

СОГЛАСОВАНО

Начальник ТОУ Роспотребнадзора  
по Ставропольскому краю  
в Буденновском районе

2024г.

В.В.Пронькин

Согласовано

Начальник пришкольного лагеря  
МКОУ СОШ № 4

2024г.

Е.Н.Камышанова

Утверждаю

Директор МКОУ СОШ № 4  
Левокумского муниципального округа  
Ставропольского края

2024г.

И.А.Порхунова

Примерное десятидневное меню

для организации горячего питания завтраков и обедов пришкольного лагеря "Петрушка"  
муниципального казённого общеобразовательного учреждения "Средняя общеобразовательная школа № 4"  
Левокумского муниципального округа Ставропольского края

11-17 лет  
1-й день

Завтрак																
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	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг			
Каша вязкая рисовая с маслом сливочным	200	5,7	6,8	41,7	252,6	0	1,3	0	0,3	35,2	61,8	108	0,5	174	2011	
Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,1	0,1	0	1	2	0	14	2011	
хлеб пшеничный	40	15,2	0,4	19,32	93,52	0,04	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,44			
Какао с молоком сгущенным	200	15,2	0,4	19,32	93,52	0,04	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,44	382	2011	
<b>Итого за приём пищи:</b>	<b>450</b>	<b>36,2</b>	<b>15,9</b>	<b>80,44</b>	<b>514,64</b>	<b>0,08</b>	<b>1,3</b>	<b>0,1</b>	<b>0,4</b>	<b>61,6</b>	<b>81,2</b>	<b>180</b>	<b>1,38</b>			
Обед																
Суп картофельный с горохом	250	5,6	5,4	17,5	140,7	0,2	9,6	0,3	4	35,6	48,8	83,7	2,1	102	2011	
Тефтели из говядины	100	10,6	13,2	9,5	198,6	0	1,6	0	0,5	14,6	6,1	65,1	1,7	279	2011	
Капуста тушеная	200	1,4	0,06	13,7	111,18	0,01	3,4	0	0	18,08	35,5	36,6	3,01	75	2011	
Хлеб пшеничный	40	22,8	0,6	28,98	140,28	0,06	0	0	0,14	19,8	13,8	52,2	0,66			
Хлеб ржаной	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,7	5,4	26,1	1,2			
Компот из свежих яблок	200	0	0	17,46	69,66	0	0	0	0	1,8	8,46	0	0	349	2011	
<b>Итого за приём пищи:</b>	<b>820</b>	<b>42,4</b>	<b>19,56</b>	<b>99,84</b>	<b>721,62</b>	<b>0,37</b>	<b>14,6</b>	<b>0,3</b>	<b>5,34</b>	<b>95,58</b>	<b>118,06</b>	<b>264</b>	<b>8,67</b>			
<b>Всего за день:</b>	<b>1270</b>	<b>94,08</b>	<b>35,46</b>	<b>180,28</b>	<b>1236,26</b>	<b>0,45</b>	<b>15,9</b>	<b>0,4</b>	<b>5,74</b>	<b>157,2</b>	<b>199,26</b>	<b>443</b>	<b>10,1</b>			

2-й день

Завтрак																
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	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг			
Макароны отварные с сыром	200	3,75	6,25	17,5	171,75	0,08	0	0	0,7	6,42	8,5	34,7	0,67	204	2011	
Икра кабачковая	90	0,63	4,31	8,72	80,28	0,02	2,8	0	0	10,8	54,6	33,5	0,44			
Хлеб пшеничный	40	15,2	0,4	19,32	93,52	0,04	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,44			
Чай с сахаром и лимоном	207	0,06	0,02	13,5	54	0	0,02	0	0	1,26	9,99	2,52	0,25	377	2011	
<b>Итого за приём пищи:</b>	<b>537</b>	<b>19,64</b>	<b>10,98</b>	<b>59,04</b>	<b>399,55</b>	<b>0,14</b>	<b>2,82</b>	<b>0</b>	<b>0,7</b>	<b>31,68</b>	<b>82,29</b>	<b>106</b>	<b>1,8</b>			
Обед																

СОГЛАСОВАНО

Начальник ТОУ Роспотребнадзора  
по Ставропольскому краю  
в Буденновском районе

2024г.

В.В.Пронькин



Согласовано

Начальник пришкольного лагеря  
МКОУ СОШ № 4

2024г.

Е.Н.Камышанова

*Е.Н. Камышанова*

Утверждаю

Директор МКОУ СОШ № 4  
Левокумского муниципального округа  
Ставропольского края

2024г.

И.А.Порхунова



Примерное десятидневное меню

для организации горячего питания завтраков и обедов пришкольного лагеря "Петрушка"  
муниципального казенного общеобразовательного учреждения "Средняя общеобразовательная школа № 4"  
Левокумского муниципального округа Ставропольского края

11-17 лет  
1-й день

Завтрак																
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	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг			
Каша вязкая рисовая с маслом сливочным	200	5,7	6,8	41,7	252,6	0	1,3	0	0,3	35,2	61,8	108	0,5	174	2011	
Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,1	0,1	0	1	2	0	14	2011	
хлеб пшеничный	40	15,2	0,4	19,32	93,52	0,04	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,44			
Какао с молоком сгущенным	200	15,2	0,4	19,32	93,52	0,04	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,44	382	2011	
<b>Итого за приём пищи:</b>	<b>450</b>	<b>36,2</b>	<b>15,9</b>	<b>80,44</b>	<b>514,64</b>	<b>0,08</b>	<b>1,3</b>	<b>0,1</b>	<b>0,4</b>	<b>61,6</b>	<b>81,2</b>	<b>180</b>	<b>1,38</b>			
Обед																
Суп картофельный с горохом	250	5,6	5,4	17,5	140,7	0,2	9,6	0,3	4	35,6	48,8	83,7	2,1	102	2011	
Тефтели из говядины	100	10,6	13,2	9,5	198,6	0	1,6	0	0,5	14,6	6,1	65,1	1,7	279	2011	
Капуста тушеная	200	1,4	0,06	13,7	111,18	0,01	3,4	0	0	18,08	35,5	36,6	3,01	75	2011	
Хлеб пшеничный	40	22,8	0,6	28,98	140,28	0,06	0	0	0,14	19,8	13,8	52,2	0,66			
Хлеб ржаной	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,7	5,4	26,1	1,2			
Компот из свежих яблок	200	0	0	17,46	69,66	0	0	0	0	1,8	8,46	0	0	349	2011	
<b>Итого за приём пищи:</b>	<b>820</b>	<b>42,4</b>	<b>19,56</b>	<b>99,84</b>	<b>721,62</b>	<b>0,37</b>	<b>14,6</b>	<b>0,3</b>	<b>5,34</b>	<b>95,58</b>	<b>118,06</b>	<b>264</b>	<b>8,67</b>			
<b>Всего за день:</b>	<b>1270</b>	<b>94,08</b>	<b>35,46</b>	<b>180,28</b>	<b>1236,26</b>	<b>0,45</b>	<b>15,9</b>	<b>0,4</b>	<b>5,74</b>	<b>157,2</b>	<b>199,26</b>	<b>443</b>	<b>10,1</b>			

2-й день

Завтрак																
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	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг			
Макароны отварные с сыром	200	3,75	6,25	17,5	171,75	0,08	0	0	0,7	6,42	8,5	34,7	0,67	204	2011	
Икра кабачковая	90	0,63	4,31	8,72	80,28	0,02	2,8	0	0	10,8	54,6	33,5	0,44			
Хлеб пшеничный	40	15,2	0,4	19,32	93,52	0,04	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,44			
Чай с сахаром и лимоном	207	0,06	0,02	13,5	54	0	0,02	0	0	1,26	9,99	2,52	0,25	377	2011	
<b>Итого за приём пищи:</b>	<b>537</b>	<b>19,64</b>	<b>10,98</b>	<b>59,04</b>	<b>399,55</b>	<b>0,14</b>	<b>2,82</b>	<b>0</b>	<b>0,7</b>	<b>31,68</b>	<b>82,29</b>	<b>106</b>	<b>1,8</b>			
Обед																



Суп-лапша домашняя	250	3,9	2,8	129	117	0,1	6	0,2	0,4	21	22	54	0,9	113/114	2011
Птица отварная	100	14,5	15,19	13,28	277,28	0	0	0	0,45	24,98	12,7	102	2,7	288	2011
Каша пшеничная рассыпчатая	200	6,84	8,01	40,06	260	0,13	0	40	0	36,66	36,1	156	2,65	171	2011
Помидоры свежие в нарезке	100	0,78	1,93	3,76	35,76	0,01	8,93	0	0	16,98	17,3	16,7	0,29	71	2011
Хлеб пшеничный	40	22,8	0,6	28,98	140,28	0,06	0	0	0,14	19,8	13,8	52,2	0,66		
Хлеб ржаной	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,7	5,4	26	1,2		
кисель из сока	200	0,18	0,18	24,39	99,99	0	3,6	0	0,27	4,41	13,05	3,96	0,81	342	2011
<b>Итого за приём пищи:</b>	<b>930</b>	<b>51</b>	<b>29,01</b>	<b>252,17</b>	<b>991,51</b>	<b>0,4</b>	<b>18,53</b>	<b>40,2</b>	<b>1,96</b>	<b>129,5</b>	<b>120,35</b>	<b>411</b>	<b>9,21</b>		
<b>Всего за день:</b>	<b>1467</b>	<b>70,6</b>	<b>39,99</b>	<b>311,21</b>	<b>1391,06</b>	<b>0,54</b>	<b>21,35</b>	<b>40,2</b>	<b>2,66</b>	<b>161,2</b>	<b>202,64</b>	<b>516</b>	<b>11</b>		

3-й день

Завтрак

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции порции	Пищевые вещества			энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг		
Каша жидкая молочная из манной крупы	200	5,7	6,8	41,7	252,6	0	1,3	0	35,2	61,8	108	0,5	0,5	181	2011
Масло сливочное(порциями)	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,1	0,1	0	1	2	0	14	2011
Хлеб пшеничный	40	15,2	0,4	19,32	93,52	0,04	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,44		
Чай с сахаром	200	0,36	0	10,53	44,55	0	2,97	0	0	10,53	24,48	14	1,35	376	2011
Сыр "Российский"(порциями)	15	4,7	5,7	40,3	242,5	0	1,2	0	0,3	35,2	60,5	108	0,5	15	2011
<b>Итого за приём пищи:</b>	<b>465</b>	<b>26,06</b>	<b>21,2</b>	<b>111,95</b>	<b>708,17</b>	<b>0,04</b>	<b>5,47</b>	<b>0,1</b>	<b>35,6</b>	<b>120,7</b>	<b>203,18</b>	<b>159</b>	<b>2,79</b>		

Обед

Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,9	2,8	19	117	0,1	6	0,2	0,4	21	22	54	0,9	112	2011
Биточки из говядины	100	14,51	15,18	13,27	247,27	0	0	0	0,4	24,52	4,38	101	2,87	268	2011
Картофель отварной	200	14,28	17,55	11,47	260,32	32	0	1,46	0,11	2,58	27,11	9,22	1,91	310	2011
Хлеб пшеничный	40	22,8	0,6	28,98	140,28	0,06	0	0	0,14	19,8	13,8	52,2	0,66		
Хлеб ржаной	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,7	5,4	26	1,2		
Сок т/пак	200	0,1	0	26,9	110,2	0	3	0	0	5	15,2	9,1	0,1	350	2011
<b>Итого за приём пищи:</b>	<b>720</b>	<b>53,69</b>	<b>33,63</b>	<b>93,32</b>	<b>819,27</b>	<b>32,16</b>	<b>3</b>	<b>1,46</b>	<b>1,35</b>	<b>57,6</b>	<b>65,89</b>	<b>198</b>	<b>6,74</b>		
<b>Всего за день:</b>	<b>1170</b>	<b>79,75</b>	<b>54,83</b>	<b>205,27</b>	<b>1527,44</b>	<b>32,2</b>	<b>8,47</b>	<b>1,56</b>	<b>36,95</b>	<b>178,3</b>	<b>269,07</b>	<b>357</b>	<b>9,53</b>		

4-й день

Завтрак

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции порции	Пищевые вещества			энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг		
запеканка из творога	200	5,7	6,8	41,7	252,6	0	1,3	0	0,3	35,2	61,5	108	0,5	196	2011
кофейный напиток	200	3,5	4,5	0	54,5	0	0	0,1	0,1	5,5	132	75	0,2	15	2011

Итого за приём пищи:	400	9,2	11,3	41,7	307,1	0	1,3	0,1	0,4	40,7	193,5	183	0,7			
Обед																
Борщ скапустой икартофелем	250	1,8	5	12,3	102	0	22,2	0,2	2,3	27,4	54,5	51,8	1,3	81	2011	
Котлета рыбная	100	15,4	14,4	3,4	203,5	0,1	0,5	3,7	54	47,1	238	101	0,8	234	2011	
Огурцы свежие в нарезке	100	0,78	1,84	3,76	35,76	0,01	8,93	0	0	16,98	17,3	16,7	0,29	71	2011	
Пюре картофельное	200	3,6	4,7	38,4	211,4	0	0	0	0,3	27,9	8,9	80,9	0,5	312	2011	
хлеб пшеничный	40	3,5	7,3	15,7	144,1	0,1	0	0	0,14	32,2	92,5	67,4	1,9		2011	
Хлеб ржаной	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,7	5,4	26	1,2		2011	
компот из свежих яблок	200	22,8	0,6	28,98	140,28	0,06	0	0	0	19,8	13,8	52,2	0,66			
Итого за приём пищи:	1020	49,88	34,14	115,24	898,24	0,37	31,63	3,9	57,44	177,1	430,4	396	6,65			
Всего за день:	1420	59,08	45,44	156,94	1205,34	0,37	32,93	4	57,84	217,8	623,9	579	7,35			

5-й день

Завтрак

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг		
Каша гречневая модочная	200	5,7	6,8	41,7	252,6	0	1,3	0	0,3	35,2	61,8	108	0,5	174	2011
Масло сливочное(порциями)	10	0,1	8,3	0,1	75	0	1	0,1	0,1	0	1	2	0	14	2011
Хлеб пшеничный	40	22,8	0,6	28,98	140,28	0,06	0	0	0	19,8	13,8	52,2	0,66		
Чай с сахаром	200	0,36	0	10,53	44,55	0	2,97	0	0	10,53	24,5	14	1,35	376	2011
Итого за приём пищи:	450	23,26	8,9	39,61	259,83	0,06	3,97	0,1	0,1	30,33	39,3	68,2	2,01		

Обед

Суп картофельный с рисом	250	2,4	2,8	20,5	117,6	0,1	16,5	0,2	1,3	29,7	31,8	71,4	1,2	101	2011
Тефтели из говядины	100	10,6	13,2	9,5	198,6	0	1,6	0	0,5	14,6	6,1	65,1	1,7	279	2011
капуста тушеная	200	3,3	4,06	20,82	135	113,6	0	20	0	16,4	28	114	0,6	171	2011
Хлеб пшеничный	40	22,8	0,6	28,98	140,28	0,06	0	0	0,14	19,8	13,05	52,2	0,66		
Хлеб ржаной	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,7	5,4	26	0,66		
Кисель из сока	200	0,18	0,18	24,39	99,99	0	3,6	0	0,27	4,41	13,1	3,96	0,81	342	2011
Итого за приём пищи:	820	41,28	21,14	116,89	752,67	113,86	21,7	20,2	2,91	90,61	97,45	333	5,63		
Всего за день:	1270	64,54	30,04	156,5	1012,5	113,92	25,67	20,3	3,01	120,9	136,75	401	7,64		

6-й день

Завтрак

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг		
Макароны отварные с сыром	200	3,75	6,25	17,5	171,75	0,08	0	0	0,7	6,42	8,5	34,7	0,97	204	2011
Икра кабачковая	90	0,63	4,31	8,72	80,28	0,02	2,8	0	0	10,8	54,6	33,5	0,44		



Хлеб пшеничный	40	15,2	0,4	19,32	93,52	0,04	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,44		
Кофейный напиток	200	0,06	0,02	13,5	54	0	0,02	0	0	1,26	9,99	2,52	0,25	380	2011
<b>Итого за приём пищи:</b>	<b>530</b>	<b>19,64</b>	<b>10,98</b>	<b>59,04</b>	<b>399,55</b>	<b>0,14</b>	<b>2,82</b>	<b>0</b>	<b>0,7</b>	<b>31,68</b>	<b>82,29</b>	<b>106</b>	<b>2,1</b>		
Обед															
Суп картофельный с клецками	250	1,8	5	12,3	102	0	22,2	0,2	2,3	27,4	54,5	51,8	1,3	109/118	2011
Котлеты из говядины	100	14,51	15,18	13,27	247,27	0	0	0	24,52	4,38	101	2,87	0,9	268	2011
Картофель отварной	200	3,6	4,7	38,4	211,1	0	0	0	0,3	27,9	8,9	80,8	0,5	310	2011
Хлеб пшеничный	40	22,8	0,6	28,98	140,28	0,06	0	0	0,14	19,8	13,8	52,2	0,66		
Хлеб ржаной	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,7	5,4	26	0,66		
Компот из сухофруктов	200	0	0	17,46	69,66		0	0	0	1,8	8,46	0	0	349	2011
<b>Итого за приём пищи:</b>	<b>820</b>	<b>44,71</b>	<b>25,78</b>	<b>123,11</b>	<b>831,51</b>	<b>0,16</b>	<b>22,2</b>	<b>0,2</b>	<b>27,96</b>	<b>86,98</b>	<b>192,06</b>	<b>214</b>	<b>4,02</b>		
<b>Всего за день:</b>	<b>1350</b>	<b>64,35</b>	<b>36,76</b>	<b>182,15</b>	<b>1231,06</b>	<b>0,3</b>	<b>25,02</b>	<b>0,2</b>	<b>28,66</b>	<b>118,7</b>	<b>274,35</b>	<b>319</b>	<b>6,12</b>		

## 7-й день

## Завтрак

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции порции	Пищевые вещества			энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг		
Каша вязкая рисовая молочная	200	5,7	6,8	41,7	252,6	0	1,3	0	0,3	35,2	61,8	108	0,5	174	2011
Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,1	0,1	0	1	2	0	14	2011
Хлеб пеничный	40	22,8	0,6	28,98	140,28	0,06	0	0	0	19,8	13,8	52,2	0,66		
Чай с сахаром	200	0,06	0,02	13,5	54	0	0,02	0	0	1,26	9,99	2,52	0,25	376	2011
<b>Итого за приём пищи:</b>	<b>450</b>	<b>28,66</b>	<b>15,72</b>	<b>84,28</b>	<b>521,88</b>	<b>0,06</b>	<b>1,32</b>	<b>0,1</b>	<b>0,4</b>	<b>56,26</b>	<b>86,59</b>	<b>165</b>	<b>1,41</b>		

## Обед

суп-лапша домашняя	250	1,6	4,5	12,1	101	0	21,2	0,2	2,1	26,5	49,2	51,2	1,2	102	2011
Птица отварная	100	1,4	15,19	13,28	277,28	0	0	0	0,45	24,98	12,7	102	2,7	288	2011
Огурцы свежие в нарезке	100	0,78	1,84	3,76	35,76	0,01	8,93	0	0	16,98	17,3	16,7	0,29	71	2011
Каша пшеничная рассыпчатая	200	3,5	7,3	15,7	144,1	0,1	80	0,1	1,3	32,2	92,5	64,7	1,9	321	2011
Хлеб пшеничный	40	22,8	0,6	28,98	140,28	0,06	0	0	0,14	19,8	13,8	52,2	0,66		
Хлеб ржаной	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,7	5,4	26	0,66		
Компот из свежих яблок	200	0,18	0,18	24,39	99,99	0	3,6	0	0,27	4,41	13,05	3,96	0,81	342	2011
<b>Итого за приём пищи:</b>	<b>1020</b>	<b>32,26</b>	<b>29,91</b>	<b>110,91</b>	<b>859,61</b>	<b>0,27</b>	<b>113,73</b>	<b>0,3</b>	<b>4,96</b>	<b>130,6</b>	<b>203,95</b>	<b>317</b>	<b>8,22</b>		
<b>Всего за день:</b>	<b>1470</b>	<b>60,92</b>	<b>45,63</b>	<b>195,19</b>	<b>1381,49</b>	<b>0,33</b>	<b>115,05</b>	<b>0,4</b>	<b>5,36</b>	<b>186,8</b>	<b>290,54</b>	<b>481</b>	<b>9,63</b>		

## 8-й день

## Завтрак

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции порции	Пищевые вещества			энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг		
Плов из мяса птицы	100/200	5,7	6,8	41,7	252,6	1,3	0	0,3	35,2	61,8	108	0	0,5	196	2011
Помидоры свежие в нарезке	100	0,78	1,94	3,76	35,76	0,01	8,93	0	0	16,98	17,3	16,7	0,29	71	2011
Какао с молоком	200	2,9	2,5	24,8	134	0	1	0	0	14	121	90	1	382	2011

хлеб пшеничный	40	3,5	4,5	0	54,5	0	0	0,1	5,5	132	75	0,2	1	15	2011
<b>Итого за приём пищи:</b>	620	12,88	15,74	70,26	476,86	1,31	9,93	0,4	40,7	224,8	321,3	107	2,79		
Обед															
Борщ с капустой и картофелем	250	5,6	5,4	17,5	140,7	0,2	9,6	0,3	4	35,6	48,8	83,7	2,1	82	2011
Тефтели из говядины	100	10,6	13,2	9,5	198,6	0	1,6	0	0,5	14,6	6,1	65,1	1,7	279	2011
Пюре картофельное	200	1,6	0,1	3,2	19,4	0,1	5	0	0,6	10,5	10	31	0,4	312	2011
Хлеб пшеничный	40	22,8	0,6	28,98	140,28	0,06	0	0	0,14	19,8	13,8	52,2	0,66		
Хлеб ржаной	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,7	5,4	26	0,66		
Чай с сахаром	200	0,06	0,02	13,5	54	0	0,02	0	0	1,26	9,99	2,52	0,25	376	2011
<b>Итого за приём пищи:</b>	820	42,66	19,62	85,38	614,18	0,46	16,22	0,3	5,94	87,46	94,09	261	5,77		
<b>Всего за день:</b>	1440	55,54	35,36	155,64	1091,04	1,77	26,15	0,7	46,64	312,2	415,39	367	8,56		

9-й день

Завтрак

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции 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	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг		
Каша молочная из пшена	200	5,7	6,8	41,7	252,6	0	1,3	0	0,3	35,2	61,8	108	0,5	223	2011
Масло сливочное порциями	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,1	0,1	0	1	2	0	14	2011
хлеб пшеничный	40	15,2	0,4	19,32	93,52	0,04	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,44		
чай с сахаром	200	2,79	2,16	15,48	93,15	0	1,17	0	0	16,83	55,89	48,2	0,27	367	2011
<b>Итого за приём пищи:</b>	450	23,79	17,66	76,6	514,27	0,04	2,47	0,1	0,4	65,23	127,89	193	1,21		
Обед															
Суп картофельный с крупой пшеничной	250	3,9	2,8	19	117	0,1	6	0,2	0,4	21	22	54	0,9	101	2011
Котлета из говядины	100	14,51	15,18	13,27	247,27	0	0	0	0,4	24,52	4,38	101	2,87	268	2011
Макароны отварные	200	5,5	4,8	31,3	191	0,1	0	0	0,8	7	11	36	0,8	203	2011
Огурцы свежие в нарезке	100	0,78	1,94	3,76	35,76	0,01	8,93	0	0	16,98	17,3	16,7	0,29	71	2011
Хлеб пшеничный	40	22,8	0,6	28,98	140,28	0,06	0	0	0,14	19,8	13,8	52,2	0,66		
Хлеб ржаной	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,7	5,4	26	0,66		
Кисель из сухофруктов	200	0,36	0	10,53	44,55	0	2,97	0	0	10,53	24,48	14	1,35	342	2011
<b>Итого за приём пищи:</b>	920	49,85	25,62	119,54	837,06	0,37	17,9	0,2	2,44	105,5	98,36	300	7,53		
<b>Всего за день:</b>	1370	73,64	43,28	196,14	1351,33	0,41	20,37	0,3	2,84	170,8	226,25	493	8,74		

10-й день

Завтрак

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции 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	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг		
Биточки из говядины	100	14,51	15,18	13,27	247,27	0	0	0	0,4	24,52	4,38	101	2,87	268	2011
Каша гречневая рассыпчатая	200	3,3	7,3	15,7	144,1	0,1	80	0,1	1,3	32,2	92,5	64,7	1,9	171	2011



Хлеб пшеничный	40	15,2	0,4	19,32	93,52	0,04	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,44		
Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,06	0,02	13,5	54	0	0,02	0	0	1,26	9,99	2,52	0,25	377	2011
<b>Итого за приём пищи:</b>	<b>547</b>	<b>33,07</b>	<b>22,9</b>	<b>61,79</b>	<b>538,89</b>	<b>0,14</b>	<b>80,02</b>	<b>0,1</b>	<b>1,7</b>	<b>71,18</b>	<b>116,07</b>	<b>203</b>	<b>5,46</b>		
				Обед											
Суп картофельный с горохом	250														
Котлеты рыбные	100	10,6	13,2	9,5	198,6	0	1,6	0	0,5	14,6	6,1	65,1	1,7	279	2011
картофель отварной	200	3,6	4,6	37,7	206	0	0	0	0,3	26	11	78	0,6	234	2011
Хлеб пшеничный	40	22,8	0,6	28,98	140,28	0,06	0	0	0,14	19,8	13,8	52,2	0,66		
Хлеб ржаной	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,7	5,4	26	0,66		
Компот из сухофруктов	200	0,18	0,18	24,39	99,99	0	3,6	0	0,27	4,41	13,05	3,96	0,81	349	2011
<b>Итого за приём пищи:</b>	<b>820</b>	<b>39,18</b>	<b>18,88</b>	<b>113,27</b>	<b>706,07</b>	<b>0,16</b>	<b>5,2</b>	<b>0</b>	<b>1,91</b>	<b>70,51</b>	<b>49,35</b>	<b>225</b>	<b>4,43</b>		
<b>Всего за день:</b>	<b>1397</b>	<b>72,25</b>	<b>41,78</b>	<b>175,06</b>	<b>1244,96</b>	<b>0,3</b>	<b>85,22</b>	<b>0,1</b>	<b>3,61</b>	<b>141,7</b>	<b>165,42</b>	<b>428</b>	<b>9,89</b>		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

ИТОГО	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг
Итого за весь период	708,4	456,8	1926,5	13056	1105	58,2	172	11,2	1225	1350	4050	49,5
Среднее значение за период	70,84	45,68	192,65	1305,6	110,5	5,82	17,2	1,12	122,5	135	405	4,95
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от	1,1	1,2	4									

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
11-17 лет	505	920