

УТВЕРЖДАЮ

Разработано отделом общественного питания
Кировского облпотребсоюза

Директор ООО «Мурашинское кооп»

 О.С.Теплых

«27» мая 2025г.

СОГЛАСОВАНО

Директор МОКУ СОШ
п.Безбожник Мурашинского р-на
Кировской области

 И.В.Михеева
«27» мая 2025г.

**ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИИ ДВУКРАТНОГО ПРИЁМА (ЗАВТРАК, ОБЕД) С 11-17 ЛЕТ.
СЕЗОН: ЛЕТО**



Утверждаю

Теплых О.С.

МЕНЮ

11-17 лет лето

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
Завтрак									
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 250/10	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 250/10	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 150/5	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ГРЕЧНЕВАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 250/10	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ 250/5	КАША ОВСЯНАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 250/10	МАКАРОНЫ С СЫРОМ, МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 200/20/10	КАША "ДРУЖБА" 250/10	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА 200	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 250/10
СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ 70	БУТЕРБРОД С СЫРОМ 55	БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ 70	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ 50	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ 55	ЧАЙ С САХАРОМ 200	ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ 40	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ 50	ЙОГУРТ 125	ОЛАДЫ С ПОВИДЛОМ 100/10
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 20	ЙОГУРТ 125	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 200	КАКАО С МОЛОКОМ 200	БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА" 50	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 40	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 200	КАКАО С МОЛОКОМ 200	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 20
КАКАО С МОЛОКОМ 200	ЧАЙ С САХАРОМ 200	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 40	БАТОН 30	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 20	ЧАЙ С САХАРОМ 200
	БАТОН 20	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ 200	БАТОН 20	БАТОН 20		ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ 200/20/7	БАТОН 20	БАТОН 20	
Обед									
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ НАРЕЗКА 100	ПОМИДОР СВЕЖИЙ НАРЕЗКА 100	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ 250/10	ПОМИДОРЫ, ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ НАРЕЗКА 100	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ 250	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ НАРЕЗКА 100	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ 250	ПОМИДОР СВЕЖИЙ НАРЕЗКА 100	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ НАРЕЗКА 100	ПОМИДОРЫ, ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ НАРЕЗКА 100
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ 250	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ 250/10	КОТЛЕТА РЫБНАЯ 100	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ 250/10	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ 250	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ 250/10	ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ 100/30	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ 250/10	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ 250	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ 250/10
ГУЛЯШ ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ 100/50	ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ 100/30	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 180	БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ 100	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ 200	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ 250	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ 180/5	КОТЛЕТЫ РЯБУШКА 100	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ 100	БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ 100
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 180	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 180	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 10	РИС ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 180/5	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 20	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ 200	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ 200	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 180	РИС ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 180/10	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ 180
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ 200	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК 200	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 40	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 40	НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ 200	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ 200
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 40	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 20	МАНДАРИН 100	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 40	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 40	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ 200	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20			ЯБЛОКО 100	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 40
		ЯБЛОКО 100					ЯБЛОКО 100	МАНДАРИН 100	

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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	250/10	8,1	12,8	34,3	285,9	0,2	0,3	0,1	1,9	89,2	70,1	200,4	2,0	413	2011	
СЛОБОДА ОБЫКНОВЕННАЯ	70	5,02	2,93	37,1	196,7	0,08	0	0,02	1,12	11,16	6,98	40,46	0,56	464	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0	0	0	0,4	3,6	3,8	17,4	0,8		2008	
КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,9	2,5	24,8	134	0,04	1	0,01	0	121	14	90	1	433	2008	
Итого за прием пищи:	550	17,32	18,43	105,21	657,4	0,32	1,3	0,13	3,42	224,96	94,88	348,26	4,36			
Обед																
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ НАРЕЗКА	100	0,8	0,1	2,5	14	0	10	0	0,1	23	14	42	1		2008	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	250	5,7	5,4	18,8	146,4	0,3	4,6	0,2	4,1	35,2	32,5	77,1	2,0	99	2008	
ГУЛЯШ ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ	100/50	24,6	21,3	14,7	296	0	0	0	0	0	0	0	0	259	2008	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,5	4,8	41,6	237,0	0,1	0	0	1,4	10,9	8,8	48,7	1,1	331	2008	
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0,2	0	25,7	105	0,01	13	0	0,1	8	3	5	0	436	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	9,2	13,2	33,6	0,8		2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47,4	0	0	0	0,4	4,6	6,6	16,8	0,4		2008	
Итого за прием пищи:	940	42,4	31,9	133,6	940,5	0,51	27,6	0,2	6,9	90,9	78,1	223,2	5,3			
Всего за день:		59,72	50,33	238,81	1597,9	0,83	28,9	0,33	10,32	315,86	172,98	571,46	9,66			

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	250/10	7,1	11,7	49,6	331,2	0	0,6	0,1	0,4	129,5	37,5	157,3	0,6	174	2011	
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	55	6,7	11,5	12,4	207,1	0	0,1	0,2	0,3	183,0	15,5	124,2	0,7	3	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0	0	0	0,4	3,6	3,8	17,4	0,8		2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	16,2	65,3	0	0	0	0	13,4	6,2	8,2	0,8	430	2008	
БАТОН	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0	0	0	0	3,8	2,6	13	0,2		2008	
Итого за прием пищи:	555	16,8	27,0	97,0	696,8	0	0,7	0,3	1,1	333,3	65,6	320,1	3,1			
Обед																
ПОМИДОР СВЕЖИЙ НАРЕЗКА	100	1,1	0,2	3,8	24	0,1	25	0,2	0,4	14	20	26	1		2008	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ	250/10	2,0	6,6	9,0	107,2	0	12,0	0,2	2,2	47,5	20,6	44,9	1,0	84	2008	
ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ	100/30	10,2	19,4	12,9	271,5	0	1,2	0	4,3	15,7	23,0	130,4	1,0	284	2008	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	160	10,1	6,6	45,9	283,7	0,3	0	0	5,6	26,9	150,7	224,1	5,3	323	2008	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,2	0,2	27,9	115	0,01	2	0	0,1	7	4	4	1,0	394	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0	0	0	0,4	3,6	3,8	17,4	0,8		2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47,4	0	0	0	0,4	4,6	6,6	16,8	0,4		2008	
Итого за прием пищи:	910	26,4	33,3	118,0	889,6	0,41	40,2	0,4	13,4	119,3	228,7	463,6	10,5			
Всего за день:		43,2	60,3	215,0	1586,4	0,41	40,9	0,7	14,5	452,6	294,3	783,7	13,6			

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	14,7	24,7	2,6	290,3	0,1	0,1	0,3	5,2	101,7	16,8	221,0	2,4	214	2008
БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	70	6,7	1,5	39,4	196,8	0,1	0,2	0	0	40,2	11,7	66,6	0,5	434	2011
ЙОГУРТ	125	2,5	1,9	3,8	60	0	0,9	0	0	150	17,5	118,8	0		2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0	0	0	0,4	3,6	3,8	17,4	0,8		2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,3	0	16,4	67,8	0	1,2	0	0	16,1	7,0	9,7	0,9	431	2008
Итого за прием пищи:	570	25,5	28,3	70,7	655,7	0,2	2,4	0,3	5,6	311,6	56,8	433,5	4,6		
Обед															
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	250/10	2,6	9,9	16,7	166,8	0,1	6,7	0,2	3,8	32,7	25,6	69,6	1,1	91	2008
КОТЛЕТА РЫБНАЯ	100	12,9	8,6	14,5	186,3	0,1	0,1	0	3,6	32,9	47,7	189,2	1,6	239	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,8	6,2	25,6	172,9	0,2	12,5	0	0,3	42,6	34,9	100,8	1,4	335	2008
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,08	0,1	1	0	2	0	13	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	9,2	13,2	33,6	0,8		2008
НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ	200	0,2	0	25,7	105	0,01	13	0	0,1	8	3	5	0	436	2008
ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	8,6	41,4	0	8,8	0	0,6	14,1	7	9,7	1,9		2008
Итого за прием пищи:	930	25,7	34,0	128,3	923,7	0,61	41,1	0,28	10,2	147,7	139,0	444,7	8,4		
Всего за день:		51,2	62,3	199,0	1579,4	0,81	43,5	0,58	15,8	459,3	195,8	878,2	13,0		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ГРЕЧНЕВАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	250/10	11,5	13,4	47,7	355,0	0,3	0,6	0,1	4,4	143,1	127,2	259,2	4,1	173	2011
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	3,8	7,7	29,8	203,4	0,1	0	0	3,1	7,7	5,7	31,1	0,3	424	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,2	2,6	17,1	104,5	0	0,5	0	0	109,9	16,8	82,4	0,3	379	2011
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0	0	0	0,4	3,6	3,8	17,4	0,8		2008
БАТОН	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0	0	0	0	3,8	2,6	13	0,2		2008
Итого за прием пищи:	550	21,3	24,5	113,4	756,1	0,4	1,1	0,1	7,9	268,1	156,1	403,1	5,7		
Обед															
ПОМИДОРЫ, ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ НАРЕЗКА	100	1,0	0,2	3,2	18,8	0	14,5	0,1	0,3	17,4	16,3	31,9	1,0		2008
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250/10	2,0	7,7	13,7	134,0	0	8,8	0,2	2,7	50,8	25,1	52,4	1,2	76	2008
БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	100	17,3	16,8	15,2	286,4	0	0	0	0	0	0	0	0	294	2011
РИС ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180/5	4,4	4,6	46,6	245,6	0,1	0	0	0,4	11,1	29,6	89,6	0,6	325	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0,1	31,7	131	0,02	0	0,01	0,5	21	16	23	0,7	402	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0	0	0	0,4	3,6	3,8	17,4	0,8		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47,4	0	0	0	0,4	4,6	6,6	16,8	0,4		2008
Итого за прием пищи:	885	28,1	29,7	128,9	904,0	0,12	23,3	0,31	4,7	108,5	97,4	231,1	4,7		
Всего за день:		49,4	54,2	242,3	1660,1	0,52	24,4	0,41	12,6	376,6	253,5	634,2	10,4		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ	250/5	10,6	8,7	51,2	326,1	0,2	0,6	0	1,7	145,9	61,7	220,9	1,8	184	2008	
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	55	2,6	8,6	25,7	188,8	0	6	0,1	0,2	11,4	12,3	31,0	0,7	2	2008	
КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,9	2,5	24,8	134	0,04	1	0,01	0	121	14	90	1	433	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0	0	0	0,4	3,6	3,8	17,4	0,8		2008	
БАТОН	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0	0	0	0	3,8	2,6	13	0,2		2008	
Итого за прием пищи:	550	18,9	20,6	120,5	742,1	0,24	7,6	0,11	2,3	285,7	94,4	372,3	4,5			
Обед																
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	9,2	3,4	16,6	133,0	0,1	7,2	0,3	0,3	28,8	26,5	57,4	1,0	87	2011	
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	250	15,4	36,5	41,8	561,5	0,4	19,3	0	5,4	35,0	71,7	252,4	3,6	299	2008	
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,1	0,1	26,4	108	0,01	3	0	0,4	5	2	3	1	438	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47,4	0	0	0	0,4	4,6	6,6	16,8	0,4		2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47,4	0	0	0	0,4	4,6	6,6	16,8	0,4		2008	
МАНДАРИН	100	0,8	0,2	7,5	38	0,1	38	0	0,2	35	11	17	0,1		2008	
Итого за прием пищи:	840	28,5	40,4	112,3	935,3	0,61	67,5	0,3	7,1	113,0	124,4	363,4	6,5			
Всего за день:		47,4	61,0	232,8	1677,4	0,85	75,1	0,41	9,4	398,7	218,8	735,7	11,0			

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША ОВСЯНАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	250/10	10,8	14,7	43,1	347,2	0,2	0,6	0,1	2,2	162,2	78,0	278,5	2,4	184	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	16,2	65,3	0	0	0	0	13,4	6,2	8,2	0,8	430	2008
БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	50	4,0	4,2	29,0	168,9	0,1	0	0	1,5	9,4	6,6	35,4	0,5	471	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		2008
Итого за прием пищи:	550	17,6	19,3	105,3	663,0	0,4	0,6	0,1	4,6	192,2	98,4	356,9	5,3		
Обед															
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ НАРЕЗКА	100	0,8	0,1	2,5	14	0	10	0	0,1	23	14	42	1		2008
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	250/10	2,1	6,6	11,3	116,9	0,1	8,5	0,2	2,4	36,9	21,8	51,3	1,0	95	2008
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	250	24,2	30,2	42,3	537,6	0,1	2,4	0,4	4,6	31,9	53,1	260,3	2,6	291	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,2	0,2	27,9	115	0,01	2	0	0,1	7	4	4	1,0	394	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0	0	0	0,4	3,6	3,8	17,4	0,8		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47,4	0	0	0	0,4	4,6	6,6	16,8	0,4		2008
Итого за прием пищи:	850	30,1	37,4	102,5	871,7	0,21	22,9	0,6	8,0	107,0	103,3	391,8	6,8		
Всего за день:		47,7	56,7	207,8	1534,7	0,61	23,5	0,7	12,6	299,2	201,7	748,7	12,1		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
МАКАРОНЫ С СЫРОМ, МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/20/10	10,9	17,2	40,3	359,5	0,1	0	0,2	1,6	161,1	14,1	128	1,3	210	2008	
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0	0,1	0,2	22	5	77	1	213	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		2008	
БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0	0	0	0	5,7	3,9	19,5	0,3		2008	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/20/7	0,3	0	16,4	67,8	0	1,2	0	0	16,1	7,0	9,7	0,9	431	2008	
Итого за прием пищи:	567	21,2	23,1	89,4	650,5	0,23	1,2	0,3	2,7	212,1	37,6	269,0	5,1			
Обед																
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ	250	2,8	2,8	20,2	118,0	0,1	6,6	0,2	0,5	23,9	23,4	57,7	1,1	100	2008	
ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ	100/30	14,0	19,7	9,6	264,0	0,1	0,7	0	3,0	16,2	23,9	134,2	1,9	280	2011	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ	180/5	10,1	6,6	45,9	283,7	0,3	0	0	5,6	26,9	150,7	224,1	5,3	323	2008	
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0,2	0	25,7	105	0,01	13	0	0,1	8	3	5	0	136	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47,4	0	0	0	0,4	4,6	6,6	16,8	0,4		2008	
ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	8,6	41,4	0	8,8	0	0,6	14,1	7	9,7	1,9		2008	
Итого за прием пищи:	925	31,6	30,0	137,0	941,1	0,61	29,1	0,2	11,1	100,9	222,2	482,3	12,2			
Всего за день:		52,8	53,1	226,4	1591,6	0,84	30,3	0,5	13,8	313,0	259,8	751,3	17,3			

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША "ДРУЖБА"	250/10	7,8	13,4	33,5	284,7	0,2	1	0,2	0,6	199,8	36,5	180,1	0,7	190	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	50	5,6	13,0	12,4	188,9	0	0,1	0,1	0,2	139,0	13,8	99,2	0,7	3	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1,5	1,3	22,4	107	0,02	1	0,01	0	61	7	45	1	432	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0	0	0	0,4	3,6	3,8	17,4	0,8		2008
БАТОН	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0	0	0	0	3,8	2,6	13	0,2		2008
Итого за прием пищи:	550	17,7	28,5	87,1	673,8	0,22	2,1	0,31	1,2	407,2	63,7	354,7	3,4		
Обед															
ПОМИДОР СВЕЖИЙ НАРЕЗКА	100	1,1	0,2	3,8	24	0,1	25	0,2	0,4	14	20	26	1		2008
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250/10	9,4	10,8	13,1	185,8	0	8,4	0,2	2,5	51,7	31,0	110,6	2,1	76	2008
КОТЛЕТЫ РЯБУШКА	100	17,6	18,8	16,1	302,4	0,1	0,7	0,1	3,7	46,5	30,9	183,6	2,3	294	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,72	6,48	24,36	178	0,17	6	0,05	0,24	56,4	34,8	102	1,32	335	2008
НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ	200	0,2	0	25,7	105	0,01	13	0	0,1	8	3	5	0	436	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47,4	0	0	0	0,4	4,6	6,6	16,8	0,4		2008
ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47	0	10	0	0,6	16	8	11	2,2		2008
Итого за прием пищи:	1000	36,52	37,18	119,86	971,2	0,48	63,1	0,55	8,84	204,4	141,9	489,8	10,92		
Всего за день:		54,22	65,68	206,96	1645,0	0,70	65,2	0,86	10,04	611,6	205,6	844,5	14,32		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	200	31,7	22,7	19,8	414,9	0,1	0,3	0,1	3,2	235,1	34,1	317,5	1,0	219	2011	
ЙОГУРТ	125	2,5	1,9	3,8	60	0	0,9	0	0	150	17,5	118,8	0		2008	
КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,9	2,5	24,8	134	0,04	1	0,01	0	121	14	90	1	433	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0	0	0	0,4	3,6	3,8	17,4	0,8		2008	
БАТОН	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0	0	0	0	3,8	2,6	13	0,2		2008	
Итого за прием пищи:	565	39,9	27,9	67,2	702,1	0,14	2,2	0,11	3,6	513,5	72,0	556,7	3,0			
Обед																
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ НАРЕЗКА	100	0,8	0,1	2,5	14	0	10	0	0,1	23	14	42	1		2008	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	250	5,7	5,4	18,8	146,4	0,3	4,6	0,2	4,1	35,2	32,5	77,1	2,0	99	2008	
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	100	13,6	6,7	9,5	151,0	0,1	0,3	0	0,3	57,0	45,4	194,9	0,9	234	2011	
РИС ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180/10	4,5	8,7	46,7	281,9	0,1	0	0,1	0,5	11,6	29,6	90,3	0,6	325	2008	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0,1	31,7	131	0,02	0	0,01	0,5	21	16	23	0,7	402	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	9,2	13,2	33,6	0,8		2008	
МАНДАРИН	100	0,8	0,2	7,5	38	0,1	38	0	0,2	35	11	17	0,1		2008	
Итого за прием пищи:	1020	31,7	21,8	153,8	938,6	0,82	52,9	0,31	7,4	199,2	169,3	512,7	7,7			
Всего за день:		71,6	49,7	221,0	1640,7	0,96	55,1	0,42	11,0	712,7	241,3	1069,4	10,7			

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	250/10	7,6	11,8	37,0	281,8	0,2	0,6	0,1	1,2	143,8	21,3	122,7	0,5	189	2008	
ОЛАДЫ С ПОВИДЛОМ	100/10	7,28	7,08	46,16	275,84	0,12	0,96	0,01	2,74	79,13	18,07	103,06	1,39	444	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0	0	0	0,4	3,6	3,8	17,4	0,8		2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	16,2	65,3	0	0	0	0	13,4	6,2	8,2	0,8	430	2008	
Итого за прием пищи:	590	16,38	19,08	107,86	663,74	0,32	1,56	0,11	4,34	239,93	49,37	251,36	3,49			
Обед																
ПОМИДОРЫ ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ НАРЕЗКА	100	1,0	0,2	3,2	18,8	0	14,5	0,1	0,3	17,4	16,3	31,9	1,0		2008	
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	250/10	2,1	7,5	11,3	125,5	0,1	8,5	0,2	2,8	36,9	21,8	51,3	1,0	95	2008	
БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ	100	16,0	17,7	14,3	277,3	0	0,3	0	3,2	17,4	27,2	156,6	2,3	282	2011	
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ	180	7,02	14,04	25,74	257,4	0,14	12,6	0,34	6,66	34,2	43,2	108	1,8	133	2008	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,5	0,3	27,3	115,8	0	4,0	0	0,4	33,2	15,3	14,8	1,0	342	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47,4	0	0	0	0,4	4,6	6,6	16,8	0,4		2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		2008	
Итого за прием пищи:	900	30,72	40,24	108,84	923,8	0,34	39,9	0,64	14,66	150,9	138,0	414,2	9,1			
Всего за день:		47,10	59,32	216,70	1587,54	0,66	41,46	0,75	19,00	390,83	187,37	665,56	12,59			

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг
Итого за весь период	532,4	585,4	2241,6	16386,6	7,4	428,7	5,8	131,0	4419,6	2301,3	7883,1	126,7
Среднее значение за период	53,24	58,54	224,16	1638,66	0,74	42,87	0,58	13,10	441,96	230,13	788,31	12,67
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13,00	32,15	54,85									

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
11-17 лет лето	560	920

ВЕДОМОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМ ПРОДУКТОВОГО НАБОРА

11-17 лет лето

Наименование продукта	Норма на 1 реб., г	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Факт. за 10 дн., г	Факт. за день, г	Выпол- нение, г	Выпол- нение, %	Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	Энерге- тическая ценность, ккал
Хлеб ржаной -пшеничный	120	20	40	60	40	20	60	80	60	60	60	500	50	-70	42	3,3	0,5	21,3	102,0
Хлеб пшеничный	200	60	65	79	80	103	20	65	105	78	59	714	71	-129	36	5,3	0,8	33,4	161,9
Мука пшеничная	20	54,8	8,1	56	33,8		35,7	1,4		22	53,3	265,1	26,5	6,5	133	2,8	0,3	18,0	85,9
Крупа (злаки), бобовые	50	73,7	143,1	5	127,3	68,3	116	82,8	25	84,8	38,3	764,3	76,4	26,4	153	8,1	2,0	48,2	242,7
Макаронные изделия	20	61,2						68,7				129,9	13	-7	65	1,4	0,2	8,9	42,6
Картофель	188	50	30,2	228,5	20,8	302	50	75	173,6	50	203	1183,1	118,3	-69,7	63	2,3	0,5	18,8	88,4
Овощи разные, зелень	320	133	206,9	30	189,4	43,8	182,4	33,5	186	120	198,4	1323,4	132,3	-187,7	41	1,6	0,1	6,7	36,1
Фрукты свежие	185	16	40	118		125	40	112	122	100	80	753	75	-110	41	0,5	0,2	6,5	32,6
Фрукты сухие	20				20		1,8			20		41,8	4,2	-15,8	21			0,1	0,5
Соки фруктовые (овощные)	200													-200	0				
Мясо	78		63,4			80		76,3	40		33,3	293	29,3	-48,7	38	4,4	5,0		62,8
Птица	53	136,5			83,5		112,9		79,2		40,6	452,7	45,3	-7,7	85	8,0	8,1		104,5
Рыба	77			66		40				75		181	18,1	-58,9	24	2,9	0,1		12,6
Молоко, кисломолочные продукты	300	156	119	221	251	220	116		291	250	127	1751	175	-125	58	4,9	4,4	7,6	92,5
Творог	60									163		163	16	-44	27	2,9	1,4	0,5	26,8
Сыр	11,8		20					20	15			55	5,5	-6,3	47	1,3	1,6		19,8
Сметана	10		10	10	10,4		10		10		10	60,4	6	-4	60	0,2	1,0	0,2	11,6
Масло сливочное	35	16,6	25	21,4	18,8	21,5	10	23,2	26	16	10	188,5	18,9	-16,1	54	0,1	15,3	0,1	137,7
Масло растительное	18	11,6	17,3	22,9	13,4	12	18,5	6,3	8,8	12,4	32,4	155,6	15,6	-2,4	86		15,2		135,8
Яйцо	40	1,7		109,8	0,8		0,8	40,3		7,4	2,7	163,5	16,4	-23,6	41	2,0	1,8	0,1	24,9
Сахарный песок	45	49,2	48,1	40,2	52,8	46,5	46,2	40,5	54,5	44	43,1	465,1	46,5	1,5	103			45,1	180,0
Кондитерские изделия	15					15					10	25	3	-12	17			1,8	7,0
Чай	0,4		1,1	1,1			1,1	1,1			1,1	5,5	0,6	0,2	138	0,1		0,3	1,3
Какао	1,2	4				4				4		12	1,2		100	0,3	0,2	0,1	3,4
Дрожжи	2	0,7		0,7	0,9		1,1				1,6	5	0,5	-1,5	25	0,1			0,4
Соль	7	0,7	2,2	2,1	2,1	1,3	1,6	2,1	0,6	1,8	1,9	16,4	1,6	-5,4	23				
																52,5	58,7	217,7	1 613,8