

«Согласовано»

Директор ГПОУ ЯО Ярославского

колледжа индустрии питания

О.А. Троицкая

2021г



Примерное цикличное 10-дневное меню возрастной группы 12-18 лет

для обучающихся

ГПОУ ЯО Ярославский колледж индустрии питания

(составлено в соответствии с п.8.1.3 СанПин 2.3/2.4.3590-20)

Разработал:

зав. производством УПУ:

Ю.Н. Смирнова

## 1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод Ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг				
<b>Завтрак</b>																	
ТЕФЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	11.3	15.9	13.8	243.7	0.00	3.00	0.10	0.80	38.90	22.30	116.80	1.70	618	2016		
РИС ОТВАРНОЙ	180	4.4	7.3	46.7	270.2	0.10	0.00	0.10	0.50	7.20	29.30	89.20	0.50	325	2008		
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.0	0.0	9.7	38.7	0.00	0.00	0.00	0.00	5.70	1.30	0.00	0.00	430	2008		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.8	0.3	25.1	118.4	0.10	0.00	0.00	1.00	11.50	16.50	42.00	1.00		2008		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.3	0.4	21.2	102.0	0.10	0.00	0.00	1.10	9.00	9.50	43.50	2.00		2008		
Итого за прием пищи:	580	22.8	23.9	116.5	773.0	0.30	3.00	0.20	3.40	72.30	78.90	291.50	5.20				
<b>Обед</b>																	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФАСОЛЬЮ	250	5.8	6.4	12.6	130.8	0.10	4.60	0.20	1.50	22.70	21.00	69.60	1.20	81	2012		
КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ	100	11.7	26.1	8.6	315.6	0.10	0.10	0.10	2.50	14.40	18.20	115.90	2.00	271	2011		
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0.5	0.1	1.5	8.4	0.00	6.00	0.00	0.10	13.80	8.40	25.10	0.60		2008		
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6.8	8.9	43.2	279.1	0.10	0.00	0.10	1.50	28.70	12.60	51.20	1.20	688	2016		
СОУС ТОМАТНЫЙ	50	0.9	2.8	4.4	47.7	0.00	2.00	0.10	0.20	9.30	7.40	12.50	0.30	783	2016		
НАПИТОК ИЗ ЯГОД	200	0.3	0.1	17.0	58.1	0.00	0.00	0.00	0.00	8.40	1.80	0.00	0.00	375	2012		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.8	0.3	25.1	118.4	0.10	0.00	0.00	1.00	11.50	16.50	42.00	1.00		2008		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.3	0.4	21.2	102.0	0.10	0.00	0.00	1.10	9.00	9.50	43.50	2.00		2008		
Итого за прием пищи:	940	33.1	45.1	133.6	1060.1	0.50	12.70	0.50	7.90	117.80	95.40	359.80	8.30				
Всего за день:		56.9	69.0	250.1	1833.1	0.80	15.70	0.70	11.30	190.10	174.30	651.30	13.50				

## 2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витаминны							Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>																			
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100	10.2	5.3	5.4	109.8	0.10	2.30	0.30	2.80	35.70	29.20	138.40	0.90	229	2011				
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПОРЕ	180	3.7	20.7	25.2	302.0	0.20	12.20	0.10	4.10	47.90	35.30	100.20	1.40	128	2011				
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.9	3.7	19.6	127.6	0.00	0.20	0.00	0.00	112.30	27.50	96.40	0.90	382	2011				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.8	0.3	25.1	118.4	0.10	0.00	0.00	1.00	11.50	16.50	42.50	1.00	2008					
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.3	0.4	21.2	102.0	0.10	0.00	0.00	1.10	9.00	9.50	43.50	2.00	2008					
Итого за прием пищи:	580	24.9	30.4	96.5	759.8	0.50	14.70	0.40	9.00	216.40	118.00	420.50	6.20						
<b>Обед</b>																			
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ	60	2.7	5.5	4.2	77.8	0.00	2.00	0.00	1.40	83.50	12.20	54.90	0.70	31	2012				
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ	250	4.8	7.1	7.2	114.1	0.00	9.80	0.20	1.40	42.50	20.60	67.40	1.40	67	2012				
ПОДЖАРКА ИЗ КУРИЦЫ 1/120	120	15.5	24.4	5.5	303.4	0.10	3.30	0.40	4.70	36.10	26.70	154.30	1.90	251	2011				
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	10.1	7.5	45.9	291.0	0.30	0.00	0.00	5.60	22.70	150.40	223.30	5.20	323	2008				
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	19.4	77.4	0.00	0.00	0.00	0.00	8.50	1.80	0.00	0.00	349	2011				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.8	0.3	25.1	118.4	0.10	0.00	0.00	1.00	11.50	16.50	42.00	1.00	2008					
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.3	0.4	21.2	102.0	0.10	0.00	0.00	1.10	9.00	9.50	43.50	2.00	2008					
Итого за прием пищи:	910	40.2	45.2	128.5	1084.1	0.60	15.10	0.60	15.20	213.80	237.70	585.40	12.20						
Всего за день:		65.1	75.6	225.0	1843.9	1.10	29.80	1.00	24.20	430.20	355.70	1005.90	18.40						

## 3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Na, мг	Cl, мг	Ca, мг		
<b>Завтрак</b>																			
БЛЮТЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ПАРОВЫЕ	100	15,1	15,5	9,6	237,8	0,10	0,60	0,10	0,50	37,20	19,70	138,20	1,50	215	2008				
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	180	4,2	5,1	17,8	136,9	0,10	38,40	0,10	0,20	96,30	34,40	69,00	2,10	346	2008				
ЧАЙ С МОЛОКОМ ЛИЛИ СЛИВКАМИ	200	3,0	3,1	15,5	101,9	0,00	0,20	0,80	0,00	108,60	13,40	75,10	0,30	394	2012				
СЫР (ТОРЦИЯМИ)	30	7,0	8,9	0,0	109,2	0,00	0,20	0,10	0,10	264,00	10,50	150,00	0,90	15	2011				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,10	0,00	0,00	1,00	11,50	16,50	42,00	1,00	2008					
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,10	0,00	0,00	1,10	9,00	9,50	43,50	2,00	2008					
Итого за прием пищи:	610	35,4	33,3	89,2	806,2	0,40	39,40	0,30	2,90	526,60	104,00	517,80	7,20						
<b>Обед</b>																			
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОУЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	1,0	3,1	4,1	48,0	0,02	23,40	0,02	1,44	31,20	9,00	16,20	0,42	35	2008				
БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ	250	5,5	10,0	12,2	171,4	0,80	7,10	0,20	1,40	58,20	25,10	81,50	1,60	82	2011				
ШНИЦЕЛЬ НАТУРАЛЬНЫЙ ИЗ КУРИЦЫ	100	17,3	27,9	9,0	356,7	0,10	0,60	0,10	3,50	20,20	28,10	179,20	2,40	267	2011				
КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ	180	4,4	5,0	25,0	164,2	0,20	10,90	0,00	0,20	73,80	35,30	112,20	1,40	311	2011				
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,1	0,1	17,0	69,5	0,00	1,00	0,00	0,20	12,40	3,70	2,50	0,50	438	2008				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,10	0,00	0,00	1,00	11,50	16,50	42,00	1,00	2008					
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,10	0,00	0,00	1,10	9,00	9,50	43,50	2,00	2008					
Итого за прием пищи:	890	35,4	46,8	113,6	1030,2	0,52	43,00	0,32	8,84	217,30	127,20	477,10	9,32						
Всего за день:		71,8	80,1	202,8	1836,4	0,92	82,40	0,62	11,74	743,90	231,20	994,90	16,52						

4 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
<b>Завтрак</b>																				
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	200	23.7	16.9	32.6	360.2	0.00	0.30	0.10	0.40	248.20	36.40	284.60	1.00	223	2011					
НАПИТОК ИЗ ЦИКОРИЯ	200	6.5	6.5	21.6	171.7	0.00	0.50	0.00	0.00	219.90	31.20	162.60	0.40							
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.8	0.3	25.1	118.4	0.10	0.00	0.00	1.00	11.50	16.50	42.00	1.00	2008						
ФРУКТ	200	0.8	0.8	19.0	91.2	0.10	8.00	0.80	1.30	28.80	14.40	19.80	4.00							
Итого за прием пищи:	650	34.8	24.5	98.3	761.5	0.20	8.80	0.10	2.70	508.40	98.50	509.00	6.40							
<b>Обед</b>																				
СУП С БОБОВЫМИ (гороховый)	250	11.5	6.8	18.2	179.9	0.20	0.80	0.20	4.00	49.10	38.30	116.50	3.10	119	2011					
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	250	16.7	20.1	52.0	453.7	0.10	2.30	0.50	0.70	30.50	51.40	206.60	2.00	304	2012					
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	60	0.7	0.1	2.3	14.4	0.00	15.10	0.10	0.20	8.40	12.00	15.70	0.60		2008					
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0.6	0.1	30.6	126.3	0.00	0.00	0.00	0.00	26.40	11.30	29.10	0.70	402	2008					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.8	0.3	25.1	118.4	0.10	0.00	0.00	1.00	11.50	16.50	42.00	1.00		2008					
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.3	0.4	21.2	102.0	0.10	0.00	0.00	1.10	9.00	9.50	43.50	2.00							
Итого за прием пищи:	860	36.8	27.8	149.4	994.7	0.50	18.20	0.80	7.60	134.90	139.00	453.40	9.40							
Всего за день:		71.4	52.3	247.7	1756.2	0.70	27.00	0.90	10.30	643.30	237.50	962.40	15.80							

5 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г		Углевод. Са, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг			
<b>Завтрак</b>																
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	100	13,6	10,6	3,5	189,1	0,10	10,20	4,60	3,40	20,30	13,50	199,90	4,30	255	2011	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАСЫПЧУТАЯ	180	10,1	6,6	45,9	283,7	0,30	0,00	0,00	5,60	24,30	150,50	223,50	5,20	323	2008	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	0,2	0,0	15,0	61,6	0,00	1,10	0,00	0,00	13,40	4,60	5,10	0,50	377	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,10	0,00	0,00	1,00	11,50	16,50	42,00	1,00		2008	
ХЛЕБ РЖАНОУ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,10	0,00	0,00	1,10	9,00	9,50	43,50	2,00		2008	
Итого за прием пищи:	602	31,0	18,1	110,7	754,8	0,60	11,30	4,60	11,10	78,50	194,60	514,00	13,00			
<b>Обед</b>																
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0,7	0,1	6,8	31,2	0,00	1,20	1,10	0,40	26,60	19,70	28,50	0,50	41	2012	
РАССОЛЫНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	5,6	6,6	16,4	147,6	0,10	6,70	0,20	1,70	29,40	28,50	97,10	1,60	96	2011	
БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ	100	10,8	26,4	13,2	334,6	0,20	0,60	0,00	1,80	17,10	24,80	129,20	2,10	268	2011	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,8	8,9	43,2	279,1	0,10	0,00	0,10	1,50	37,00	13,10	52,90	1,30	688	2016	
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	0,0	0,0	14,6	58,1	0,00	0,00	0,00	0,00	8,40	1,80	0,00	0,00	402	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,10	0,00	0,00	1,00	11,50	16,50	42,00	1,00		2008	
ХЛЕБ РЖАНОУ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,10	0,00	0,00	1,10	9,80	9,50	43,50	2,00		2008	
Итого за прием пищи:	890	31,0	42,7	140,5	1071,0	0,60	8,50	1,40	7,50	139,00	113,90	393,20	8,50			
Всего за день:		62,0	60,8	251,2	1825,8	1,20	19,80	6,00	18,60	217,50	308,50	907,20	21,50			

## 6 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод Ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг				
<b>Завтрак</b>																	
КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ	100	11.6	21.4	8.5	272.8	0.10	0.10	0.00	2.40	13.80	18.20	115.00	2.00	271	2011		
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	180	11.4	11.7	38.3	305.6	0.10	0.10	0.10	1.40	214.60	18.50	143.60	1.30	204	2011		
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0.2	0.1	15.0	90.0	0.00	0.00	0.00	0.90	5.90	4.00	8.00	1.00	430	2008		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.8	0.3	25.1	118.4	0.10	0.00	0.00	1.00	11.50	16.50	42.00	1.00		2008		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.3	0.4	21.2	102.0	0.10	0.00	0.00	1.10	9.00	9.50	43.50	2.00		2008		
Итого за прием пищи:	580	30.3	33.9	108.1	858.8	0.40	0.20	0.10	5.90	253.90	66.70	352.10	7.30				
<b>Обед</b>																	
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	250	8.0	10.1	14.5	182.7	0.00	1.30	0.20	0.40	23.00	13.70	80.60	1.00	106	2008		
ПОРЖАРКА ИЗ РЫБЫ	190	15.1	3.9	7.9	126.9	0.10	2.00	0.00	1.60	47.60	51.10	222.10	1.20	231	2011		
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	60	0.7	0.1	2.3	14.4	0.00	15.10	0.10	0.20	8.40	12.00	15.70	0.60		2008		
РИС ОТВАРНОЙ	180	4.4	4.6	46.6	245.6	0.10	0.00	0.00	0.40	6.80	29.30	88.70	0.50	325	2008		
НАПИТОК ИЗ ЯГОД	200	0.3	0.1	17.0	58.1	0.00	0.00	0.00	0.00	8.40	1.80	0.00	0.00	375	2012		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.8	0.3	25.1	118.4	0.10	0.00	0.00	1.00	11.50	16.50	42.00	1.00		2008		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.3	0.4	21.2	102.0	0.10	0.00	0.00	1.10	9.00	9.50	43.50	2.00		2008		
Итого за прием пищи:	890	35.6	19.5	134.6	848.1	0.40	18.40	0.30	4.70	114.70	133.90	492.60	6.30				
Всего за день:		65.9	53.4	242.7	1706.9	0.80	18.60	0.40	10.60	368.60	200.60	844.70	13.60				

## 7 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. бл, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>																			
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА	200	14.7	11.0	30.7	281.7	0.00	0.20	0.00	0.40	178.80	23.60	182.60	0.50	234	2012				
КАКАО С МОЛОКОМ	200	6.8	6.8	19.2	166.4	0.00	0.50	0.00	0.00	211.00	37.80	169.20	1.00	382	2011				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.8	0.3	25.1	118.4	0.10	0.00	0.00	1.00	11.50	16.50	42.00	1.00		2008				
ФРУКТ	200	0.8	0.8	19.0	91.2	0.10	8.00	0.00	1.30	28.80	14.40	19.80	4.00						
Итого за прием пищи:	650	26.1	18.9	94.0	657.7	0.20	8.70	0.00	2.70	430.10	92.30	413.60	6.50						
<b>Обед</b>																			
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ	60	2.7	5.5	4.2	77.8	0.00	2.00	0.00	1.40	83.50	12.20	54.90	0.70	31	2012				
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ	250	5.0	7.8	7.4	124.1	0.00	9.80	0.20	1.40	46.10	20.90	69.80	1.40	67	2012				
БРИЗЮЛЬ ИЗ КУРИЦЫ	100	18.1	20.8	2.7	270.1	0.10	0.70	0.10	1.50	16.60	16.80	152.10	1.40						
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫЛЧУГАЯ	180	10.1	7.5	45.9	291.0	0.30	0.00	0.00	5.60	22.70	150.40	223.30	5.20	323	2008				
СОУС ТОМАТНЫЙ	50	0.9	2.8	4.4	47.7	0.00	2.00	0.10	0.20	9.30	7.40	12.50	0.30	793	2016				
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	14.6	58.1	0.00	0.00	0.00	0.00	8.40	1.80	0.00	0.00	349	2011				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.8	0.3	25.1	118.4	0.10	0.00	0.00	1.00	11.50	16.50	42.00	1.00		2008				
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.3	0.4	21.2	102.0	0.10	0.00	0.00	1.10	9.00	9.50	43.50	2.00		2008				
Итого за прием пищи:	940	43.9	45.1	125.5	1089.2	0.60	14.50	0.40	12.20	207.10	235.50	598.10	12.00						
Всего за день:		70.0	64.0	219.5	1746.9	0.80	23.20	0.40	14.90	637.20	327.80	1011.70	18.50						

## 8 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витаминный							Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг						
<b>Завтрак</b>																			
СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ	100	15.5	7.4	11.2	187.9	0.10	9.30	4.30	1.00	80.70	19.60	236.70	4.10						
РИС ОТВАРНОЙ	180	4.4	7.6	39.4	243.6	0.02	0.00	0.06	0.36	3.60	22.80	73.20	0.72				2008		
СОУС МОЛОЧНЫЙ №350	50	1.1	3.0	3.5	45.4	0.00	0.10	0.00	0.10	29.00	3.60	21.10	0.00				2012		
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	280	3.0	3.1	15.5	101.9	0.00	0.20	0.00	0.00	108.60	13.40	75.10	0.30				2012		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.8	0.3	25.1	118.4	0.10	0.00	0.00	1.00	11.50	16.50	42.00	1.00				2008		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.3	0.4	21.2	102.0	0.10	0.00	0.00	1.10	9.00	9.50	43.50	2.00				2008		
Итого за прием пищи:	630	31.1	21.8	115.9	799.2	0.32	9.60	4.36	3.56	242.40	85.40	491.60	8.12						
<b>Обед</b>																			
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	80	0.7	0.1	6.8	31.2	0.00	1.20	1.10	0.40	26.60	19.70	28.50	0.50				2012		
БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ	250	5.5	10.0	12.2	171.4	0.00	7.10	0.20	1.40	59.20	25.10	81.50	1.60				2011		
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	100	17.3	8.8	106.4	575.1	0.10	12.10	0.00	1.60	45.50	81.40	269.50	2.70				2008		
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3.8	6.4	25.6	174.5	0.20	12.40	0.00	0.30	42.80	34.90	101.20	1.40				2008		
СОУС ТОМАТНЫЙ	50	0.9	2.8	4.4	47.7	0.00	2.00	0.10	0.20	9.30	7.40	12.50	0.30				2016		
НАПИТОК АЛТЕЛЬ-СИНОВИЙ	200	0.2	0.0	21.1	86.6	0.00	5.30	0.00	0.00	15.80	4.50	4.60	0.10				2008		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.8	0.3	25.1	118.4	0.10	0.00	0.00	1.00	11.50	16.50	42.00	1.00				2008		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.3	0.4	21.2	102.0	0.10	0.00	0.00	1.10	9.00	9.50	43.50	2.00				2008		
Итого за прием пищи:	940	35.5	28.8	222.8	1306.9	0.50	40.10	1.40	6.00	219.80	199.00	583.30	9.60						
Всего за день:		66.6	50.6	338.7	2106.1	0.82	49.70	5.76	9.56	462.20	284.40	1074.90	17.72						

## 9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод.ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>																			
БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	100	13.2	10.2	15.6	207.0	0.10	0.10	0.00	4.40	58.90	48.60	199.70	1.50	234	2011				
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	180	3.6	18.1	19.6	255.7	0.10	11.20	0.70	3.70	47.10	37.60	84.80	1.70	137	2012				
НАПИТОК ИЗ ЦИКОРИЯ	200	1.9	1.6	19.2	98.0	0.80	0.30	0.00	0.00	61.90	14.80	45.70	0.30		2008				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.8	0.3	25.1	118.4	0.10	0.00	0.00	1.00	11.50	16.50	42.00	1.00		2008				
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.3	0.4	21.2	102.0	0.10	0.00	0.00	1.10	9.00	9.50	43.50	2.00		2008				
Итого за прием пищи:	580	25.8	30.6	100.7	781.1	0.40	11.60	0.70	10.20	188.40	127.00	415.70	6.50						
<b>Обед</b>																			
САЛАТ ИЗ БЕЛКОУЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	1.0	3.1	4.1	48.0	0.02	23.40	0.02	1.44	31.20	9.00	16.20	0.42	35	2008				
СУП С БОБОВЫМИ	290	11.5	6.8	18.2	179.9	0.20	0.80	0.20	4.60	49.10	38.30	116.50	3.10	119	2011				
БИТОЧКИ КУРИНЫЕ С МОРКОВЬЮ	100	16.1	17.7	18.4	298.3	0.00	1.70	0.60	2.00	56.70	38.70	184.60	2.60		2011				
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	180	3.5	5.7	28.5	180.1	0.20	14.40	0.00	0.30	23.80	38.60	95.40	1.60	310	2016				
СОУС ТОМАТНЫЙ	50	0.9	2.8	4.4	47.7	0.00	2.00	0.10	0.20	9.30	7.40	12.50	0.30	783	2016				
КОМПОТ ИЗ ЯГОДА	200	0.6	0.1	30.6	126.3	0.00	0.00	0.00	0.80	26.40	11.30	29.10	0.70	402	2008				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.8	0.3	25.1	118.4	0.10	0.00	0.00	1.00	11.50	16.90	42.00	1.00		2008				
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.3	0.4	21.2	102.0	0.10	0.00	0.00	1.10	9.00	9.50	43.50	2.00		2008				
Итого за прием пищи:	940	40.7	36.9	150.5	1100.7	0.62	42.30	0.92	10.64	216.80	169.30	539.80	11.72						
Всего за день:		66.5	67.5	251.2	1881.8	1.02	53.90	1.62	20.84	405.20	296.30	955.50	18.22						

## 10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг			Fe, мг
<b>Завтрак</b>															
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	14.9	17.1	3.1	226.3	0.00	1.20	0.00	2.60	13.90	19.00	131.30	2.00	260	2011
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ	180	3.8	3.6	28.4	161.6	0.20	14.40	0.30	1.70	32.90	43.50	106.00	2.00	133	2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	0.2	0.0	15.0	61.6	0.00	1.10	0.00	0.00	13.40	4.60	5.10	0.50	377	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.8	0.3	25.1	118.4	0.10	0.00	0.00	1.00	11.50	16.50	42.00	1.00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.3	0.4	21.2	102.0	0.10	0.00	0.00	1.10	9.00	9.50	43.50	2.00		2008
Итого за прием пищи:	602	26.0	21.4	92.8	669.9	0.40	16.70	0.30	6.40	80.70	93.10	327.90	7.50		
<b>Обед</b>															
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0.5	0.1	1.5	8.4	0.00	6.00	0.00	0.10	13.90	8.40	25.10	0.60		2008
РАССОЛЫНК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	5.6	6.6	16.4	147.6	0.10	6.70	0.20	1.70	29.40	28.50	97.10	1.60	96	2011
ЕЖИКИ МЯСНЫЕ	100	11.9	10.1	21.7	224.1	0.00	1.20	0.00	1.50	17.70	23.00	122.60	1.80		
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	180	4.2	5.1	17.8	136.9	0.10	38.40	0.10	0.20	96.30	34.40	69.00	2.10	346	2008
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	0.0	0.0	14.6	58.1	0.00	0.00	0.00	0.00	8.40	1.80	0.00	0.00	402	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.8	0.3	25.1	118.4	0.10	0.00	0.00	1.00	11.50	16.50	42.00	1.00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.3	0.4	21.2	102.0	0.10	0.00	0.00	1.10	9.00	9.50	43.50	2.00		2008
Итого за прием пищи:	890	29.3	22.6	118.3	795.5	0.40	52.30	0.30	5.60	186.10	122.10	399.30	9.10		
Всего за день:		55.3	44.0	211.1	1465.4	0.80	69.00	0.60	12.00	266.80	215.20	727.20	16.60		

### 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	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг		
Итого за весь период	650,5	617,2	2440,0	18002,5	8,96	389,10	18,00	144,04	4 365,00	2 631,50	9 135,70	170,36		
Среднее значение за период	65,1	61,7	244,0	1 800,3	0,90	38,90	1,80	14,40	436,50	263,20	913,60	17,04		
Содержание белков, жиров, углеводов в Меню за период в % от калорийности	14,5	30,9	54,7											

### СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
12-18 лет (завтрак, обед)	606	909