



Директор школы

УТВЕРЖДАЮ

/ В. В. Ивченко

30 августа 2021 г.

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

Завтраки-обеды

(инвалиды, ОВЗ)

7 лет – 10 лет

МКОУ «Средняя общеобразовательная школа п. Ола»

на 2021-2022

сезонность: осенне-весенний

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 "ДРУЖБА"	200	6,19	9,98	26,75	223,55	0,1	2,01	0,08	0,2	181,64	33,94	171,65	0	190	2008	
хлеб ржано - пшеничный обог. микронутриентами	60	4	0,5	25,4	122,4	0,1	0	0	1,3	10,8	11,4	52,2	2,4		2008	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	15	0,1	12,4	0,1	112,2	0	0	0,1	0,3	1,8	0	2,9	0	14	2011	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,1	2,4	17,2	103,5	0	0,5	0	0	109,9	16,8	82,4	0,3	379	2011	
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4,62	5,96	0	73,03	0,01	0	0,06	0,13	176,88	7,37	100,5	0,2	14	2008	
Итого за прием пищи:	495	18,01	31,24	69,45	634,68	0,21	2,51	0,24	1,93	481,02	69,51	409,65	2,9			
Обед																
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	2,0	9,0	12,5	139,5	0	8,2	0,2	2,4	42,4	25,5	48,6	1,3	82	2011	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,2	5,4	21,4	146,0	0,2	10,4	0	0,2	35,0	29,2	84,0	1,2	128	2011	
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (2 ВАРИАНТ)	80	10,4	13,0	9,6	196,1	0	0,6	0	0,5	10,4	14,9	98,9	1,5	279	2011	
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	100	1,1	0,2	3,8	24,1	0,1	25,1	0,2	0,4	14,1	20,1	26,1	1		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 РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	70	4,6	0,6	29,7	142,8	0,1	0	0	1,5	12,6	13,3	60,9	2,8		2008	
АПЕЛЬСИН	100	0,9	0,2	8,1	43	0	60	0	0,2	34	13	23	0,3		2008	
Итого за прием пищи:	950	22,7	28,7	112,4	807,3	0,4	108,3	0,4	5,6	181,7	131,3	356,3	9,1			
Всего за день:		40,71	59,94	181,85	1441,98	0,61	110,81	0,64	7,53	662,72	200,81	765,95	12,0			

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, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ	200	5,5	10,3	39,9	275,0	0	0,5	0,1	0,4	103,6	29,8	126,1	0,5	174	2011	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	4	0,5	25,4	122,4	0,1	0	0	1,3	10,8	11,4	52,2	2,4		2008	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	15	0,1	18,6	0,2	168,3	0	0	0,2	0,5	2,7	0	4,3	0	14	2011	
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	25	5,6	7,2	0	88,3	0	0,1	0,1	0,1	187	7	100	0,2	15	2011	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/10/70	0,4	0	11,7	49,7	0	1,3	0	0	24,7	10,7	14,1	1,4	377	2011	
Итого за прием пищи:	580	15,6	36,6	77,2	703,7	0,1	1,9	0,4	2,3	328,8	58,9	296,7	4,5			
Обед																
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	9,8	16,6	17,6	259,7	0,1	7,8	0,2	3,4	30,1	34,8	129,5	2,1	91	2008	
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	23,9	23,1	21,2	388,3	0,2	11,1	0,2	0,9	27,8	52,8	253,9	4,1	259	2011	
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	100	0,8	0,1	2,5	13,9	0	10	0	0,1	22,9	13,9	41,8	1		2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	70	4,6	0,6	29,7	142,8	0,1	0	0	1,5	12,6	13,3	60,9	2,8		2008	
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	442	2008	
Итого за прием пищи:	820	40,1	40,6	91,2	890,7	0,4	32,9	0,4	5,9	107,4	122,8	500,1	12,8			
Всего за день:		55,7	77,2	168,4	1594,4	0,5	34,8	0,8	8,2	436,2	181,7	796,8	17,3			

3 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																
ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	180/50	14,4	26,4	11,8	343,5	0,1	1,9	0,4	2,6	117,1	25,0	223,4	2,4	219	2011	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	4	0,5	25,4	122,4	0,1	0	0	1,3	10,8	11,4	52,2	2,4		2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,3	0	11,5	47,1	0	0,1	0	0	21,9	9,9	12,6	1,3	376	2011	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	15	0,1	12,4	0,1	112,2	0	0	0,1	0,3	1,8	0	2,9	0	14	2011	
Итого за прием пищи:	520	18,8	39,3	48,8	625,2	0,2	2,0	0,5	4,2	151,6	46,3	291,1	6,1			
Обед																
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЮ	250	10,0	9,0	20,2	202,6	0,1	6,6	0,2	0,7	27,0	30,4	117,9	2,0	100	2008	
ШНИЦЕЛЬ НАТУРАЛЬНЫЙ РУБЛЕННЫЙ	80	15,84	18,4	6,56	257,6	0,08	0	0,02	4,32	14,4	25,6	164,8	3,2	271	2008	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ	150	4,6	4,2	20,7	138,4	0,2	0	0	2,6	11,9	68,2	100,7	2,3	414	2011	
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	100	0,8	0,1	2,5	13,9	0	10	0	0,1	22,9	13,9	41,8	1		2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	70	4,6	0,6	29,7	142,8	0,1	0	0	1,5	12,6	13,3	60,9	2,8		2008	
КИСЕЛЬ	200	0,1	0,1	27,9	113	0,01	2	0	0,1	5	2	8	0,4	411	2008	
Итого за прием пищи:	850	35,94	32,4	107,56	868,3	0,49	18,6	0,22	9,32	93,8	153,4	494,1	11,7			
Всего за день:		54,74	71,7	156,36	1493,5	0,69	20,6	0,72	13,52	245,4	199,7	785,2	17,8			

4 день

4 день																
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Угледо- ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
ОЛАДЫ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	90/25	62,1	19,5	391,5	1987,6	0,8	0	0,1	2,5	188,3	97,8	544,6	6,2	444	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,3	0	11,5	47,1	0	0,1	0	0	21,9	9,9	12,6	1,3	376	2011	
БАНАН	200	3	1	42	192	0,1	20	0,1	0	16	84	56	1,2		2008	
Итого за прием пищи:	515	65,4	20,5	445,0	2226,7	0,9	20,1	0,2	2,5	226,2	191,7	613,2	8,7			
Обед																
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	250	12,9	14,8	19,1	261,8	0,3	5,0	0,2	4,1	40,3	40,1	140,1	2,9	99	2008	
ЗРАЗЫ РУБЛЕННЫЕ	100	9,8	15,7	11,7	229,9	0	2,7	0	3,9	30,9	20,2	111,5	1,9	274	2011	
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	200	5,05	5,72	13,02	123,57	0,06	35,88	0,16	0,4	119,58	38,53	78,39	1,6	346	2008	
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,0	0	14,6	62	0,02	172	0,02	0,8	80	70	40	0,8	К/К	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	70	4,6	0,6	29,7	142,8	0,1	0	0	1,5	12,6	13,3	60,9	2,8			
Итого за прием пищи:	820	33,35	36,82	88,12	820,07	0,48	215,58	0,38	10,7	283,38	182,13	430,89	10,0		2008	
Всего за день:		98,75	57,32	533,12	3046,77	1,38	235,68	0,58	13,2	509,58	373,83	1044,09	18,7			

5 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																
РИС ОТВАРНОЙ	150	3,7	5,8	38,6	221,7	0	0	0	0,3	4,6	24,1	73,4	0,5	304	2011	
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	80/50	20,6	13,5	0	228,9	0,3	15,6	7,5	1,5	9,6	17	298,9	6,6	256	2008	
СВЕЖИЙ ОГУРЕЦ	60	0,5	0,1	1,5	8,1	0	2,4	0	0,1	12,4	7,6	22,7	0,5			
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	4	0,5	25,4	122,4	0,1	0	0	1,3	10,8	11,4	52,2	2,4		2008	
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	3,1	2,4	16,2	99,5	0	0,6	0	0	119,8	20,2	84,6	1,4	378	2011	
Итого за прием пищи:	600	31,9	22,3	81,7	680,6	0,4	18,6	7,5	3,2	157,2	80,3	531,8	11,4			
Обед																
СУП С КРУПОЙ И МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	300	14,7	14,3	15,2	247,5	0	0,9	0,2	2,0	33,9	29,8	151,5	2,0	117	2011	
КОТЛЕТА ОСОБАЯ	100	15,6	17,0	13,5	270,0	0,1	0	0	0,3	13,3	25,7	156,3	2,4	474	1997	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,6	5,76	37,56	229,2	0,07	0	0,04	0,96	13,2	8,4	43,2	0,96	331	2008	
КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ КОНСЕРВИРОВАННЫХ	200	0,7	0	68,3	276,7	0	23,7	0	0	24,7	16,4	18,4	1,2	347	2011	
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1,4	10,1	6,6	123	0,02	15	0,25	4,6	38	19	36	1,0	51	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	70	4,6	0,6	29,7	142,8	0,1	0	0	1,5	12,6	13,3	60,9	2,8		2008	
Итого за прием пищи:	950	43,8	47,76	170,86	1289,2	0,29	39,6	0,49	9,36	135,7	112,6	466,3	10,36			
Всего за день:		75,7	70,06	252,56	1969,8	0,69	58,2	7,99	12,56	292,9	192,9	998,1	21,76			

6 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	Р, мг	Fe, мг			
Завтрак																
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ	200	6,4	7,6	34,9	233,8	0,2	0,2	0	1,5	71,3	55,9	159,6	1,5	413	2011	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		2008	
КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,9	2,5	24,8	134	0,04	1	0,01	0	121	14	90	1	433	2008	
АПЕЛЬСИН	180	1,6	0,4	14,6	77,4	0,1	108	0	0,4	61,2	23,4	41,4	0,5		2008	
Итого за прием пищи:	620	13,5	10,9	91,3	526,8	0,44	109,2	0,01	2,8	260,7	100,9	325,8	4,6			
Обед																
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	250	8,6	7,3	22,0	189,1	0,1	4,6	0,2	1,4	30,1	25,4	99,7	1,6	108	2011	
СОЛЯНКА ОВОЩНАЯ	200	13,5	25,7	22,9	378,6	0,3	30,8	0,3	2,7	77,4	59,4	186,4	3,2	232	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	70	4,6	0,6	29,7	142,8	0,1	0	0	1,5	12,6	13,3	60,9	2,8		2008	
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	19,8	86	0,02	4	0	0,2	14	8	14	2,8	442	2008	
Итого за прием пищи:	720	27,7	33,8	94,4	796,5	0,52	39,4	0,5	5,8	134,1	106,1	361,0	10,4			
Всего за день:		41,2	44,7	185,7	1323,3	0,96	148,6	0,51	8,6	394,8	207,0	686,8	15,0			

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																
КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ	200	14,3	30,0	20,9	414,1	0,4	41,7	0,2	3,6	112,2	54,4	173,7	3,3	139	2011	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	4	0,5	25,4	122,4	0,1	0	0	1,3	10,8	11,4	52,2	2,4			
ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,3	0	11,5	47,1	0	0,1	0	0	21,9	9,9	12,6	1,3	376	2008	
Итого за прием пищи:	470	18,6	30,5	57,8	583,6	0,5	41,8	0,2	4,9	144,9	75,7	238,5	7,0			
Обед																
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250	9,9	3,4	18,4	144,7	0,1	9,5	0,2	1,8	43,6	42,7	163,5	1,6	106	2011	
КОТЛЕТА ПО КИЕВСКИ	80	12	12,32	10,08	200	0,06	0	0	2,88	9,6	19,2	120	1,6	272	2008	
КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	4,47	5,16	31,61	190,14	0,05	0	0,03	0,58	22,91	19,47	153,48	1,15	181	2008	
ОГУРЕЦ КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	100	0,8	0,1	2,5	13,9	0	10	0	0,1	22,9	13,9	41,8	1		2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	70	4,6	0,6	29,7	142,8	0,1	0	0	1,5	12,6	13,3	60,9	2,8		2008	
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ	200	0,3	0	32,8	134	0	0	0	0,2	17	5	12	1	401	2008	
БАНАН	200	0,8	0,8	19,6	94	0,1	20	0	1,3	32	16	22	4,4		2008	
Итого за прием пищи:	1050	32,87	22,38	144,69	919,54	0,41	39,5	0,23	8,36	160,61	129,67	573,68	13,55			
Всего за день:		51,47	52,88	202,49	1503,14	0,91	81,3	0,43	13,26	305,51	205,27	812,18	20,55			

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	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															
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СМЕТАНОЙ	150/30	22,2	25,0	31,6	467,7	0	0,3	0,2	1,9	199,6	29,9	245,0	1,0	223	2011
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	200	3,1	2,4	16,2	99,5	0	0,6	0	0	119,8	20,2	84,6	1,4	378	2011
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	15	0,1	12,4	0,1	112,2	0	0	0,1	0,3	1,8	0	2,9	0	14	2011
Итого за прием пищи:	435	28,0	40,2	64,9	761,0	0,1	0,9	0,3	3,1	328,4	57,7	367,3	4,0		
Обед															
СУП ПШЕННЫЙ С МЯСОМ (КУЛЕШ)	250	11,44	5,13	17,45	161,71	0,11	0,99	0,01	0,2	21,7	29,58	121,28	1,78	110	2008
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	100	10,06	11,06	6,18	167,33	0,04	14,94	0	2,59	37,85	21,91	94,62	1,99	306	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,8	6,3	25,7	174,8	0,2	12,5	0	0,3	42,1	34,9	100,8	1,4	128	2011
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	70	4,6	0,6	29,7	142,8	0,1	0	0	1,5	12,6	13,3	60,9	2,8		2008
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,0	0	14,6	62	0,02	172	0,02	0,8	80	70	40	0,8	К/К	2008
Итого за прием пищи:	800	30,90	23,09	93,63	708,64	0,47	200,43	0,03	5,39	194,25	169,69	417,60	8,77		
Всего за день:		58,90	63,29	158,53	1469,64	0,57	201,33	0,33	8,49	522,65	227,39	784,90	12,77		

9 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 ПЕРЛОВАЯ ВЯЗКАЯ	150	2,2	4,39	25,44	149,63	0,02	0	0,03	0,7	9,98	15,96	48,88	0,4	324	2008
МЯСО ТУШЕНОЕ	80/30	24,86	26,46	4,5	352,82	0,07	0	0,09	3,53	16,04	32,07	246,97	3,21	257	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,3	0	11,5	47,1	0	0,1	0	0	15,9	8,6	12,6	1,3	376	2011
Итого за прием пищи:	510	29,96	31,25	58,44	631,15	0,19	0,1	0,12	5,13	49,12	64,23	343,25	6,51		
Обед															
БОРЩ С МЯСОМ	250	10,0	12,1	15,2	211,2	0,1	12,4	0,3	2,6	57,8	40,6	127,9	2,6	62	2011
БЕФСТРОГАНОВ	80	12,5	17,5	4,8	234,9	0	1,2	0	2,8	24,3	16,2	117,0	1,7	375	1996
КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,58	4,57	37,46	204,66	0,03	0	0,03	0,3	10,93	25,83	77,5	0,6	323	2008
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ	200	0,3	0	32,8	134	0	0	0	0,2	17	5	12	1	401	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	70	4,6	0,6	29,7	142,8	0,1	0	0	1,5	12,6	13,3	60,9	2,8		2008
Итого за прием пищи:	750	30,98	34,77	119,96	927,56	0,23	13,6	0,33	7,4	122,63	100,93	395,3	8,7		
Всего за день:		60,94	66,02	178,40	1558,71	0,42	13,7	0,45	12,53	171,75	165,16	738,55	15,21		

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			
Завтрак																
ПЛОВ	180	20,57	20,45	30,14	387,44	0,07	1,2	0,18	3,83	20,33	44,24	235,58	3,58	265	2008	
ПОМИДОР КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	70	0,8	0,1	2,7	16,9	0	17,6	0,1	0,3	9,8	14,1	18,3	0,7		2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	4	0,5	25,4	122,4	0,1	0	0	1,3	10,8	11,4	52,2	2,4		2008	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1,5	1,3	22,4	107	0,02	1	0,01	0	61	7	45	1	432	2008	
Итого за прием пищи:	510	26,87	22,35	80,64	633,74	0,19	19,8	0,29	5,43	101,93	76,74	351,08	7,68			
Обед																
СУП ЛЕТНИЙ КУДРЯВЫЙ	250	9,9	8,5	12,4	165,5	0,1	6,3	0,2	0,9	35,9	32,6	127,8	1,9	103	2008	
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	180/30	15,53	21	29,35	368,27	0,2	17,26	0,03	4,46	25,89	50,35	188,45	2,88	299	2008	
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	100	0,8	0,1	2,5	13,9	0	10	0	0,1	22,9	13,9	41,8	1		2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	70	4,6	0,6	29,7	142,8	0,1	0	0	1,5	12,6	13,3	60,9	2,8		2008	
КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ КОНСЕРВИРОВАННЫХ	200	0,7	0	68,3	276,7	0	23,7	0	0	24,7	16,4	18,4	1,2	347	2011	
Итого за прием пищи:	830	31,53	30,2	142,25	967,17	0,4	57,26	0,23	6,96	121,99	126,55	437,35	9,78			
Всего за день:		58,40	52,55	222,89	1600,91	0,59	77,06	0,52	12,39	223,92	203,29	788,43	17,46			

МКОУ "Средняя общеобразовательная школа п. Ола"

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	P, мг	Fe, мг
Итого за весь период	602,7	625,6	2267,1	17225,7	7,4	984,1	13,1	110,5	3947,1	2191,0	8372,7	168,6
Среднее значение за период	60,27	62,56	226,71	1722,57	0,74	98,41	1,31	11,05	394,71	219,10	837,27	16,86
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14,00	32,69	53,31									

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
7-10 лет	526	854