

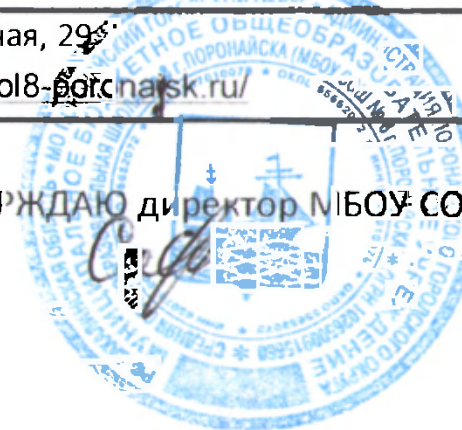


МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 8 г. ПОРОНАЙСКА

694240, Сахалинская область, г. Поронайск, ул. 2-ая Восточная, 29
тел/факс (42431) 41981, E-mail: ps-school_8@mail.ru, сайт: <http://school8-poronaisk.ru/>

№ __ от «01» сентября 2021г.

УТВЕРЖДАЮ директор МБОУ СОШ № 8 Сафенкова Е. Н.



ДВУХ НЕДЕЛЬНОЕ (12 ДНЕВНОЕ) ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ НА ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД СТАРШИЕ КЛАССЫ 12-17 ЛЕТ

В представленном примерном перспективном меню использовались два сборника рецептур: Сборник рецептур и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. Москва «экономика 1981 года» и сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования. Санкт-Петербург «речь 2008 года»

Согласно сборникам рецептур и составленным по ним технологическим картам, а так же СанПиН 2.3/2.4 3590-20

1. масло сливочное входит в такие блюда как каши молочные, гарниры, омлет
2. масло растительное входит во все супы, мясные блюда и салаты
3. сметана входит в некоторые заправочные супы, борщи, рассольник
4. йодированная соль так же используется во всех представленных блюдах

Так же учтено распределение энергетической ценности согласно СанПиН 2.3/2.4 3590-20

МБОУ
СОШ



Утверждаю
Директор
Сафенкова Елена
Николаевна

МЕНЮ 12-17 лет

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день
Завтрак					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 70	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 70	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 70	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 70	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 70	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 70
МАКАРОНЫ ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ 220	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ 220	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 200	СОУС ТОМАТНЫЙ №364 25	ЧАЙ С САХАРОМ 185/15	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ 185/15/7
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ 185/15/7	ОГУРЕЦ ПОРЦИЯМИ 100	СЫР (ПОРЦИЯМИ) 30	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (С - ВИТАМИНИЗИРОВАННЫМИ) 200	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА 200	ПЛОВ ИЗ СВИНИНЫ 220
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ 70	ЧАЙ С САХАРОМ И ШИПОВНИКОМ 185/15/3	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 10	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ 100	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 10	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ 100
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 10	ФРУКТ 250	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (С - ВИТАМИНИЗИРОВАННЫМИ) 200	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ 100	СЫР (ПОРЦИЯМИ) 30	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАРТОШКОЙ 70
ФРУКТ 250		САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ 100	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 150/5		
СЫР (ПОРЦИЯМИ) 30		ФРУКТ 250			
7 день	8 день	9 день	10 день	11 день	12 день
Завтрак					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 70	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 70	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 70	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 70	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 70	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 70
НАПИТОК 200	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ 100	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ 100	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 200	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 180	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 180
САЛАТ ДАЛЬНЕВОСТОЧНЫЙ ИЗ МОРСКОЙ КАПУСТЫ 100	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (С - ВИТАМИНИЗИРОВАННЫМИ) 200	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 180	СЫР (ПОРЦИЯМИ) 20	САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ 100	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ 100
ФРУКТ 250	СОУС ТОМАТНЫЙ №364 25	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ 185/15/7	ЧАЙ С САХАРОМ И ШИПОВНИКОМ 185/15/3	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (С - ВИТАМИНИЗИРОВАННЫМИ) 200	КОТЛЕТЫ 100
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С МЯСОМ 220	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 180	ФРУКТ 220	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 10	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ 70	КОМПОТ КОНСЕРВИРОВАННЫЙ (С - ВИТАМИНИЗИРОВАННЫМИ) 200
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ 70	ТЕФТЕЛИ (2-Й ВАРИАНТ) 100	КУРИЦА ТУШЕНАЯ 120	ФРУКТ 250	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ 100/15	СОУС ТОМАТНЫЙ №364 25

день первый
 день недели : понедельник
 сезон : осенне-зимний

1 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	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	l, мкг	F, мг	Se, мг				
Завтрак																													
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5.0	0.4	31.9	149.2	0.00	0.00	1.40	0.00	0.10	0.00	0.00	0.10	0.90	18.90	14.50	52.90	20.80	1.30	0.50	90.30	0.00	0.00	0.00					
МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ	220	12.1	9.0	53.4	354.7	0.00	50.90	1.90	0.10	0.10	0.00	0.20	0.10	0.80	20.40	154.40	131.40	20.50	1.70	1.20	118.90	1.20	0.00	0.00	211	2008			
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/15/7	0.3	0.0	14.3	58.4	1.10	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.60	15.00	8.80	6.50	0.80	0.00	37.30	0.00	0.00	0.00	431	2008			
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	70	6.3	6.1	38.1	233.1	0.10	25.00	0.40	0.10	0.10	0.10	0.20	0.00	0.50	19.80	72.10	88.90	14.70	0.40	0.50	145.80	4.20	0.00	0.00	467	2008			
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0.1	8.3	0.1	74.8	0.00	59.00	0.20	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	1.20	1.90	0.00	0.00	0.00	1.50	0.00	0.00	13	2008				
ФРУКТ	250	0.9	0.9	21.6	103.4	22.00	11.00	1.40	0.00	0.10	0.00	0.00	0.20	0.70	4.40	35.20	24.20	17.60	4.80	0.30	611.60	4.40	0.00	0.00		2008			
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	30	7.0	8.9	0.0	109.2	0.20	78.00	0.10	0.00	0.00	0.10	0.50	0.00	0.10	7.10	264.00	150.00	10.50	0.30	1.10	26.40	0.00	0.00	14	2008				
Итого за прием пищи:	857	31.7	33.6	159.4	1 082.8	23.40	224.00	5.40	0.40	0.40	0.20	0.90	0.40	3.10	71.20	556.40	458.10	90.60	9.30	3.60	1 031.80	9.80	0.00	0.00					
Всего за день:		31.7	33.6	159.4	1 082.8	23.40	224.00	5.40	0.40	0.40	0.20	0.90	0.40	3.10	71.20	556.40	458.10	90.60	9.30	3.60	1 031.80	9.80	0.00	0.00					

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		А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	Na, мг	F, мг	Se, мг				
Завтрак																												
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5.0	0.4	31.9	149.2	0.00	0.00	1.40	0.00	0.10	0.00	0.00	0.10	0.90	18.90	14.50	52.90	20.80	1.30	0.50	90.30	0.00	0.00	0.00				
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	220	13.4	28.1	31.5	464.2	16.90	23.70	3.20	0.10	0.50	0.20	0.00	0.80	3.60	20.60	27.50	208.20	57.80	3.00	2.30	1389.00	15.30	0.20	0.00	299	2008		
ОГУРЕЦ ПОРЦИЯМИ	100	0.8	0.1	2.3	12.6	4.00	8.00	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.20	4.00	20.70	37.80	12.60	0.90	0.20	141.00	3.00	0.00	0.00				
ЧАЙ С САХАРОМ И ШИПОВНИКОМ	185/15/3	0.3	0.0	19.9	81.8	12.00	19.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.00	14.20	7.90	6.30	0.80	0.00	27.50	0.00	0.00	0.00	431	2008			
ФРУКТ	250	2.6	0.9	36.8	168.0	17.50	35.00	0.00	0.00	0.10	0.10	0.00	0.00	1.10	0.00	14.00	49.00	73.50	1.10	0.00	609.00	0.00	0.00	0.00		2008		
Итого за прием пищи:	843	22.1	29.5	122.4	875.8	50.40	86.30	4.70	0.10	0.70	0.30	0.00	0.90	5.90	43.50	90.90	355.80	171.00	7.10	3.00	2256.80	18.30	0.20	0.00				
Всего за день:		22.1	29.5	122.4	875.8	50.40	86.30	4.70	0.10	0.70	0.30	0.00	0.90	5.90	43.50	90.90	355.80	171.00	7.10	3.00	2256.80	18.30	0.20	0.00				

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		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг				
Завтрак																												
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5.0	0.4	31.9	149.2	0.00	0.00	1.40	0.00	0.10	0.00	0.00	0.10	0.90	18.90	14.50	52.90	20.80	1.30	0.50	90.30	0.00	0.00	0.00				
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	21.4	29.0	8.1	371.7	0.30	331.50	5.50	3.30	0.20	0.80	1.30	0.20	0.30	15.70	249.50	383.80	36.40	3.30	2.20	435.80	37.80	0.10	0.00	214	2008		
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	30	7.0	8.9	0.0	109.2	0.20	78.00	0.10	0.00	0.00	0.10	0.50	0.00	0.10	7.10	264.00	150.00	10.50	0.30	1.10	26.40	0.00	0.00	0.00	14	2008		
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0.1	8.3	0.1	74.8	0.00	59.00	0.20	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	1.20	1.90	0.00	0.00	0.00	1.50	0.00	0.00	0.00	13	2008		
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (С - ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ)	200	0.0	0.0	18.2	71.8	0.00	1.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	9.00	0.00	1.90	0.00	0.00	1.20	0.00	0.00	0.00	402	2008		
САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	100	1.6	10.1	8.6	132.0	5.90	352.80	4.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.50	9.00	25.60	47.50	20.80	1.00	0.50	275.70	4.10	0.00	0.00	30	2008		
ФРУКТ	250	0.9	0.9	21.6	103.4	22.00	11.00	1.40	0.00	0.10	0.00	0.00	0.20	0.70	4.40	35.20	24.20	17.60	4.80	0.30	611.60	4.40	0.00	0.00		2008		
Итого за прием пищи:	860	36.0	57.6	88.5	1 012.1	28.40	833.90	13.00	3.50	0.40	0.90	1.80	0.60	2.50	55.10	599.00	660.30	108.00	10.70	4.60	1 442.50	46.30	0.10	0.00				
Всего за день:		36.0	57.6	88.5	1 012.1	28.40	833.90	13.00	3.50	0.40	0.90	1.80	0.60	2.50	55.10	599.00	660.30	108.00	10.70	4.60	1 442.50	46.30	0.10	0.00				

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		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг								
Завтрак																																
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5.0	0.4	31.9	149.2	0.00	0.00	1.40	0.00	0.10	0.00	0.00	0.10	0.90	18.90	14.50	52.90	20.80	1.30	0.50	90.30	0.00	0.00	0.00								
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	25	0.2	1.4	1.7	20.0	0.40	30.00	0.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	1.00	2.50	3.30	2.20	0.10	0.00	27.10	0.30	0.00	0.00	364	2008						
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (С - ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ)	200	0.0	0.0	18.2	71.8	0.00	1.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	9.00	0.00	1.90	0.00	0.00	1.20	0.00	0.00	0.00	402	2008						
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	100	1.8	4.8	9.6	87.4	15.10	257.90	2.30	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.80	10.60	43.80	35.80	19.00	1.00	0.50	190.00	3.10	0.00	0.00	41	2008						
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	100	7.5	15.0	13.5	235.3	12.10	1.60	2.20	0.00	0.10	0.10	0.00	0.20	1.50	11.90	34.40	96.70	25.20	1.40	1.40	268.10	5.20	0.00	0.00	306	2008						
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150,5	5.9	7.2	24.4	187.7	10.40	36.30	0.30	0.10	0.20	0.30	0.50	0.40	1.50	14.70	147.00	174.30	42.60	1.30	1.00	907.80	13.90	0.00	0.00	335	2008						
Итого за прием пищи:	650	20.4	28.8	99.3	751.4	38.00	327.40	6.80	0.10	0.40	0.40	0.50	0.80	4.70	57.10	251.20	363.00	111.70	5.10	3.40	1484.50	22.50	0.00	0.00								
Всего за день:		20.4	28.8	99.3	751.4	38.00	327.40	6.80	0.10	0.40	0.40	0.50	0.80	4.70	57.10	251.20	363.00	111.70	5.10	3.40	1484.50	22.50	0.00	0.00								

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	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг				
Завтрак																												
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5.0	0.4	31.9	149.2	0.00	0.00	1.40	0.00	0.10	0.00	0.00	0.10	0.90	18.90	14.50	52.90	20.80	1.30	0.50	90.30	0.00	0.00	0.00				
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0.2	0.0	14.1	56.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.00	12.50	7.40	5.80	0.70	0.00	25.90	0.00	0.00	0.00			430	2008
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	200	36.5	25.3	51.0	598.1	0.40	88.10	4.50	0.10	0.10	0.40	0.00	0.00	1.00	11.20	284.70	380.40	42.70	1.10	1.10	291.10	3.00	0.10	0.10			219	2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0.1	8.3	0.1	74.8	0.00	59.00	0.20	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	1.20	1.90	0.00	0.00	0.00	1.50	0.00	0.00	0.00			13	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	30	7.0	8.9	0.0	109.2	0.20	78.00	0.10	0.00	0.00	0.10	0.50	0.00	0.10	7.10	264.00	150.00	10.50	0.30	1.10	26.40	0.00	0.00	0.00			14	2008
Итого за прием пищи:	510	48.8	42.9	97.1	987.5	0.60	225.10	6.20	0.30	0.20	0.50	0.50	0.10	2.10	37.20	576.90	592.60	79.80	3.40	2.70	435.20	3.00	0.10	0.10				
Всего за день:		48.8	42.9	97.1	987.5	0.60	225.10	6.20	0.30	0.20	0.50	0.50	0.10	2.10	37.20	576.90	592.60	79.80	3.40	2.70	435.20	3.00	0.10	0.10				

« 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	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	І, мкг	С, мг	Se, мг				
Завтрак																												
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5.0	0.4	31.9	149.2	0.00	0.00	1.40	0.00	0.10	0.00	0.00	0.10	0.90	18.90	14.50	52.90	20.80	1.30	0.50	90.30	0.00	0.00	0.00				
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНСМ	185/15/7	0.3	0.0	14.3	58.4	1.10	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.60	15.00	8.80	6.50	0.80	0.00	37.30	0.00	0.00	0.00	4.31	2008			
ПЛОВ ИЗ СВИНИНЫ	220	17.1	36.6	59.2	660.8	1.60	269.00	7.30	0.00	0.40	0.10	0.00	0.50	3.00	23.30	23.60	240.20	63.00	2.30	3.10	414.90	8.30	0.10	0.00	3.11	2008		
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	100	0.7	10.1	2.6	104.3	8.40	8.10	4.30	0.00	0.00	0.00	0.00	0.20	4.00	24.20	39.30	12.60	0.90	0.30	129.00	2.70	0.00	0.00	1.9	2008			
ПИРОЖКИ ПЕЧЕНЬЕ С КАРТОШКОЙ	70	7.6	8.3	38.7	260.1	2.30	28.70	1.00	0.10	0.10	0.10	0.30	0.10	0.80	23.20	109.20	127.70	23.90	0.90	0.80	326.30	7.10	0.00	0.00	4.51	2008		
Итого за прием пищи:	667	30.7	55.4	146.7	1 232.8	13.40	305.90	14.00	0.10	0.60	0.20	0.30	0.70	5.00	70.00	186.50	468.90	126.80	6.20	4.70	997.80	18.10	0.10	0.00				
Всего за день:		30.7	55.4	146.7	1 232.8	13.40	305.90	14.00	0.10	0.60	0.20	0.30	0.70	5.00	70.00	186.50	468.90	126.80	6.20	4.70	997.80	18.10	0.10	0.00				

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углевод м. г			С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг					
Завтрак																														
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5.0	0.4	31.9	149.2	0.00	0.00	1.40	0.00	0.10	0.00	0.00	0.10	0.90	18.90	14.50	52.90	20.80	1.30	0.50	90.30	0.00	0.00	0.00						
НАПИТОК	200	0.0	0.0	21.8	86.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	9.00	0.00	1.90	0.00	0.00	1.30	0.00	0.00	0.00	438	2008				
САЛАТ ДАЛЬНЕВОСТОЧНЫЙ ИЗ МОРСКОЙ КАПУСТЫ	100	1.0	4.7	1.9	52.8	3.60	128.00	2.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.40	4.10	42.20	59.60	146.60	13.60	0.10	853.20	0.90	0.30	0.00	62	2008					
ФРУКТ	250	0.9	0.9	21.6	103.4	22.00	11.00	1.40	0.00	0.10	0.00	0.00	0.20	0.70	4.40	35.20	24.20	17.60	4.80	0.30	611.60	4.40	0.00	0.00		2008				
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ С МЯСОМ	220	10.6	22.8	32.4	391.7	17.20	230.50	4.70	0.00	0.40	0.20	0.00	0.80	3.30	21.00	32.20	185.30	58.40	2.70	1.90	1 352.70	14.60	0.10	0.00	299	2008				
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	70	6.3	6.1	38.1	233.1	0.10	25.00	0.40	0.10	0.10	0.10	0.20	0.00	0.50	19.80	72.10	88.90	14.70	0.40	0.50	145.80	4.20	0.00	0.00	467	2008				
Итого за прием пищи:	910	23.8	34.9	147.7	1 016.4	42.90	394.50	10.10	0.10	0.70	0.30	0.20	1.10	5.80	68.20	205.20	410.90	260.00	22.80	3.30	3 054.90	24.10	0.40	0.00						
Всего за день:		23.8	34.9	147.7	1 016.4	42.90	394.50	10.10	0.10	0.70	0.30	0.20	1.10	5.80	68.20	205.20	410.90	260.00	22.80	3.30	3 054.90	24.10	0.40	0.00						

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	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг				
Завтрак																												
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5.0	0.4	31.9	149.2	0.00	0.00	1.40	0.00	0.10	0.00	0.00	0.10	0.90	18.90	14.50	52.90	20.80	1.30	0.50	90.30	0.00	0.00	0.00				
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	100	1.1	10.1	4.3	115.1	19.80	94.40	4.50	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.40	9.60	16.10	30.30	17.00	0.90	0.30	240.90	2.00	0.00	0.00	22	2008		
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (С - ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ)	200	0.0	0.0	18.2	71.8	0.00	1.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	9.00	0.00	1.90	0.00	0.00	1.20	0.00	0.00	0.00	402	2008		
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	25	0.2	1.4	1.7	20.0	0.40	30.00	0.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	1.00	2.50	3.30	2.20	0.10	0.00	27.10	0.30	0.00	0.00	364	2008		
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	6.2	5.2	26.8	182.4	0.00	20.50	3.50	0.10	0.20	0.10	0.00	0.20	1.80	16.50	15.30	139.60	94.30	3.20	1.10	197.80	1.70	0.00	0.00	323	2008		
ТЕФЕЛИ (2 И ВАРИАНТ)	100	12.8	23.5	10.5	323.2	0.30	0.00	4.40	0.00	0.10	0.20	1.00	0.20	2.40	8.90	9.60	126.70	19.80	1.60	2.20	260.40	5.70	0.00	0.00	284	2008		
Итого за прием пищи:	675	25.3	40.6	93.4	861.7	20.50	146.50	14.40	0.10	0.40	0.30	1.00	0.60	5.50	54.90	67.00	352.80	156.00	7.10	4.10	817.70	9.70	0.00	0.00				
Всего за день:		25.3	40.6	93.4	861.7	20.50	146.50	14.40	0.10	0.40	0.30	1.00	0.60	5.50	54.90	67.00	352.80	156.00	7.10	4.10	817.70	9.70	0.00	0.00				

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		С, мг	А, мкг ретинол	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																											
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5.0	0.4	31.9	149.2	0.00	0.00	1.40	0.00	0.10	0.00	0.00	0.10	0.90	18.90	14.50	52.90	20.80	1.30	0.50	90.30	0.00	0.00	0.00			
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	100	1.8	4.8	9.6	87.4	15.10	257.90	2.30	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.80	10.60	43.80	35.80	19.00	1.00	0.50	190.00	3.10	0.00	0.00	41	2008	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6.7	3.9	41.0	228.1	0.00	17.70	1.40	0.10	0.10	0.00	0.00	0.10	0.60	12.80	11.40	50.80	9.20	1.20	0.50	79.40	1.00	0.00	0.00	331	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/15/7	0.3	0.0	14.3	58.4	1.10	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.60	15.00	8.80	6.50	0.80	0.00	0.00	37.30	0.00	0.00	0.00	431	2008	
ФРУКТ	220	0.8	0.8	19.0	91.0	19.40	9.70	1.20	0.00	0.10	0.00	0.00	0.20	0.60	3.90	31.00	21.30	15.50	4.30	0.30	536.20	3.90	0.00	0.00		2008	
КУРИЦА ТУШЕНАЯ	120	20.1	28.0	7.3	346.3	2.00	368.20	4.30	0.00	0.10	0.20	0.60	0.60	7.00	10.20	31.40	187.70	27.80	2.00	2.60	294.10	8.20	0.10	0.00	257	2008	
Итого за прием пищи:	897	34.7	37.9	123.1	960.4	37.60	653.60	10.60	0.10	0.40	0.20	0.60	1.10	10.00	57.00	147.10	357.30	98.80	10.60	4.40	1229.30	16.20	0.10	0.00			
Всего за день:		34.7	37.9	123.1	960.4	37.60	653.60	10.60	0.10	0.40	0.20	0.60	1.10	10.00	57.00	147.10	357.30	98.80	10.60	4.40	1229.30	16.20	0.10	0.00			

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	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг				
Завтрак																												
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5.0	0.4	31.9	149.2	0.00	0.00	1.40	0.00	0.10	0.00	0.00	0.10	0.90	18.90	14.50	52.90	20.80	1.30	0.50	90.30	0.00	0.00	0.00				
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	21.4	29.0	8.1	371.7	0.30	331.50	5.50	3.30	0.20	0.80	1.30	0.20	0.30	15.70	249.50	383.80	36.40	3.30	2.20	435.80	37.80	0.10	0.00	0.00	214	2008	
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4.6	5.9	0.0	72.8	0.10	52.00	0.10	0.00	0.00	0.10	0.30	0.00	0.00	4.70	176.00	100.00	7.00	0.20	0.70	17.60	0.00	0.00	0.00	14	2008		
ЧАЙ С САХАРОМ И ШИПОВНИКОМ	185/15/3	0.3	0.0	19.9	81.8	12.00	19.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.00	14.20	7.90	6.30	0.80	0.00	27.50	0.00	0.00	0.00	431	2008		
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0.1	8.3	0.1	74.8	0.00	59.00	0.20	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	1.20	1.90	0.00	0.00	1.50	0.00	0.00	0.00	0.00	13	2008		
ФРУКТ	250	0.9	0.9	21.6	103.4	22.00	11.00	1.40	0.00	0.10	0.00	0.00	0.20	0.70	4.40	35.20	24.20	17.60	4.80	0.30	611.60	4.40	0.00	0.00		2008		
Итого за прием пищи:	753	32.3	44.5	81.6	853.7	34.40	473.10	8.60	3.50	0.40	0.90	1.60	0.50	2.00	43.70	490.60	570.70	88.10	10.40	3.70	1.184 30	42.20	0.10	0.00				
Всего за день:		32.3	44.5	81.6	853.7	34.40	473.10	8.60	3.50	0.40	0.90	1.60	0.50	2.00	43.70	490.60	570.70	88.10	10.40	3.70	1.184 30	42.20	0.10	0.00				

11 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мкг			
Завтрак																												
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5.0	0.4	31.9	149.2	0.00	0.00	1.40	0.00	0.10	0.00	0.00	0.10	0.90	18.90	14.50	52.90	20.80	1.30	0.50	90.30	0.00	0.00	0.00				
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	6.9	8.5	28.2	219.0	12.20	42.90	0.30	0.10	0.20	0.30	0.50	0.40	1.60	17.10	170.60	202.30	49.40	1.50	1.10	1053.70	16.10	0.00	0.00	335	2008		
САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	100	1.6	10.1	8.6	132.0	5.90	352.80	4.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.50	9.00	25.60	47.50	20.80	1.00	0.50	275.70	4.10	0.00	0.00	30	2008		
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (С ВИТАМИНИЗИРОВАННЫМ)	200	0.0	0.0	18.2	71.8	0.00	1.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	9.00	0.00	1.90	0.00	0.00	1.20	0.00	0.00	0.00	402	2008		
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	70	6.3	6.1	38.1	233.1	0.10	25.00	0.40	0.10	0.10	0.10	0.20	0.00	0.50	19.80	72.10	88.90	14.70	0.40	0.50	145.80	4.20	0.00	0.00	467	2008		
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	100/15	21.6	17.5	6.1	265.4	1.00	248.10	3.90	16.30	0.20	0.20	4.20	0.50	4.40	21.20	109.80	239.80	37.00	0.90	1.10	401.70	51.90	0.40	0.00	237	2008		
Итого за прием пищи:	735	41.4	42.6	131.1	1070.5	19.20	670.40	10.40	16.50	0.60	0.60	4.90	1.10	7.90	86.00	401.60	631.40	144.60	5.10	3.70	1968.40	76.30	0.40	0.00				
Всего за день:		41.4	42.6	131.1	1070.5	19.20	670.40	10.40	16.50	0.60	0.60	4.90	1.10	7.90	86.00	401.60	631.40	144.60	5.10	3.70	1968.40	76.30	0.40	0.00				

12 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	l, мкг	F, мг	Se, мг				
Завтрак																												
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5.0	0.4	31.9	149.2	0.00	0.00	1.40	0.00	0.10	0.00	0.00	0.10	0.90	18.90	14.50	52.90	20.80	1.30	0.50	90.30	0.00	0.00	0.00				
КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	4.2	4.4	42.2	228.3	0.00	21.20	0.40	0.10	0.10	0.00	0.00	0.10	0.80	11.90	10.20	85.60	29.50	0.50	0.90	64.00	0.80	0.00	0.00	181	2008		
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	100	1.8	4.8	9.6	87.4	15.10	257.90	2.30	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.80	10.60	43.80	35.80	19.00	1.00	0.50	190.00	3.10	0.00	0.00	41	2008		
КОТЛЕТЫ	100	11.1	17.4	2.9	232.4	0.00	0.00	2.10	0.00	0.10	0.10	0.90	0.20	2.10	5.50	6.00	102.20	13.60	1.20	1.80	219.50	4.90	0.00	0.00	272	2008		
КОМПОТ КОНСЕРВИРОВАННЫЙ (С - ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ)	200	0.0	0.0	18.2	71.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.30	0.00	1.50	0.00	0.00	1.10	0.00	0.00	0.00	272	2008		
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	25	0.2	1.4	1.7	20.0	0.40	30.00	0.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	1.00	2.50	3.30	2.20	0.10	0.00	27.10	0.30	0.00	0.00	364	2008		
Итого за прием пищи:	675	22.3	28.4	106.5	789.1	15.50	309.10	6.80	0.10	0.30	0.10	0.90	0.50	4.60	47.90	84.30	279.80	86.60	4.10	3.70	592.00	9.20	0.00	0.00				
Всего за день:		22.3	28.4	106.5	789.1	15.50	309.10	6.80	0.10	0.30	0.10	0.90	0.50	4.60	47.90	84.30	279.80	86.60	4.10	3.70	592.00	9.20	0.00	0.00				

МБОУ СОШ № 8

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества									
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг	
Итого за весь период	369.5	476.7	1396.8	11494.2	324.30	4649.80	111.00	24.90	5.50	4.90	13.20	8.40	59.10	691.80	3656.70	5501.60	1522.00	101.90	44.90	16495.20	295.70	1.50	0.10	
Среднее значение за период	30.8	39.7	116.4	957.9	27.00	387.50	9.30	2.10	0.50	0.40	1.10	0.70	4.90	57.70	304.70	458.50	126.80	8.50	3.70	1374.60	24.60	0.10	0.00	
Содержание белков жиров углеводов в меню за период в % от калорийности	12.9	37.3	49.8																					

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак
11-17 лет	753