



Директор школы

УТВЕРЖДАЮ

/ В. В. Ивченко

30 августа 2021 г.

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

Завтраки-обеды

(инвалиды, ОВЗ)

11 лет – 17 лет

МКОУ «Средняя общеобразовательная школа п. Ола»
на 2021-2022

сезонность: осенне-весенний

1 день

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"	250	7,74	12,47	33,44	279,44	0,12	2,51	0,1	0,25	227,05	42,42	214,56	0	190	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			
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	15	0,1	12,4	0,1	112,2	0	0	0,1	0,3	1,8	0	2,9	0	14	2008	
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)	30	6,9	8,9	0	109	0,01	0	0,09	0,2	264	11	150	0,3	14	2008	
Итого за прием пищи:	565	22,44	36,77	80,44	746,94	0,23	3,01	0,29	2,25	615,35	83,52	510,76	3,4			
Обед																
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	300	2,3	10,8	15,0	167,1	0	9,8	0,3	2,8	50,8	30,4	58,2	1,5	82	2011	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	230	4,8	8,3	32,8	224,5	0,2	16,0	0,1	0,4	53,8	44,6	128,9	1,8	128	2011	
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (2 ВАРИАНТ)	100	13,1	16,1	12,1	246,2	0	0,8	0	0,6	12,9	18,5	123,7	1,8	279	2011	
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	120	1,3	0,2	4,6	28,9	0,1	30,1	0,2	0,5	16,9	24,1	31,3	1,2			
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	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			
АПЕЛЬСИН	250	2,3	0,5	20,3	107,5	0,1	150	0	0,6	85	32,5	57,5	0,8			
Итого за прием пищи:	1270	28,9	36,8	141,8	1032,8	0,5	210,7	0,6	6,8	265,2	178,7	475,3	10,9			
Всего за день:		51,34	73,57	222,24	1779,74	0,73	213,71	0,89	9,05	880,55	262,22	986,06	14,3			

2 день

Прием пищи, наименование блюда

Масса порции

Пищевые вещества

Белки, г

Жиры, г

Углевод
ы, г

Энергети-
ческая
ценность,
ккал

Витамины

B1, мг

C, мг

A, мг

E, мг

Минеральные вещества

Ca, мг

Mg,
мг

P, мг

Fe, мг

№
рецеп-
туры

Сборник
рецептур

Завтрак

КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ

ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ

МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)

СЫР (ПОРЦИЯМИ)

ЧАЙ С ЛИМОНОМ

Итого за прием пищи:

РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ

ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ

ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ

ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ

СОК ЯБЛОЧНЫЙ

Итого за прием пищи:

Всего за день:

Обед

КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ	250	7,0	12,9	49,7	343,8	0	0,6	0,1	0,5	129,7	37,5	157,6	0,6	174	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		
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	15	0,1	18,6	0,2	168,3	0	0	0,2	0,5	2,7	0	4,3	0	14	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	30	6,8	8,6	0	105,9	0	0,1	0,1	0,1	224,4	8,4	120	0,2	15	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/10/7 0	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:	645	18,9	40,7	91,3	810,5	0,1	2,0	0,4	2,6	394,1	69,9	356,9	5,0		
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	300	11,7	20,1	21,2	311,1	0,1	9,3	0,2	4,0	36,1	41,8	155,2	2,4	91	2008
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	250	30,1	28,7	26,6	485,1	0,3	13,8	0,2	1,1	35,0	65,9	317,4	5,0	259	2011
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	120	1	0,1	3	16,7	0	12	0	0,1	27,5	16,7	50,2	1,2		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:	940	48,4	49,7	100,7	1041,7	0,5	39,1	0,4	6,7	125,2	145,7	597,7	14,2		
Всего за день:		67,3	90,4	192,0	1852,2	0,6	41,1	0,8	9,3	519,3	215,6	954,6	19,2		

3 день

Прием пищи, наименование блюда

Масса порции

Пищевые вещества

Белки, г

Жиры, г

Углевод
ы, г

Энергети-
ческая
ценность,
ккал

Витамины

В1, мг

С, мг

А, мг

Е, мг

Минеральные вещества

Са, мг

Mg,
мг

P, мг

Fe, мг

№
рецеп-
туры

Сборник
рецептур

Завтрак

ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ

ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ

ЧАЙ С САХАРОМ

Итого за прием пищи:

СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ

ШНИЦЕЛЬ НАТУРАЛЬНЫЙ РУБЛЕННЫЙ

КАША ГРЕЧНЕВАЯ

ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ

ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ

КИСЕЛЬ

Итого за прием пищи:

Всего за день:

200/70

70

200/15

555

300

100

200

100

70

200

970

15,9

4,6

0,3

20,8

12,0

19,8

6,1

0,8

4,6

0,1

43,4

64,2

29,4

0,6

0

30,0

11,0

23

5,5

0,1

0,6

0,1

40,3

70,3

13,3

29,7

11,5

54,5

24,3

8,2

27,5

2,5

29,7

27,9

120,1

174,6

381,5

142,8

47,1

571,4

243,1

322

184,4

13,9

142,8

113

1019,2

1590,6

0,1

0,1

0

0,2

0,1

7,9

0,1

0,2

0

0,1

0,01

0,71

2,1

0

0

0,4

0,2

0

0

0

0

2

19,9

22,1

0,4

0

0

0,4

0,2

0,02

0

0

0

0

0

0,62

2,9

1,5

0

4,4

0,9

5,4

3,4

0,1

1,5

0,1

11,4

15,8

130,0

12,6

21,9

164,5

32,3

18

15,8

22,9

12,6

5

106,6

271,1

27,7

13,3

9,9

50,9

36,5

32

91,0

13,9

13,3

2

188,7

239,6

248,0

60,9

12,6

321,5

141,4

206

134,3

41,8

60,9

8

592,4

913,9

2,7

2,8

1,3

6,8

2,2

4

3,2

1

2,8

0,4

13,6

20,4

219

376

100

271

414

1

411

411

2008

2008

2008

2008

2008

2011

2008

2011

2008

2011

2008

2008

2008

2008

2008

2008

2008

2008

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	Углевод ы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
РИС ОТВАРНОЙ	180	4,4	7,1	46,3	266,5	0,1	0	0,1	0,5	5,5	29	88,1	0,5	304	2011	
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	100/50	25,7	16,8	0	286,2	0,3	19,5	9,3	1,9	11,9	21,3	373,7	8,3	256	2008	
СВЕЖИЙ ОГУРЕЦ	60	0,5	0,1	1,5	8,1	0	2,4	0	0,1	12,4	7,8	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			
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:	650	37,7	26,9	89,4	782,7	0,5	22,5	9,4	3,8	160,4	89,5	621,3	13,1			
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	15,8	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	200	7,33	6,39	41,69	254,41	0,08	0	0,04	1,07	14,65	9,32	47,95	1,07	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			
Итого за прием пищи:	970	44,53	48,39	174,99	1314,41	0,30	39,6	0,49	9,47	137,15	113,52	471,05	10,47			
Всего за день:		82,23	75,29	264,39	2097,11	0,80	62,1	9,89	13,27	297,55	203,02	1092,35	23,57			

5 день

5 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															
ОЛАДЫ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	100/40	69,1	21,7	435,0	2208,1	0,9	0	0,1	2,7	208,9	108,6	604,8	6,8	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:	540	72,4	22,7	488,5	2447,2	1,0	20,1	0,2	2,7	246,8	202,5	673,4	9,3		
Обед															
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	300	15,6	17,9	22,9	313,8	0,3	6,0	0,2	4,9	48,4	48,2	167,8	3,2	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	K/K	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:	870	36,05	39,92	91,92	872,07	0,48	216,58	0,38	11,5	291,48	190,23	458,59	10,3		
Всего за день:		108,45	62,62	580,42	3319,27	1,48	236,68	0,58	14,2	538,28	392,73	1131,99	19,6		

6 день

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	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ	250	8,0	9,5	43,5	291,8	0,2	0,3	0	1,8	89,0	69,9	199,6	2,0	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	220	2	0,4	17,8	94,6	0,1	132	0	0,5	74,8	28,6	50,6	0,7		2008	
Итого за прием пищи:	710	15,5	12,8	103,1	602,0	0,44	133,3	0,01	3,2	292,0	120,1	375,0	5,3			
Обед																
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	300	10,5	8,8	26,3	227,0	0,1	5,5	0,2	1,7	36,2	30,3	119,8	1,8	108	2011	
СОЛЯНКА ОВОЩНАЯ	250	17,1	32,1	28,5	473,9	0,4	38,5	0,4	3,3	97,0	74,3	233,1	4,0	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:	820	33,2	41,7	104,3	929,7	0,62	48,0	0,6	6,7	159,8	125,9	427,8	11,4			
Всего за день:		48,7	54,5	207,4	1531,7	1,06	181,3	0,61	9,9	451,8	246,0	802,8	16,7			

7 день

7 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															
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СМЕТАНОЙ	180/50	26,7	30,0	37,9	561,1	0,1	0,3	0,2	2,2	239,1	36,0	293,7	1,1	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	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
Итого за прием пищи:	505	33,9	45,3	79,6	895,2	0,2	0,9	0,3	3,8	371,5	67,6	433,4	4,9		
Обед															
СУП ПШЕННЫЙ С МЯСОМ (КУЛЕШ)	300	13,78	6,18	21,02	194,83	0,13	1,19	0,01	0,24	26,14	35,64	146,12	2,14	110	2008
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	120	12,12	13,32	7,44	201,6	0,05	18	0	3,12	45,6	26,4	114	2,4	306	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	230	4,8	8,2	32,8	223,8	0,2	15,9	0,1	0,4	53,8	44,5	128,8	1,8	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:	920	36,30	28,30	105,56	825,03	0,50	207,09	0,13	6,06	218,14	189,84	489,82	9,94		
Всего за день:		70,20	73,60	185,16	1720,23	0,70	207,99	0,43	9,86	589,64	257,44	923,22	14,84		

8 день

Прием пищи, наименование блюда

Масса порции

Пищевые вещества

Белки, г

Жиры, г

Углевод
ы, гЭнергети-
ческая
ценность,
ккал

Витамины

В1, мг

С, мг

А, мг

Е, мг

Минеральные вещества

Са, мг

Mg,
мг

P, мг

Fe, мг

№
рецеп-
турыСборник
рецептур

Завтрак

КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ

ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ

ЧАЙ С САХАРОМ

Итого за прием пищи:

СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ

КОТЛЕТА ПО КИЕВСКИ

КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ

ОГУРЕЦ Консервированный

ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ

КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ

Итого за прием пищи:

Всего за день:

Обед

СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ

КОТЛЕТА ПО КИЕВСКИ

КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ

ОГУРЕЦ Консервированный

ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ

КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ

Итого за прием пищи:

Всего за день:

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Энергети- ческая ценность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
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		2008
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		2011
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	300	12,1	4,0	22,2	173,7	0,2	11,3	0,2	2,1	52,2	51,1	196,2	1,9	106	2011
КОТЛЕТА ПО КИЕВСКИ	110	16,5	16,94	13,86	275	0,09	0	0	3,96	13,2	26,4	165	2,2	272	2008
КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	5,39	6,22	38,09	229,08	0,06	0	0,04	0,7	27,6	23,46	184,92	1,38	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
Итого за прием пищи:	960	39,69	27,86	139,15	968,48	0,45	21,3	0,24	8,56	145,5	133,16	660,82	10,28		
Всего за день:		58,29	58,36	196,95	1552,08	0,95	63,1	0,44	13,46	290,4	208,86	899,32	17,28		

9 день

9 день																
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Угледо-ды, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
ПЛОВ	200	22,85	22,72	33,49	430,49	0,08	1,33	0,2	4,25	22,59	49,16	261,75	3,98	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:	530	29,15	24,62	83,99	676,79	0,20	19,93	0,31	5,85	104,19	81,66	377,25	8,08			
Обед																
СУП ЛЕТНИЙ КУДРЯВЫЙ	300	11,9	10,4	15,0	198,4	0,1	7,6	0,3	1,0	43,0	39,3	153,3	2,3	103	2008	
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	250/50	21,58	29,16	40,76	511,49	0,28	23,98	0,04	6,19	35,96	69,93	261,74	4	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:	970	39,58	40,26	156,26	1143,29	0,48	65,28	0,34	8,79	139,16	152,83	536,14	11,3			
Всего за день:		68,73	64,88	240,25	1820,08	0,68	85,21	0,65	14,64	243,35	234,49	913,39	19,38			

10 день

Прием пищи, наименование блюда

Масса порции

Пищевые вещества

Белки, г

Жиры, г

Углевод
ы, г

Энергети-
ческая
ценность,
ккал

Витамины

В1, мг

С, мг

А, мг

Е, мг

Са, мг

Мg,
мг

Р, мг

Fe, мг

Минеральные вещества

№
рецеп-
туры

Сборник
рецептур

Завтрак

КАША ПЕРЛОВАЯ ВЯЗКАЯ

МЯСО ТУШЕНОЕ

ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ

ЧАЙ С САХАРОМ

Итого за прием пищи:

БОРЩ С МЯСОМ

БЕФСТРОГАНОВ

КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ

КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ

ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ

Итого за прием пищи:

Всего за день:

150

60/30

60

200/10

510

300

100

180

200

70

850

2,2

18,64

4

0,3

25,14

12,0

15,6

4,31

0,3

4,6

36,81

61,95

4,39

19,85

0,5

0

24,74

14,4

22,0

5,51

0

0,6

42,51

67,25

25,44

3,37

25,4

11,5

65,71

18,0

5,9

45,13

29,7

131,53

197,24

149,63

264,62

122,4

47,1

583,75

253,2

293,5

246,58

134

142,8

1070,08

1653,83

0,02

0,05

0,1

0

0,17

0,1

0

0,04

0

0,1

0,24

0,41

0

0

0

0

0,1

14,9

1,6

0

0

0

16,5

16,6

0,03

0,07

0

0

0,10

0,4

0

0,04

0

0

0,44

0,54

0,7

2,65

1,3

0

4,65

3,1

3,4

0,36

0,2

1,5

8,56

13,21

9,98

12,03

10,8

15,9

48,71

69,3

30,0

13,17

17

12,6

142,07

190,78

15,96

24,05

11,4

8,6

60,01

48,7

20,3

31,12

5

13,3

118,42

178,43

48,88

185,23

52,2

12,6

298,91

153,4

146,3

93,37

12

60,9

465,97

764,88

0,4

2,41

2,4

1,3

6,51

2,9

2,0

0,72

1

2,8

9,42

15,93

324

257

376

62

375

323

401

2008

2008

2008

2011

2011

1996

2008

2008

2008

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	689,1	703,2	2494,1	19196,3	8,2	1132,4	15,6	122,9	4499,8	2480,8	9597,1	181,2
Среднее значение за период	68,91	70,32	249,41	1919,63	0,82	113,24	1,56	12,29	449,98	248,08	959,71	18,12
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14,36	32,97	52,67									

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
11-17 лет	568	954