОЦОН№2» п.Ола
на новый учебный год 2023/2024гг.

Возрастная категория: с 12 лети старше.

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг			F, мг	
Завтрак																					
КАША "ДРУЖБА"	250	7.7	12.5	33.5	280.0	2.50	0.12	0.00	0.10	0.00	227.48	214.98	42.50	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	190	2008	
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	50	7.8	12.4	13.4	198.0	0.18	0.04	0.09	0.12	0.08	225.56	142.89	12.13	0.52	46.70	0.00	0.01	0.01	3	2008	
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.8	3.0	19.6	121.6	0.52	0.03	0.11	0.02	0.00	111.33	95.58	27.49	0.87	207.14	9.00	0.00	0.00	433	2008	
БАТОН	20	1.6	0.9	10.4	57.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	3.80	13.00	2.60	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00		2008	
БАНАН	200	0.0	1.0	27.7	192.0	20.00	0.10	0.00	0.10	0.00	16.00	56.00	84.00	1.20	0.00	0.00	0.00	0.00		2008	
Итого за прием пищи:	720	20.9	29.9	104.6	849.1	23.19	0.29	0.20	0.34	0.08	584.17	522.45	168.72	2.79	253.84	9.00	0.01	0.01			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	41																				
Обед																					
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	300	9.0	12.5	19.6	231.1	6.70	0.10	0.10	0.23	0.00	38.83	134.86	34.04	1.85	603.16	7.54	0.00	0.05	91	2008	
ТЕФТЕЛИ (2-Й ВАРИАНТ)	120	12.5	35.5	13.1	421.7	1.02	0.28	0.08	0.08	0.00	11.85	128.57	23.86	1.39	254.04	5.61	0.00	0.05	284	2008	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	4.6	6.4	30.5	198.3	14.75	0.17	0.15	0.04	0.09	53.71	121.84	41.71	1.68	1 087.22	12.34	0.00	0.05	335	2008	
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	60	0.7	0.1	2.3	14.4	15.00	0.04	0.02	0.10	0.00	8.40	15.60	12.00	0.60	174.00	1.20	0.00	0.00		2008	
КИСЕЛЬ	200	0.0	0.0	28.2	112.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	11.55	4.32	1.93	0.00	0.87	0.00	0.00	0.00	411	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.8	0.4	24.6	117.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00			
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	4.3	1.7	24.2	129.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00			
Итого за прием пищи:	960	34.7	56.6	142.5	1 225.3	37.47	0.59	0.36	0.46	0.09	124.35	405.19	113.53	5.52	2 119.28	26.68	0.01	0.15			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	59																				
Всего за день:		55.6	86.5	247.1	2 074.5	60.66	0.88	0.56	0.79	0.17	708.52	927.64	282.25	8.31	2 373.12	35.68	0.01	0.16			

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг	
Завтрак																					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СМЕТАНОЙ	250	40.5	36.7	40.4	684.2	0.82	0.10	0.52	0.19	0.23	401.68	452.27	51.49	1.14	411.43	12.18	0.05	0.06	224	2008	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	2.0	1.2	20.0	99.1	0.26	0.03	0.06	0.01	0.00	62.37	55.06	15.05	0.42	101.08	4.50	0.00	0.00	432	2008	
БАТОН	50	3.8	1.5	25.7	131.0	0.00	0.06	0.02	0.00	0.00	9.50	32.50	6.50	0.50	46.00	0.00	0.00	0.00		2008	
МАНДАРИН	150	1.2	0.3	11.3	57.0	57.00	0.09	0.05	0.02	0.00	52.50	25.50	16.50	0.15	232.50	0.00	0.00	0.23		2008	
Итого за прием пищи:	650	47.5	39.6	97.4	971.3	58.08	0.27	0.64	0.22	0.23	526.05	565.33	89.54	2.20	791.01	16.68	0.05	0.29			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	56																				
Обед																					
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ	300	6.8	7.8	21.9	123.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	101	2008	
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	260	18.1	17.2	14.8	287.5	24.36	0.07	0.14	0.00	0.00	68.01	182.26	40.05	3.18	546.59	10.47	0.00	0.06	298	2012	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0.2	0.2	27.9	115.0	2.00	0.01	0.00	0.00	0.00	7.00	4.00	4.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	394	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.8	0.4	24.6	117.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00			
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	4.3	1.7	24.2	129.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00			
Итого за прием пищи:	860	33.1	27.3	113.4	773.0	26.36	0.08	0.14	0.00	0.00	75.01	186.26	44.05	4.18	546.59	10.47	0.00	0.06			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	44																				
Всего за день:		80.6	66.9	210.8	1 744.3	84.44	0.36	0.78	0.22	0.23	601.06	751.59	133.59	6.39	1 337.60	27.15	0.05	0.35			

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг			Se, мг	F, мг
Завтрак																				
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕННОЙ, ОВСЯНОЙ, ГРЕЧНЕВОЙ И ДРУГИХ КРУП	250	10.7	14.3	45.5	353.9	0.62	0.22	0.23	0.07	0.18	136.32	247.07	121.07	3.86	402.05	12.67	0.00	0.01	173	2011
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0.0	4.1	0.0	37.4	0.00	0.00	0.01	0.04	0.08	0.60	0.95	0.00	0.01	0.75	0.00	0.00	0.00	13	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.0	0.0	14.5	58.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.37	0.00	1.80	0.00	1.05	0.00	0.00	0.00	430	2008
БАТОН	50	3.7	1.5	24.3	125.6	0.00	0.06	0.02	0.00	0.00	9.90	38.25	14.85	0.90	65.50	1.80	0.00	0.00		2008
ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	150	3.0	2.3	4.5	72.0	1.05	0.05	0.26	0.04	0.00	180.00	142.50	21.00	0.00	219.00	0.00	0.00	0.00		2008
ЯБЛОКИ	200	0.8	0.8	19.0	91.2	8.00	0.05	0.03	0.01	0.00	28.80	19.80	14.40	3.96	556.00	4.00	0.00	0.02		2008
Итого за прием пищи:	860	18.2	22.9	107.8	738.2	9.67	0.37	0.55	0.16	0.25	363.99	448.57	173.12	8.73	1 244.35	18.47	0.00	0.06		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	37																			
Обед																				
БОРЩ С МЯСОМ	300	10.0	12.3	19.8	234.2	23.92	0.11	0.13	0.27	0.00	91.76	143.43	50.45	2.92	838.94	12.19	0.00	0.06	62	2011
ШНИЦЕЛЬ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	19.6	23.7	4.3	308.5	0.00	0.05	0.13	0.01	0.11	11.60	166.01	19.36	2.36	344.95	8.39	0.00	0.05	267	2011
РИС ОТВАРНОЙ	180	4.4	7.6	39.4	243.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	325	2008
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	80	1.1	8.1	5.3	98.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	51	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0.2	0.2	27.0	111.1	1.60	0.01	0.01	0.00	0.00	13.16	3.96	4.43	0.79	112.44	0.80	0.00	0.00	394	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.8	0.4	24.6	117.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	4.3	1.7	24.2	129.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	960	43.2	54.0	144.6	1 242.9	25.52	0.17	0.26	0.29	0.11	116.52	313.40	74.24	6.07	1 296.33	21.37	0.00	0.12		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	63																			
Всего за день:		61.5	76.9	252.5	1 981.1	35.19	0.54	0.81	0.44	0.36	480.52	761.97	247.36	14.81	2 540.68	39.85	0.01	0.18		

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		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг	
Завтрак																					
ОМЛЕТ	200	11.1	12.9	2.5	171.2	0.22	0.05	0.35	0.22	1.77	90.23	171.40	13.89	1.90	175.51	19.96	0.02	0.04	212	2011	
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1.1	5.3	4.6	71.4	4.20	0.01	0.03	0.11	0.00	24.60	22.20	9.00	0.42	189.00	0.00	0.00	0.00		2008	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0.1	0.0	14.7	60.1	0.94	0.00	0.00	0.00	0.00	9.51	1.17	2.22	0.05	10.59	0.00	0.00	0.00	431	2008	
БАТОН	50	3.8	1.5	25.7	131.0	0.00	0.06	0.02	0.00	0.00	9.50	32.50	6.50	0.50	46.00	0.00	0.00	0.00		2008	
АПЕЛЬСИН	200	1.8	0.4	16.2	86.0	120.00	0.08	0.06	0.02	0.00	68.00	46.00	26.00	0.60	394.00	4.00	0.00	0.04		2008	
Итого за прием пищи:	710	17.9	20.1	63.8	519.7	125.37	0.20	0.45	0.35	1.77	201.84	273.26	57.61	3.47	815.11	23.96	0.02	0.08			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	34																				
Обед																					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	300	7.7	5.4	22.3	169.2	7.20	0.19	0.00	0.25	0.00	60.00	166.80	45.60	2.28	0.00	0.00	0.00	0.00	99	2008	
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	100	15.5	8.5	15.8	200.9	0.24	0.13	0.10	0.02	0.00	17.63	137.14	21.60	0.61	249.94	33.15	0.03	0.26	239	2008	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6.4	4.8	41.1	233.0	0.00	0.08	0.02	0.02	0.08	10.77	47.74	8.64	1.09	74.55	0.90	0.01	0.01	331	2008	
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	30	0.5	2.9	2.2	36.6	0.60	0.01	0.00	0.09	0.00	2.40	6.00	3.00	0.12	0.00	0.00	0.00	0.00	364	2008	
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ	50	0.6	0.0	1.2	7.0	5.00	0.02	0.02	0.00	0.00	7.00	13.00	10.00	0.50	145.00	0.00	0.00	0.00	70	2011	
СОК ВИНОГРАДНЫЙ	200	0.6	0.4	31.6	135.8	1.60	0.03	0.02	0.00	0.00	36.00	21.60	16.20	0.72	300.00	12.00	0.00	0.00	442	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.8	0.4	24.6	117.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00			
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	4.3	1.7	24.2	129.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00			
Итого за прием пищи:	960	39.3	24.0	162.9	1 029.5	14.64	0.45	0.15	0.38	0.08	133.80	392.28	105.04	5.32	769.49	46.05	0.04	0.27			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	66																				
Всего за день:		57.2	44.1	226.6	1 549.2	140.00	0.65	0.61	0.73	1.85	335.64	665.54	162.65	8.79	1 584.60	70.01	0.07	0.35			

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг	
Завтрак																					
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕННОЙ, ОВСЯНОЙ, ГРЕЧНЕВОЙ И ДРУГИХ КРУП	250	10.7	14.3	45.5	353.9	0.62	0.22	0.23	0.07	0.18	136.32	247.07	121.07	3.86	402.05	12.67	0.00	0.01	173	2011	
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40	5.2	5.5	8.8	107.0	0.12	0.03	0.06	0.06	0.00	153.73	96.62	8.21	0.34	30.78	0.00	0.00	0.01	3	2008	
КАКАО НАПИТОК	200	1.6	1.2	25.0	118.0	0.26	0.01	0.05	0.01	0.00	58.54	43.27	7.94	0.15	97.92	4.50	0.00	0.00	432	2008	
БАТОН	30	2.4	0.3	14.7	71.4	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	6.90	26.70	10.20	0.60	40.80	1.08	0.00	0.00		2008	
ГРУША	200	0.8	0.6	20.0	91.2	4.00	0.03	0.05	0.00	0.00	34.20	28.80	21.60	3.60	310.00	2.00	0.00	0.02		2008	
Итого за прием пищи:	720	20.7	21.9	114.0	741.5	5.00	0.34	0.41	0.14	0.18	389.69	442.45	169.02	8.55	881.55	20.25	0.01	0.04			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	39																				
Обед																					
СВЕКОЛЬНИК С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	300	8.6	13.1	18.3	232.9	9.17	0.09	0.12	0.22	0.00	65.38	124.97	42.40	2.42	739.45	12.80	0.00	0.05	34	2011	
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	250	23.6	26.4	24.7	431.7	12.90	0.18	0.21	0.02	0.00	41.28	260.34	55.66	4.12	1 262.76	15.70	0.00	0.10	259	2011	
СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ	70	9.9	9.9	2.2	138.6	2.80	0.03	0.00	0.01	0.00	36.40	110.60	18.20	0.70	0.00	0.00	0.00	0.00	60	2008	
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ	200	0.3	0.0	32.8	134.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	17.00	12.00	5.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	401	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.8	0.4	24.6	117.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00			
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	4.3	1.7	24.2	129.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00			
Итого за прием пищи:	920	50.5	51.5	126.8	1 184.2	24.87	0.30	0.33	0.25	0.00	160.06	507.91	121.26	8.24	2 002.21	28.50	0.00	0.15			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	61																				
Всего за день:		71.2	73.5	240.8	1 925.7	29.87	0.64	0.74	0.39	0.18	549.75	950.36	290.28	16.79	2 883.75	48.75	0.01	0.19			

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
ВАРЕНИКИ ИЗ ПОЛУФАБРИКАТА ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИВОДСТВА №395	250	0.0	5.4	0.1	49.3	0.00	0.00	0.00	0.03	0.10	0.69	1.03	0.00	0.01	1.02	0.00	0.00	0.00	395	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.0	0.0	15.7	62.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	9.05	0.00	1.95	0.00	1.13	0.00	0.00	0.00	430	2008
БАНАН	200	3.0	1.0	42.0	192.0	20.00	0.10	0.00	0.10	0.00	16.00	56.00	84.00	1.20	0.00	0.00	0.00	0.00		2008
ВАФЛИ	30	0.8	1.0	23.2	106.2	0.00	0.01	0.01	0.00	0.00	4.80	10.80	3.00	0.45	42.00	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	680	3.9	7.4	80.9	410.2	20.00	0.11	0.02	0.13	0.10	30.54	67.83	88.95	1.66	44.15	0.00	0.00	0.00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	26																			
Обед																				
СУП С КРУПОЙ И МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	300	11.2	10.9	14.4	200.6	0.89	0.05	0.08	0.25	0.07	39.59	108.04	21.02	1.60	237.78	5.22	0.00	0.03	117	2011
ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	150	23.6	40.7	20.9	543.8	13.95	0.15	0.00	5.85	0.00	24.90	302.00	28.20	6.00	0.00	0.00	0.00	0.00	294	2011
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	35	0.6	3.4	2.5	42.8	0.70	0.01	0.00	0.11	0.00	2.80	7.01	3.50	0.14	0.00	0.00	0.00	0.00	364	2008
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	100	0.7	0.1	0.1	12.0	10.00	0.00	0.00	0.00	0.00	22.90	41.80	13.90	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00		2008
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1.0	0.2	19.2	92.0	4.00	0.00	0.00	0.00	0.00	14.00	14.00	8.00	2.80	0.00	0.00	0.00	0.00	442	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.8	0.4	24.6	117.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	4.3	1.7	24.2	129.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	885	45.2	57.4	105.8	1 138.2	29.54	0.21	0.08	6.21	0.07	104.19	472.84	74.63	11.54	237.78	5.22	0.00	0.03		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	74																			
Всего за день:		49.1	64.8	186.8	1 548.4	49.54	0.31	0.09	6.34	0.17	134.74	540.68	163.58	13.20	281.94	5.22	0.00	0.03		

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		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг	
Завтрак																					
ОЛАДЬИ	120	9.1	14.6	49.2	364.4	1.21	0.15	0.01	0.05	0.11	98.75	129.87	22.00	1.63	1.13	0.00	0.00	0.00	444	2008	
МОЛОКО ЦЕЛЬНОЕ СГУЩЕННОЕ	50	3.5	4.1	26.9	159.1	0.20	0.02	0.16	0.02	0.03	138.15	98.55	15.30	0.09	182.50	3.50	0.00	0.02			
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1.5	1.3	22.4	107.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	432	2008	
БАТОН	25	2.4	1.4	15.6	86.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.80	16.30	3.30	0.30	0.00	0.00	0.00	0.00		2008	
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	200	0.8	0.8	19.6	94.0	20.00	0.06	0.04	0.01	0.00	32.00	22.00	16.00	4.40	556.00	4.00	0.00	0.02	338	2011	
ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	150	7.5	4.8	12.8	130.5	0.90	0.05	0.23	0.04	0.00	178.50	144.00	21.00	0.15	210.00	13.50	0.00	0.03		2008	
Итого за прием пищи:	745	24.8	27.0	146.5	941.3	22.31	0.28	0.43	0.13	0.14	452.20	410.72	77.60	6.57	949.63	21.00	0.00	0.07			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	51																				
Обед																					
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	300	7.9	9.8	11.3	165.8	15.48	0.07	0.10	0.29	0.09	51.75	98.04	31.92	1.87	513.70	7.29	0.00	0.04	84	2008	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3.7	6.5	24.4	169.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	335	2008	
МЯСО ПТИЦЫ ПОРЦИОННОЕ	90	14.5	14.6	0.0	189.1	0.59	0.04	0.10	0.06	0.00	11.79	121.62	13.27	1.18	158.89	4.91	0.02	0.10			
САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)	80	2.4	2.3	5.0	49.9	3.20	0.07	0.03	0.00	0.00	14.40	44.68	15.12	0.50	79.20	0.00	0.00	0.00	12	2012	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	200	0.1	0.1	20.4	85.6	1.80	0.00	0.01	0.00	0.00	11.15	2.97	5.61	0.16	36.82	0.00	0.00	0.00	375	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.8	0.4	24.6	117.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00			
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	4.3	1.7	24.2	129.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00			
Итого за прием пищи:	950	36.6	35.2	110.0	906.5	21.07	0.19	0.24	0.34	0.09	89.09	267.32	65.91	3.72	788.61	12.20	0.02	0.13			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	49																				
Всего за день:		61.4	62.2	256.5	1 847.8	43.38	0.47	0.67	0.47	0.23	541.30	678.04	143.51	10.29	1 738.23	33.20	0.02	0.20			

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		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	l, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	7.7	5.7	49.3	279.6	0.00	0.09	0.03	0.03	0.09	12.92	57.29	10.37	1.31	89.46	1.08	0.02	0.01	331	2008
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5.0	4.5	0.3	61.3	0.00	0.02	0.15	0.10	0.89	19.92	69.55	4.35	0.91	56.35	8.05	0.01	0.02	209	2011
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1.1	5.3	4.6	71.4	4.20	0.01	0.03	0.11	0.00	24.60	22.20	9.00	0.42	189.00	0.00	0.00	0.00		2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	205	0.4	0.0	16.7	69.3	0.96	0.00	0.02	0.00	0.00	19.44	15.92	10.35	1.53	59.66	0.00	0.00	0.00	431	2008
БАТОН	50	3.8	1.5	25.7	131.0	0.00	0.06	0.02	0.00	0.00	9.50	32.50	6.50	0.50	46.00	0.00	0.00	0.00		2008
МАНДАРИН	150	1.2	0.3	11.3	57.0	57.00	0.09	0.05	0.02	0.00	52.50	25.50	16.50	0.15	232.50	0.00	0.00	0.23		2008
Итого за прием пищи:	685	19.2	17.3	107.8	669.6	62.16	0.27	0.29	0.26	0.98	138.88	222.96	57.06	4.81	672.97	9.13	0.03	0.26		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	38																			
Обед																				
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	300	10.8	4.0	19.8	159.4	8.75	0.10	0.11	0.43	0.07	42.24	70.56	32.11	1.18	556.73	5.53	0.00	0.04	87	2012
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	160	9.0	5.9	40.8	251.8	0.00	0.24	0.13	0.02	0.07	23.97	199.14	133.90	4.69	280.85	2.43	0.00	0.02	323	2008
ЗРАЗЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ)	90	12.9	10.8	5.4	174.0	0.00	0.06	0.00	0.06	0.00	24.00	137.98	15.00	1.50	0.00	0.00	0.00	0.00	279	2008
САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	100	3.6	10.2	7.8	137.0	8.00	0.06	0.00	0.45	0.00	20.00	46.00	20.00	0.90	0.00	0.00	0.00	0.00	30	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0.2	0.2	27.9	115.0	2.00	0.01	0.00	0.00	0.00	7.00	4.00	4.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	394	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.8	0.4	24.6	117.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	4.3	1.7	24.2	129.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	950	44.6	33.2	150.5	1 084.2	18.75	0.47	0.24	0.95	0.13	117.20	457.68	205.00	9.26	837.58	7.96	0.00	0.06		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	62																			
Всего за день:		63.8	50.5	258.3	1 753.8	80.91	0.74	0.53	1.22	1.11	256.09	680.64	262.07	14.07	1 510.56	17.09	0.03	0.32		

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		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕННОЙ, ОВСЯНОЙ, ГРЕЧНЕВОЙ И ДРУГИХ КРУП	250	10.7	14.3	45.5	353.9	0.62	0.22	0.23	0.07	0.18	136.32	247.07	121.07	3.86	402.05	12.67	0.00	0.01	173	2011
БУТЕРБРОД С КОЛБАСОЙ вареной	50	5.4	4.7	10.3	105.2	0.00	0.04	0.04	0.00	0.00	15.09	68.84	12.40	0.79	115.09	0.00	0.00	0.00	5	2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0.4	0.0	15.0	62.5	0.94	0.00	0.02	0.00	0.00	18.72	15.16	9.90	1.45	56.95	0.00	0.00	0.00	431	2008
БАТОН	25	2.0	0.3	12.3	59.5	0.00	0.04	0.02	0.00	0.00	5.75	22.25	8.50	0.50	34.00	0.90	0.00	0.00		2008
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	200	0.8	0.8	19.6	94.0	20.00	0.06	0.04	0.01	0.00	32.00	22.00	16.00	4.40	556.00	4.00	0.00	0.02	338	2011
Итого за прием пищи:	725	19.3	20.1	102.6	675.1	21.56	0.36	0.35	0.08	0.18	207.88	375.31	167.87	11.01	1 164.10	17.57	0.00	0.03		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	31																			
Обед																				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	300	4.9	6.5	27.6	188.6	5.52	0.09	0.08	0.27	0.19	42.82	76.78	25.24	1.23	426.36	5.72	0.01	0.04	108	2011
ПЮРЕ ИЗ БОБОВЫХ С МАСЛОМ	180	22.9	8.4	47.8	358.7	0.00	0.62	0.14	0.04	0.13	91.57	209.57	83.03	6.46	750.46	5.22	0.00	0.03	199	2011
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	130	19.9	22.8	5.0	304.6	2.24	0.06	0.13	0.33	0.00	36.40	182.58	29.81	2.80	443.98	9.14	0.00	0.06	246	2011
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (2-ОЙ ВАРИАНТ)	100	1.5	15.1	8.5	176.0	47.00	0.05	0.00	0.28	0.00	34.00	31.00	15.00	0.90	0.00	0.00	0.00	0.00	42	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.6	0.1	31.7	131.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	402	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100	7.6	0.8	49.2	235.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	4.3	1.7	24.2	129.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	1060	61.6	55.3	194.0	1 523.3	54.76	0.83	0.35	0.92	0.32	204.78	499.93	153.07	11.40	1 620.81	20.08	0.01	0.13		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	69																			
Всего за день:		80.9	75.4	296.6	2 198.3	76.31	1.19	0.70	1.00	0.50	412.66	875.25	320.94	22.40	2 784.90	37.66	0.02	0.16		

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		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг	
Завтрак																					
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	250	25.9	27.2	44.5	526.2	2.29	0.11	0.19	0.36	0.00	32.22	275.21	53.78	2.59	374.30	9.49	0.03	0.18	311	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.8	0.4	24.6	117.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00			
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0.0	0.0	14.5	58.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.37	0.00	1.80	0.00	1.05	0.00	0.00	0.00	430	2008	
КОНФЕТЫ ШОКОЛАДНЫЕ	30	1.1	9.0	17.4	156.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00			
АПЕЛЬСИН	200	1.8	0.4	16.2	86.0	120.00	0.08	0.06	0.02	0.00	68.00	46.00	26.00	0.60	394.00	4.00	0.00	0.04		2008	
Итого за прием пищи:	745	32.6	37.0	117.2	943.8	122.29	0.19	0.25	0.38	0.00	108.59	321.21	81.58	3.19	769.35	13.49	0.03	0.22			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	52																				
Обед																					
СУП ПШЕННЫЙ С МЯСОМ (КУЛЕШ)	300	13.9	6.2	21.2	196.8	1.20	0.13	0.00	0.01	0.00	26.40	147.60	36.00	2.16	0.00	0.00	0.00	0.00	110	2008	
ГОВЯДИНА, ТУШЕННАЯ С КАПУСТОЙ	200	23.9	23.8	8.1	342.2	21.95	0.10	0.00	0.13	0.00	58.11	231.14	42.61	3.87	0.00	0.00	0.00	0.00	262	2008	
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1.0	0.2	19.2	92.0	4.00	0.00	0.00	0.00	0.00	14.00	14.00	8.00	2.80	0.00	0.00	0.00	0.00	442	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.8	0.4	24.6	117.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00			
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	4.3	1.7	24.2	129.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00			
Итого за прием пищи:	800	46.9	32.2	97.3	878.0	27.15	0.24	0.00	0.14	0.00	98.51	392.74	86.61	8.83	0.00	0.00	0.00	0.00			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	48																				
Всего за день:		79.5	69.2	214.5	1 821.8	149.44	0.43	0.25	0.52	0.00	207.09	713.95	168.19	12.02	769.35	13.49	0.03	0.22			

11 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг			F, мг	
Завтрак																					
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕННОЙ, ОВСЯНОЙ, ГРЕЧНЕВОЙ И ДРУГИХ КРУП	250	10.7	14.3	45.5	353.9	0.62	0.22	0.23	0.07	0.18	136.32	247.07	121.07	3.86	402.05	12.67	0.00	0.01	173	2011	
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	30	6.9	8.9	0.0	109.0	0.00	0.01	0.00	0.09	0.00	264.00	150.00	11.00	0.30	0.00	0.00	0.00	0.00	14	2008	
БАТОН	50	3.8	1.5	25.7	131.0	0.00	0.06	0.02	0.00	0.00	9.50	32.50	6.50	0.50	46.00	0.00	0.00	0.00		2008	
ГРУША	200	0.7	0.5	18.5	84.6	9.00	0.04	0.05	0.00	0.00	34.20	28.80	21.60	3.60	279.00	1.80	0.00	0.02		2008	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	205	0.0	0.0	14.5	58.7	0.48	0.00	0.00	0.00	0.00	8.64	0.59	1.94	0.03	5.88	0.00	0.00	0.00	431	2008	
Итого за прием пищи:	735	22.1	25.2	104.2	737.2	10.10	0.32	0.30	0.17	0.18	452.66	458.96	162.11	8.29	732.93	14.47	0.00	0.03			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	41																				
Обед																					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	300	11.9	14.0	14.1	230.2	7.27	0.12	0.12	0.27	0.00	35.49	144.12	37.26	2.14	601.28	7.80	0.00	0.05			
ЗАПЕКАНКА (РУЛЕТ) КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ СУБПРОДУКТАМИ	180	20.9	28.9	24.7	442.4	11.72	0.17	0.20	0.04	0.11	37.11	238.22	50.83	3.77	1 150.39	14.43	0.00	0.09	284	2011	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	19.4	77.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.46	0.00	1.80	0.00	1.20	0.00	0.00	0.00	349	2011	
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	100	1.2	0.1	11.3	52.3	1.94	0.04	0.06	1.93	0.00	44.61	48.02	33.17	0.87	194.15	4.85	0.00	0.05	41	2012	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.8	0.4	24.6	117.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00			
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	4.3	1.7	24.2	129.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00			
Итого за прием пищи:	880	42.0	45.0	118.3	1 049.3	20.93	0.34	0.37	2.24	0.11	125.68	430.35	123.06	6.78	1 947.02	27.08	0.00	0.19			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	59																				
Всего за день:		64.1	70.2	222.5	1 786.5	31.03	0.66	0.67	2.41	0.29	578.34	889.31	285.18	15.07	2 679.95	41.55	0.00	0.22			

12 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	210	38.5	28.0	58.1	645.0	0.54	0.10	0.54	0.13	0.33	388.66	446.61	51.77	1.20	414.25	6.33	0.05	0.07	231	2012
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1.5	1.3	22.4	107.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	432	2008
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	200	0.8	0.8	19.6	94.0	20.00	0.06	0.04	0.01	0.00	32.00	22.00	16.00	4.40	556.00	4.00	0.00	0.02	338	2011
Итого за прием пищи:	610	40.8	30.1	100.1	846.0	20.54	0.16	0.58	0.14	0.33	420.66	468.61	67.77	5.60	970.25	10.33	0.05	0.09		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	39																			
Обед																				
СУП "ДАЛЬНЕВОСТОЧНЫЙ"	300	7.6	21.9	19.6	306.5	5.52	0.07	0.07	0.27	0.00	20.60	86.52	23.54	1.38	471.25	5.95	0.00	0.04		
ПЕЛЬМЕНИ МЯСНЫЕ ПОЛУФАБРИКАТ (ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА) ЗАМОРОЖЕННЫЕ	230	23.9	17.6	38.2	437.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	391	2011
КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ КОНСЕРВИРОВАННЫХ (2-ОЙ ВАРИАНТ)	200	0.7	0.1	62.1	253.9	14.00	0.02	0.05	0.07	0.00	17.06	24.48	12.06	0.72	290.97	1.60	0.00	0.01	347.2	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80	6.1	0.6	39.4	188.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
ПЕЧЕНЬЕ ОВСЯНОЕ	30	1.8	4.0	19.4	120.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	840	40.1	44.2	178.7	1306.3	19.52	0.10	0.13	0.34	0.00	37.67	111.00	35.60	2.10	762.22	7.55	0.00	0.05		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	61																			
Всего за день:		80.8	74.3	278.7	2152.3	40.06	0.26	0.71	0.48	0.33	458.33	579.61	103.38	7.70	1732.47	17.89	0.05	0.15		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг
Итого за весь период	805,6	814,5	2891,6	22383,6	820.86	7.14	7.12	15.02	5.41	5 264.02	9 014.58	2 562.97	149.84	22 217.16	387.54	0.30	2.52
Среднее значение за период	67.1	67.9	241.0	1 865.3	68.40	0.59	0.59	1.25	0.45	438.67	751.22	213.58	12.49	1 851.43	32.30	0.02	0.21
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14.4	32.8	52.8														

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
12-18 лет	715	919