

КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	1	0,1	14,9	69	0	0,3	0	0	31,2	0	0	0,6	293	2004
ПЕЧЕНЬЕ"МИШКА-ТОПТЫЖКА"	25	3	3	30,7	168,9	0	0	0	0	0	0	0	0		
Итого за прием пищи:	765	71,5	83,99	230,92	1758,01	0,3	35,98	0,56	5,36	121,19	58,1	323,2	5,72		
Всего за день:		71,5	83,99	230,92	1758,01	0,3	35,98	0,56	5,36	121,19	58,1	323,2	5,72		

4 день

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	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Обед															
САЛАТ ИЗ ОТВАРНОГО КАРТОФЕЛЯ,МОРКОВИ,СВЕКЛЫ С РЕПЧАТЫМ ЛУКОМ,СОЛЕНЫМ ОГУРЦОМ И РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ.	70	0,98	4,27	6,23	70	0	2,8	0	0	14,98	0	0	0,56	67	2011
СЕЛЬДЬ (ПОРЦИЯМИ)	30	3,96	2,04	0	33,6	0	0	0	0	18,84	0	0	0,24		2011
СУП-ЛАПША НА КУРИННОМ БУЛЬОНЕ	200	1,92	3,04	11,68	0	0	0,4	0	0	9,36	0	0	0,4	22\2	
БИТОЧКИ ИЗ МЯСА ГОВЯДИНЫ С ОТРУБЯМИ	90	14,67	10,26	9,81	194,4	0	0	0	0	16,74	0	0	2,52	25\8	
КАПУСТА ТУШЕНАЯ С ФАСОЛЮ	150	3,15	3,53	8,03	84	0,08	29	0	0	7,88	0	0	1,05	13\3	
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	40	16	20	96	480	0	0	0	0	0	0	0	0		
ХЛЕБ ЧУСОВСКОЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	20	8	10	46,5	230	0	0	0	0	0	0	0	0		
КИСЕЛЬ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	200	0	0	24	395,95	0	0	0	0	0	0	0	0		
ПЕЧЕНЬЕ	20	1,2	1,6	11,92	0	0	0	0	0	4,64	0	0	0,32		
Итого за прием пищи:	820	49,88	54,74	214,17	1487,95	0,08	32,2	0	0	72,44	0	0	5,09		
Всего за день:		49,88	54,74	214,17	1487,95	0,08	32,2	0	0	72,44	0	0	5,09		

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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Обед															
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	60	0,7	0,1	2,3	14,5	0	15,1	0,1	0,2	8,4	12,1	15,7	0,6		2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	200	2,72	4,4	16,32	120,8	0,08	5,2	0	0	16,88	0	0	0,96	14\2	
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	90/40	13,41	14,13	4,23	198,9	0	0,45	0	0	13,5	0	0	1,98	12\8	
ГОРОШНИЦА С МОРКОВЬЮ	150	9,15	2,78	22,65	164,25	0,3	0,75	0	0	55,05	0	0	2,93	48\3	
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	50	20	25	120	600	0	0	0	0	0	0	0	0		
ХЛЕБ ЧУСОВСКОЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	20	8	10	46,5	230	0	0	0	0	0	0	0	0		
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И ИЗЮМА	200	0,2	0,2	16,8	69	0	1,6	0	0	6,5	0	0	0,9	4\10	
Итого за прием пищи:	810	54,18	56,61	228,80	1397,45	0,38	23,10	0,1	0,2	100,33	12,1	15,7	7,37		
Всего за день:		54,18	56,61	228,80	1397,45	0,38	23,10	0,1	0,2	100,33	12,1	15,7	7,37		

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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Обед															
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0,48	0	1,44	9,6	0	5,88	0	0	13,56	0	0	0,36		
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ И СМЕТАНОЙ	200	1,84	4,72	10,56	96,8	0,08	6,4	0	0	25,36	0	0	0,56	38\2	
ПЕЧЕНЬ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	120	16,8	9,1	6	173	0,2	9,7	0	0	72,3	0	0	5,7	11\8	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	4,1	4,9	27,2	177	0,2	7,3	0	0	45,3	0	0	1,5	335	2008
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	40	16	20	96	480	0	0	0	0	0	0	0	0		
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,2	0,1	13,1	56	0	39	0	0	4,4	0	0	0,2	388	2011

СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	0	0	2,8	442	2008
ПЕЧЕНЬЕ	25	1,5	2	14,9	0	0	0	0	0	5,8	0	0	0,4		
Итого за прием пищи:	825	56,63	52,32	223,18	1291,41	0,29	56,57	0,2	0,8	180,33	16,9	33,5	5,98		
Всего за день:		56,63	52,32	223,18	1291,41	0,29	56,57	0,2	0,8	180,33	16,9	33,5	5,98		

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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Обед															
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	60	0,72	3,6	5,52	58,8	0,06	2,7	0	0	14,64	0	0	0,36	16\1	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	4,4	4,48	16,64	131,2	0,16	4,56	0	0	29,12	0	0	1,6	16\2	
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	150	11,8	14,0	9,7	218,7	0	12,4	0	0,9	47,9	23,6	116,8	1,8	48\8	
СОУС КРАСНЫЙ С ЛУКОМ И ОГУРЦАМИ	40	0,4	1,82	2,54	28,88	0,01	0,23	0,12	0,08	3,93	4	8	0,14	8\11	
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	50	20	25	120	600	0	0	0	0	0	0	0	0		
ХЛЕБ ЧУСОВСКОЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	30	12	15	69,75	345	0	0	0	0	0	0	0	0		
НАПИТОК ИЗ СМОРОДИНЫ ЗАМОРОЖЕННОЙ	200	0,1	0,44	11,3	47	0	2	0	0	7,3	0	0	0,2	6\10	
ПЕЧЕНЬЕ	30	1,8	2,4	17,88	0	0	0	0	0	6,96	0	0	0,48		
Итого за прием пищи:	760	51,22	66,74	253,33	1429,58	0,23	21,89	0,12	0,98	109,85	27,6	124,8	4,58		
Всего за день:		51,22	66,74	253,33	1429,58	0,23	21,89	0,12	0,98	109,85	27,6	124,8	4,58		

МАОУ "Верхнедубровская СОШ"

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Итого за весь период	530,3	621,6	2291,5	14637,7	2,6	355,7	1,7	17,0	1261,4	242,0	1021,4	69,9
Среднее значение за период	40,79	47,82	176,27	1125,98	0,20	27,36	0,13	1,31	97,03	18,62	78,57	5,37
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14,49	38,22	47,29									

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Обед
ДЕТИ 7-11 ЛЕТ	797