

УТВЕРЖДЕНО  
директор МБОУ «Столбовская  
средняя школа имени Героя Советского  
Союза Н.А.Токарева»

\_\_\_\_\_ О.Л. Лункина  
« 10 » января 2025г

Приказ № 7 от 10.01.2025г.

**ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ**  
**горячего питания учащихся 1-11 классов**  
**МБОУ «Столбовская средняя школа имени Героя Советского Союза Н.А.Токарева» Сакского района Республики Крым,**  
**получающих питание на платной основе**

СЕЗОН: ЗИМА- ВЕСНА

2025г.

ОСНОВНОЕ(ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ УЧАЩИХСЯ, ПОЛУЧАЮЩИХ ПИТАНИЕ НА ПЛАТНОЙ ОСНОВЕ

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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
<b>Обед</b>																					
БОРЩ С МЯСОМ	250	4,10	4,46	11,34	127,85	0,05	7,18	0,21	1,35	0,00	0,06	37,91	23,90	66,16	1,36	359,17	6,06	0,03	0,00	79	2008
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	250	20,92	18,38	41,57	528,49	0,03	0,01	0,02	1,58	0,11	0,03	10,90	4,91	30,20	0,35	45,40	1,45	0,01	0,00	237	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,12	0,00	7,82	30,54	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,01	2,82	2,38	4,45	0,44	15,12	0,00	0,00	0,00	к/к	к/к
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	1,00	0,50	26,00	90,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	0,50	0,00	10,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>800</b>	<b>26,64</b>	<b>23,34</b>	<b>96,73</b>	<b>776,88</b>	<b>0,08</b>	<b>7,21</b>	<b>0,23</b>	<b>2,93</b>	<b>0,11</b>	<b>0,10</b>	<b>51,63</b>	<b>31,19</b>	<b>100,81</b>	<b>2,15</b>	<b>419,69</b>	<b>7,51</b>	<b>0,04</b>	<b>0,00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>26,64</b>	<b>23,34</b>	<b>96,73</b>	<b>776,88</b>	<b>0,08</b>	<b>7,21</b>	<b>0,23</b>	<b>2,93</b>	<b>0,11</b>	<b>0,10</b>	<b>51,63</b>	<b>31,19</b>	<b>100,81</b>	<b>2,15</b>	<b>419,69</b>	<b>7,51</b>	<b>0,04</b>	<b>0,00</b>		

**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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
<b>Обед</b>																					
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С ЗЕЛЁНЫМ ГОРОШКОМ	100	1,94	3,57	5,43	77,55	0,04	12,00	0,00	2,54	0,00	0,04	34,81	15,90	37,28	0,81	156,36	2,00	0,01	0,00		2012
СУП ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ	250	3,06	3,11	30,73	156,85	0,14	8,37	0,37	2,85	0,00	0,09	35,11	55,53	102,41	2,03	590,27	6,05	0,04	0,00	93	2008
ПЛОВ ИЗ ГОВЯДИНЫ	200	15,57	18,39	52,78	516,05	0,07	1,10	0,30	4,98	0,00	0,11	35,74	43,46	199,75	2,47	349,49	7,31	0,07	0,01	265	2008
КОМПОТ ПЛОДОВО- ЯГОДНЫЙ	200	0,02	0,02	7,67	41,90	0,00	1,60	0,00	0,00	0,00	0,00	8,65	1,89	0,00	0,00	0,87	0,00	0,00	0,00	402	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	0,50	0,00	10,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
СВЕЖИЕ ФРУКТЫ	100	0,40	0,00	5,00	40,00	0,03	10,00	1,00	0,63	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>900</b>	<b>21,49</b>	<b>25,09</b>	<b>111,61</b>	<b>832,35</b>	0,28	33,07	1,67	11,00	0,00	0,26	130,31	124,78	350,44	7,51	1 374,9 <sub>9</sub>	17,36	0,13	0,01		
<b>Всего за день:</b>		<b>21,49</b>	<b>25,09</b>	<b>111,61</b>	<b>832,35</b>	0,28	33,07	1,67	11,00	0,00	0,26	130,31	124,78	350,44	7,51	1 374,9 <sub>9</sub>	17,36	0,13	0,01		

**3 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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
<b>Обед</b>																					
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	1,90	2,31	19,36	111,07	0,07	10,14	0,19	1,53	0,00	0,07	44,39	29,12	56,43	1,39	506,94	6,76	0,03	0,00	76	2008
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	180	3,00	11,70	38,65	268,66	0,16	14,40	0,19	0,52	0,23	0,12	17,80	37,26	96,34	1,65	1 024,7 <sub>5</sub>	9,00	0,05	0,00	318	2012
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА ПТИЦЫ	100	20,73	11,49	16,13	297,39	0,03	2,62	0,60	2,34	0,00	0,02	30,26	15,00	33,31	0,59	110,53	2,33	0,02	0,00	277	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,10	0,00	7,78	30,30	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	9,66	3,60	3,71	0,37	13,18	0,00	0,00	0,00	к/к	к/к
ХЛЕБ РЖАНОЙ	70	1,40	0,70	36,40	126,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	0,50	0,00	10,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>850</b>	<b>27,63</b>	<b>26,20</b>	<b>128,32</b>	<b>833,42</b>	0,26	27,18	0,98	4,39	0,23	0,21	102,11	84,98	189,79	4,00	1 655,4 <sub>0</sub>	18,09	0,10	0,00		
<b>Всего за день:</b>		<b>27,63</b>	<b>26,20</b>	<b>128,32</b>	<b>833,42</b>	0,26	27,18	0,98	4,39	0,23	0,21	102,11	84,98	189,79	4,00	1 655,4 <sub>0</sub>	18,09	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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
<b>Обед</b>																					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЛАПШОЙ	250	3,77	2,50	25,88	161,00	0,07	3,92	0,33	1,09	0,11	0,06	27,41	19,69	55,70	0,85	299,72	4,24	0,03	0,01	85	2012
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	100	1,84	8,63	7,66	122,22	0,02	2,80	0,15	0,00	0,00	0,04	36,90	13,50	33,30	0,63	315,00	0,00	0,00	0,00	53	2012
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	180	7,10	4,90	64,12	322,28	0,07	0,00	0,08	1,30	0,10	0,02	17,25	8,70	45,10	1,04	68,96	0,83	0,01	0,01	206	2012
ТЕФТЕЛИ ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ ЗАПЕЧЁННЫЕ	100	21,93	6,74	10,23	214,19	0,24	16,24	7,55	1,72	0,11	1,86	13,90	22,91	323,19	6,93	355,86	8,45	0,23	0,04	284	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	0,50	0,00	10,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	5,61	125,86	0,00	9,06	0,00	0,00	0,00	0,00	7,06	1,55	0,00	0,00	0,67	0,00	0,00	0,00	394	2008
СВЕЖИЕ ФРУКТЫ	100	0,40	0,00	5,00	40,00	0,03	10,00	1,00	0,63	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>980</b>	<b>35,54</b>	<b>22,77</b>	<b>128,50</b>	<b>985,55</b>	0,43	42,02	9,11	4,74	0,32	2,00	118,52	74,35	468,29	11,65	1 318,21	15,52	0,28	0,06		
<b>Всего за день:</b>		<b>35,54</b>	<b>22,77</b>	<b>128,50</b>	<b>985,55</b>	0,43	42,02	9,11	4,74	0,32	2,00	118,52	74,35	468,29	11,65	1 318,21	15,52	0,28	0,06		

**5 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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
<b>Обед</b>																					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	250	2,60	2,39	27,66	139,07	0,06	5,04	0,20	1,39	0,00	0,04	18,28	17,17	36,62	0,64	344,87	3,43	0,02	0,00	98	2008
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	100	0,80	0,10	1,70	19,90	0,02	2,00	0,00	0,00	0,00	0,02	23,00	14,00	24,00	0,60	141,00	0,00	0,00	0,00		2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,03	4,83	33,85	173,63	0,14	12,16	0,07	0,26	0,08	0,12	44,61	34,41	100,66	1,38	896,55	10,20	0,04	0,00	321	2012
ЗАПЕЧЁННАЯ РЫБА ПОД МАРИНАДОМ	100	13,23	4,39	7,61	198,74	0,11	2,38	0,28	2,46	0,00	0,11	43,82	52,60	211,90	1,00	464,32	135,92	0,58	0,01	61	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,10	0,00	6,83	26,67	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	2,35	1,98	3,71	0,37	12,61	0,00	0,00	0,00	к/к	к/к
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	0,50	0,00	10,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>880</b>	<b>20,26</b>	<b>11,71</b>	<b>87,65</b>	<b>558,01</b>	0,33	21,60	0,55	4,11	0,08	0,29	132,06	120,16	376,89	3,99	1 859,35	149,55	0,64	0,01		
<b>Всего за день:</b>		<b>20,26</b>	<b>11,71</b>	<b>87,65</b>	<b>558,01</b>	0,33	21,60	0,55	4,11	0,08	0,29	132,06	120,16	376,89	3,99	1 859,35	149,55	0,64	0,01		

## 6 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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
<b>Обед</b>																					
СУП РИСОВЫЙ С МЯСОМ	250	6,25	8,05	19,94	210,91	0,07	4,60	0,15	2,42	0,00	0,07	37,46	25,21	91,80	1,41	401,63	5,24	0,04	0,00	109	2008
САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)	100	2,77	0,18	5,81	35,77	0,08	3,69	0,00	1,11	0,00	0,04	16,59	17,42	51,44	0,58	91,26	0,00	0,00	0,00		2012
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ И МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	12,05	15,91	87,09	533,02	0,08	0,00	0,12	1,46	0,08	0,09	242,57	17,88	168,75	1,37	101,27	0,90	0,02	0,02	206	2012
КОМПОТ ФЛОВОДО-ЯГОДНЫЙ	200	0,01	0,01	9,54	45,98	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	0,00	7,15	1,55	0,00	0,00	0,82	0,00	0,00	0,00	394	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	0,50	0,00	10,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>800</b>	<b>21,58</b>	<b>24,15</b>	<b>132,38</b>	<b>825,68</b>	<b>0,23</b>	<b>9,49</b>	<b>0,27</b>	<b>4,99</b>	<b>0,08</b>	<b>0,20</b>	<b>303,77</b>	<b>62,06</b>	<b>311,99</b>	<b>3,36</b>	<b>594,98</b>	<b>6,14</b>	<b>0,06</b>	<b>0,02</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>21,58</b>	<b>24,15</b>	<b>132,38</b>	<b>825,68</b>	<b>0,23</b>	<b>9,49</b>	<b>0,27</b>	<b>4,99</b>	<b>0,08</b>	<b>0,20</b>	<b>303,77</b>	<b>62,06</b>	<b>311,99</b>	<b>3,36</b>	<b>594,98</b>	<b>6,14</b>	<b>0,06</b>	<b>0,02</b>		

## 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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
<b>Обед</b>																					
БОРЩ С КАПУСТОЙ,КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ	250	2,00	3,77	17,16	132,42	0,06	9,35	0,23	1,49	0,00	0,07	52,28	28,09	60,06	1,33	474,07	7,30	0,03	0,00	76	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,03	4,83	33,85	173,63	0,14	12,16	0,07	0,26	0,08	0,12	44,61	34,41	100,66	1,38	896,55	10,20	0,04	0,00	321	2012
БИТОЧЕК РЫБНЫЙ	100	15,87	2,68	10,08	182,12	0,11	0,20	0,02	1,20	0,11	0,12	43,98	59,33	255,85	1,55	458,59	150,46	0,63	0,02	239	2008
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	5,61	125,86	0,00	9,06	0,00	0,00	0,00	0,00	7,06	1,55	0,00	0,00	0,67	0,00	0,00	0,00	394	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	0,80	0,40	20,80	72,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	0,50	0,00	10,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>820</b>	<b>22,20</b>	<b>11,68</b>	<b>97,50</b>	<b>686,03</b>	0,31	30,77	0,32	2,95	0,19	0,31	147,93	123,38	416,57	4,26	1 829,88	167,96	0,70	0,02		
<b>Всего за день:</b>		<b>22,20</b>	<b>11,68</b>	<b>97,50</b>	<b>686,03</b>	0,31	30,77	0,32	2,95	0,19	0,31	147,93	123,38	416,57	4,26	1 829,88	167,96	0,70	0,02		



## 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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
<b>Обед</b>																					
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	250	5,08	4,46	13,12	128,65	0,05	7,58	0,14	1,47	0,00	0,04	30,45	18,22	41,40	0,74	311,11	3,68	0,02	0,00	95	2008
КАША РАССЫПЧАТАЯ "АРТЕК"	180	5,60	7,94	48,67	295,85	0,00	0,00	0,13	0,24	0,16	0,01	7,18	1,35	1,65	0,02	2,08	0,00	0,00	0,00	313	2012
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ	100	15,94	14,07	12,73	323,05	0,06	0,64	0,00	1,35	0,00	0,10	17,54	25,94	167,84	2,70	331,11	6,51	0,05	0,00	305	2012
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1,95	1,35	16,89	84,94	0,03	0,29	0,01	0,00	0,00	0,07	67,78	15,63	59,09	0,42	109,12	5,00	0,00	0,00	432	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	80	1,60	0,80	41,60	144,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>810</b>	<b>30,17</b>	<b>28,62</b>	<b>133,01</b>	<b>976,49</b>	<b>0,14</b>	<b>8,51</b>	<b>0,28</b>	<b>3,06</b>	<b>0,16</b>	<b>0,22</b>	<b>122,95</b>	<b>61,14</b>	<b>269,98</b>	<b>3,88</b>	<b>753,42</b>	<b>15,19</b>	<b>0,07</b>	<b>0,00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>30,17</b>	<b>28,62</b>	<b>133,01</b>	<b>976,49</b>	<b>0,14</b>	<b>8,51</b>	<b>0,28</b>	<b>3,06</b>	<b>0,16</b>	<b>0,22</b>	<b>122,95</b>	<b>61,14</b>	<b>269,98</b>	<b>3,88</b>	<b>753,42</b>	<b>15,19</b>	<b>0,07</b>	<b>0,00</b>		

**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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
<b>Обед</b>																					
БОРЩ С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	250/5	5,79	6,28	18,08	189,53	0,08	11,67	0,23	1,65	0,00	0,10	50,89	35,02	96,70	1,98	602,41	9,39	0,04	0,00	62	2012
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	15,50	22,28	57,40	529,91	0,05	1,80	0,77	4,96	0,22	0,05	26,35	34,85	93,25	0,90	138,52	2,65	0,04	0,01	265	2008
КОМПОТ ФЛОВОДО- ЯГОДНЫЙ	200	0,03	0,03	10,94	60,67	0,00	2,40	0,00	0,00	0,00	0,00	8,71	1,89	0,00	0,00	0,97	0,00	0,00	0,00	402	2008
СВЕЖИЕ ФРУКТЫ	100	0,40	0,00	5,00	40,00	0,03	10,00	1,00	0,63	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	1,00	0,50	26,00	90,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	0,50	0,00	10,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>855</b>	<b>23,22</b>	<b>29,09</b>	<b>127,42</b>	<b>910,11</b>	0,16	25,87	2,00	7,24	0,22	0,17	101,95	79,76	200,95	5,08	1 019,90	14,04	0,09	0,01		
<b>Всего за день:</b>		<b>23,22</b>	<b>29,09</b>	<b>127,42</b>	<b>910,11</b>	0,16	25,87	2,00	7,24	0,22	0,17	101,95	79,76	200,95	5,08	1 019,90	14,04	0,09	0,01		

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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
<b>Обед</b>																					
САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	100	1,69	3,75	9,41	93,08	0,07	6,25	0,62	2,58	0,00	0,05	25,75	23,43	48,40	0,80	252,00	2,50	0,02	0,00	30	2008
РАССОЛЬНИК С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	250	4,52	4,77	18,83	154,80	0,06	4,46	0,25	2,19	0,00	0,05	34,18	22,12	68,93	0,89	323,85	3,38	0,03	0,00	89	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ	180	5,04	7,42	33,77	226,50	0,16	0,00	0,12	3,51	0,15	0,09	9,93	89,10	134,28	3,13	189,60	1,63	0,01	0,00	323	2012
ТЕФТЕЛИ КУРИНЫЕ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	100	19,25	10,68	27,52	324,50	0,03	1,90	0,22	2,30	0,03	0,03	14,35	13,43	37,16	0,51	105,45	1,80	0,01	0,00	284	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,12	2,98	15,36	96,98	0,03	0,49	0,02	0,00	0,00	0,10	103,41	25,01	88,88	0,79	192,05	8,46	0,00	0,00	397	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	0,50	0,00	10,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>880</b>	<b>34,12</b>	<b>29,60</b>	<b>114,89</b>	<b>895,86</b>	0,35	13,10	1,23	10,58	0,18	0,32	187,62	173,09	377,65	6,12	1 062,95	17,77	0,07	0,00		
<b>Всего за день:</b>		<b>34,12</b>	<b>29,60</b>	<b>114,89</b>	<b>895,86</b>	0,35	13,10	1,23	10,58	0,18	0,32	187,62	173,09	377,65	6,12	1 062,95	17,77	0,07	0,00		

### 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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг	
Итого за весь период	262,85	232,25	1 158,01	8 280,38	2,57	218,82	16,64	55,99	1,57	4,08	1 398,85	934,89	3 063,36	52,00	11 888,77	429,13	2,18	0,13	
Среднее значение за период	26,29	23,23	115,80	828,04	0,26	21,88	1,66	5,60	0,16	0,41	139,89	93,49	306,34	5,20	1 188,88	42,91	0,22	0,01	
Содержание белков, жиров, углеводов в	12.7	25.2	62.1																

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

Возраст детей	Обед
БУФЕТ	858