

«Утверждаю»  
Директор МБОУ «Дракинская средняя общеобразовательная школа »  
\_\_\_\_\_ М.Г. Сетяева  
«29» февраля 2024 года

## ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ

питания обучающихся  
МБОУ «Дракинская средняя общеобразовательная школа »  
2023 -2024 учебный год  
весенний рацион  
(с 1 марта по 31 мая)

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Витамины							Минеральные вещества			№ рецеп-	Сборник рецептур
		Углеводы, г		В1, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>													
КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	200	29,1	200,9	0,2	0	3,4	0,1	88,9	133,1	3,1	184	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	11,5	47,1	0	0	0	0,1	9,9	12,6	1,3	376	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	20,1	94,7	0,1	0	0,8	0,1	13,2	33,6	0,8		2008	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	75	0	0,07	0,1	0,1	0	2	0	13	2008	
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	0	54,6	0	0	0	0,1	5,3	75	0,2	15	2011	
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ (поштучно)	200	9,6	47	0	0	0,6	0,1	6	11	2,2		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>665</b>	<b>70,6</b>	<b>519,3</b>	<b>0,3</b>	<b>0,07</b>	<b>4,8</b>	<b>0,4</b>	<b>125,3</b>	<b>267,3</b>	<b>7,6</b>			
<b>Обед</b>													
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	250	18,8	199,1	0,3	0,2	4,1	0,1	36,6	112,3	2,5	99	2008	
КОТЛЕТА МЯСНАЯ	100	4,9	300,2	0,1	0	4,6	0,2	17,3	128,0	1,8	38	2012	
РАГУ ОВОЩНОЕ	180	18,3	174,9	0,1	0,8	2,2	0,1	34,2	72,7	1,4	351	2008	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	23,3	92,9	0	0	0	0,1	1,9	0	0	402	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	25,1	118,4	0,1	0	1	0,1	16,5	42	1		2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	48	0	0	0	0	0	0,0	0	0	0		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>828</b>	<b>90,4</b>	<b>885,5</b>	<b>0,6</b>	<b>1,0</b>	<b>12,1</b>	<b>0,3</b>	<b>106,5</b>	<b>355,0</b>	<b>6,7</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>43,8</b>	<b>1404,8</b>	<b>0,9</b>	<b>28,6</b>	<b>17,0</b>	<b>0,4</b>	<b>327,8</b>	<b>622,3</b>	<b>14,3</b>			



2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			№ рецеп-								Сборник рецептур	
		Белки, г			В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>														
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	13,5	277,4		0,1	0	0,4	2,5	59,8	12,2	191,8	2,4	214	2008
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	25	0,6	10		0	2,5	0	0	5	5,3	15,5	0,2	к/к	к/к
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	0,3	51,1		0	0	0	0	7,9	5,6	10,4	0,2	379	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	94,7		0,1	0	0	0	9,2	13,2	33,6	0,8		2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	75		0	0	0,07	0	1	0	2	0	13	2008
БАНАН (поштучно)	200	1,5	96		0	10	0	0	8	42	28	0,6		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>625</b>	<b>19,5</b>	<b>591,6</b>		<b>0,2</b>	<b>2,5</b>	<b>0,47</b>	<b>2,5</b>	<b>88,7</b>	<b>40,3</b>	<b>271,3</b>	<b>4,0</b>		
<b>Обед</b>														
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЯБЛОКАМИ	100	1,1	96,5		0	5,3	0	0	26,6	15,3	28,9	1,4	54	2011
БОРЩ С МЯСОМ	250	6,7	178,3		0,1	12,7	0,3	0	62,8	37,0	101,2	2,0	62	2011
РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ С ОВОЩАМИ	100	9,3	97,1		0,1	1,1	0,8	0	53,5	38,9	130,0	0,8	244	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	2,1	158,4		0,2	12,3	0	0,1	22,4	32,3	82,7	1,5	335	2008
КИСЕЛЬ ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ С ВИТАМИНОМ "С"	200	0,2	112,8		0	0	0	0	11,6	1,9	4,3	0	411	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	118,4		0,1	0	0	0	11,5	16,5	42	1		2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	48	0,1	0		0	0	0	0	0	0	0	0		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>928</b>	<b>23,9</b>	<b>761,5</b>		<b>0,5</b>	<b>31,4</b>	<b>1,1</b>	<b>0,1</b>	<b>188,4</b>	<b>141,9</b>	<b>389,1</b>	<b>6,7</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>43,2</b>	<b>59,6</b>			<b>33,9</b>	<b>1,57</b>	<b>13,0</b>	<b>277,1</b>	<b>182,2</b>	<b>660,4</b>	<b>10,7</b>		



## 3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая	Витамины				№ рецеп-				Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Угледо- ды, г	В1, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>														
КАША МАННАЯ ВЯЗКАЯ	200	4,3	5,5	31,1	0,1	0	1,2	0,1	14,5	7,6	34,2	0,4	184	2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,4	0	11,7	0	0	0	0	24,7	10,7	14,1	1,4	377	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	0,1	0	0,6	0	9,2	13,2	33,6	0,6		2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,5	4,4	0	0	0	0	0	13,2	5,3	7,5	0,2	15	2011
ГРУША (поштучно)	200	0,4	0,3	10,3	0	0	0,4	0	1,9	1,2	1,6	2		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>655</b>	<b>11,7</b>	<b>10,4</b>	<b>73,2</b>	<b>0,2</b>	<b>0</b>	<b>2,4</b>	<b>0,1</b>	<b>199,4</b>	<b>48,8</b>	<b>172,9</b>	<b>4,6</b>		
<b>Обед</b>														
СУП КАРТОФЕЛЬНЫ	250	6,6	9,4	23,9	0,1	0,2	2,4	0	30,5	29,6	98,6	1,4	99	2008
БЕФСТРОГАНОВ	100	12,5	18,3	4,7	0	0	2,8	0	24,3	16,2	117,0	1,7	375	1996
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С	180	5,6	4,7	35,9	0,1	0	1,2	0,1	16,2	8,0	43,3	1,1	209	2008
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ	200	0,3	0	32,8	0	0	0,2	0	1,7	5	1,2	1	401	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	0,1	0	1	0	11,5	16,5	42	1		2008
ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ	48	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>828</b>	<b>28,8</b>	<b>32,7</b>	<b>122,4</b>	<b>0,3</b>	<b>0,2</b>	<b>7,6</b>	<b>0,1</b>	<b>99,5</b>	<b>75,5</b>	<b>312,9</b>	<b>6,2</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>40,5</b>	<b>43,1</b>	<b>195,6</b>	<b>1337,2</b>		<b>12,4</b>		<b>10,0</b>	<b>0,2</b>	<b>298,9</b>	<b>124,3</b>	<b>11,0</b>	



## 4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			№ рецеп-										Сборник рецептов	
		Белки, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
<b>Завтрак</b>																
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	200	43,3	33,1	386,8	0,1	0,4	0	2,6	0,1	211,4	46,8	332,7	1,3	224	2008	
КАКАО С МОЛОКОМ	200	1	19,8	88,7	0	0	0	0	0	9,5	16,3	23,6	0,8	433	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	0	9,2	13,2	33,6	0,8		2008	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	0,1	75	0	0	0,07	0,1	0	1	0	2	0	13	2008	
БЕФИР	50	0,2	16	65,2	0	0	0	0	0	5	1,2	2,4	0,3	к/к	к/к	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>47,7</b>	<b>89,1</b>	<b>710,4</b>	<b>0,2</b>	<b>0,4</b>	<b>0,07</b>	<b>3,5</b>	<b>0,1</b>	<b>236,1</b>	<b>77,5</b>	<b>394,3</b>	<b>3,2</b>			
<b>Обед</b>																
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	1,1	4,6	71,4	0	4,2	0,1	0	0	24,6	9	22,2	0,4		2008	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ И СМЕТАНОЙ	250	6,1	10,0	157,8	0	12,8	0,2	2,2	0	52,9	25,9	81,4	1,5	84	2008	
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	15,5	49,4	457,3	0,1	1,5	0,3	5,0	0	28,7	46,3	193,4	1,9	311	2008	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ "С"	200	0,2	27,1	111,1	0	1,6	0	0,3	0	13,2	4,4	4	0,8	394	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	25,1	118,4	0,1	0	0	1	0	11,5	16,5	42	1		2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	48	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>848</b>	<b>26,7</b>	<b>116,2</b>	<b>916,0</b>	<b>0,2</b>	<b>20,1</b>	<b>0,6</b>	<b>8,5</b>	<b>0</b>	<b>130,9</b>	<b>102,1</b>	<b>343,0</b>	<b>5,6</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>74,4</b>	<b>56,0</b>	<b>0,4</b>		<b>20,5</b>	<b>0,67</b>	<b>12,0</b>	<b>0,1</b>	<b>367,0</b>	<b>179,6</b>	<b>737,3</b>	<b>8,8</b>			





## 5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая	Витамины				Не рецеп-				Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Угледо- ды, г		В1, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	
<b>Завтрак</b>														
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С	200	8,3	10,3	24	0,1	0,1	0,9	0,1	168,8	11,7	110,4	0,9	204	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С	200	0,3	0	12,5	0	0	0	0	7,9	5,6	10,4	0,2	379	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	0,1	0	0,6	0	9,2	13,2	33,6	0,6		2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	0	0,07	0,1	0	1	0	2	0	13	2008
МАНДАРИН (поштучно)	200	0,6	0,2	7,5	0,1	0	0,2	0	35	11	17	0,1		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>650</b>	<b>12,6</b>	<b>19,0</b>	<b>64,2</b>	<b>0,3</b>	<b>0,17</b>	<b>2,0</b>	<b>0,1</b>	<b>221,9</b>	<b>41,5</b>	<b>173,4</b>	<b>2,0</b>		
<b>Обед</b>														
СУП С МАКАРОННЫМИ	250	6,6	6,9	18,0	0,1	0,2	1,6	0	30,9	22,8	81,0	1,4	112	2011
МЯСО ТУШЕНОЕ	100	1,1	7,9	6,2	0	0,1	3,5	0	6,7	6,6	15,1	0,4	257	2008
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	180	2,9	4,6	23,8	0,2	0	0,5	0,1	20,7	31,5	80,5	1,5	333	2008
КИСЕЛЬ ПЛОДОВО-	200	0	0	28,2	0	0	0	0	11,6	1,9	4,3	0	411	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,6	0,3	25,1	0,1	0	1	0	11,5	16,5	42	1		2008
ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ	48	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>828</b>	<b>15</b>	<b>20,6</b>	<b>105,9</b>	<b>0,6</b>	<b>6,2</b>	<b>6,6</b>	<b>0,1</b>	<b>90,7</b>	<b>93,1</b>	<b>465,1</b>	<b>9,5</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>27,6</b>	<b>39,6</b>	<b>170,1</b>	<b>1154,4</b>	<b>69,8</b>	<b>8,6</b>	<b>0,2</b>	<b>312,6</b>	<b>134,6</b>	<b>11,5</b>			



## 6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая	Витамины				№ рецеп-				Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Угледо- ды, г	ккал	В1, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	
<b>Завтрак</b>														
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ С ЧАЙ С САХАРОМ И	200	5,6	6,7	38,6	0,2	0	1,4	0,1	19,3	38,6	108,0	1,4	184	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	0,1	0	0,6	0	9,2	13,2	33,6	0,6		2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	0	0,07	0,1	0	1	0	2	0	13	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,5	4,4	0	0	0	0	0	13,2	5,3	7,5	0,2	15	2011
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	200	0,4	0,4	9,6	0	0	0,6	0	16	6	11	2,2		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>665</b>	<b>12,6</b>	<b>19,6</b>	<b>75,2</b>	<b>0,3</b>	<b>0,07</b>	<b>2,3</b>	<b>0,1</b>	<b>177,6</b>	<b>64,1</b>	<b>228,3</b>	<b>3,3</b>		
<b>Обед</b>														
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО	250	9,0	12,4	11,1	0,1	0,2	0,5	0,1	39,6	28,0	109,0	1,5	95	2008
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ	100	13,1	16,1	12,1	0	0	0,6	0,2	19,2	18,9	125,0	1,9	279	2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ	180	9,9	11,5	44,6	0,2	0,1	5,5	0,2	26,3	146,0	218,3	5	171	2011
Компот из свежих яблок с	200	0,2	0,2	27,2	0	0	0,3	0	13,2	4,4	4	0,8	394	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,6	0,3	25,1	0,1	0	1	0	11,5	16,5	42	1		2008
ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ	48	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>828</b>	<b>36,0</b>	<b>40,5</b>	<b>120,0</b>	<b>0,4</b>	<b>0,3</b>	<b>7,9</b>	<b>0,5</b>	<b>109,6</b>	<b>213,6</b>	<b>498,3</b>	<b>10,2</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>49,8</b>	<b>60,5</b>	<b>198,3</b>	<b>1540,6</b>	<b>12,5</b>	<b>10,2</b>	<b>0,6</b>	<b>287,4</b>	<b>277,9</b>	<b>13,5</b>			



## 7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины					Минеральные вещества				№ рецеп-	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>																
ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ	200	5,0	12,5	44,4	308,9	0	0	0,1	0,6	0,3	25,1	28,4	96,7	1,1	192	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	1	0,6	19,8	88,7	0	0	0	0	0	9,5	16,3	23,6	0,6	433	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,6	0	9,2	13,2	33,6	0,6		2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,5	4,4	0	54,6	0	0,1	0	0	0	13,2	5,3	7,5	0,2	15	2011
ЙОГУРТ	115	0	0	0	0,6	0	0	0	0	0	1,2	0,1	1	0		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>570</b>	<b>12,6</b>	<b>17,7</b>	<b>84,3</b>	<b>547,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>0,1</b>	<b>1,4</b>	<b>0,3</b>	<b>183,8</b>	<b>105,2</b>	<b>256,9</b>	<b>3,5</b>		
<b>Обед</b>																
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЯБЛОКАМИ	100	1,1	5,2	11,2	96,5	0	5,3	0	2,4	0	26,6	15,3	28,9	1,4	54	2011
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	250	2,4	6,3	16,6	132,4	0,1	6,7	0,2	2,5	0	29,0	25,3	67,1	1,1	96	2011
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	200	7,7	12,5	20,1	226,7	0,2	42,6	0,1	0,2	0,1	113,4	42,6	105,6	2,7	346	2008
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	0	14	8	14	2,6	442	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,6	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	0	11,5	16,5	42	1		2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	48	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>848</b>	<b>16,0</b>	<b>24,5</b>	<b>93,2</b>	<b>660,0</b>	<b>0,4</b>	<b>58,6</b>	<b>0,3</b>	<b>6,1</b>	<b>0,1</b>	<b>194,5</b>	<b>107,7</b>	<b>257,8</b>	<b>9,0</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>30,1</b>	<b>42,7</b>	<b>198,5</b>	<b>1302,9</b>	<b>0,5</b>	<b>68,7</b>	<b>0,4</b>	<b>7,5</b>	<b>0,4</b>	<b>378,3</b>	<b>212,9</b>	<b>514,7</b>	<b>12,5</b>		



## 8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины					Минеральные вещества				№ рецеп-	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>																
КАША ОВСЯНАЯ ЖИДКАЯ	200	4,7	7,3	27,1	194,3	0,2	0	0	1,3	0,1	24,1	45,6	115,7	1,4	189	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,3	0	11,5	47,1	0	0,1	0	0	0	21,9	9,9	12,6	1,3	376	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	0	9,2	13,2	33,6	0,8		2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,07	0,1	0	1	0	2	0	13	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,5	4,4	0	54,6	0	0,1	0	0	0	13,2	5,3	7,5	0,2	15	2011
ВАФЛИ	40	0,6	0,7	15,5	70,8	0	0	0	0	0	3,2	2	7,2	0,3		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>505</b>	<b>12,3</b>	<b>21,1</b>	<b>74,3</b>	<b>536,5</b>	<b>0,3</b>	<b>0,2</b>	<b>0,07</b>	<b>2,2</b>	<b>0,1</b>	<b>191,4</b>	<b>76,0</b>	<b>246,1</b>	<b>4,0</b>		
<b>Обед</b>																
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОМ	250	6,6	9,4	23,9	205,5	0,1	4,8	0,2	2,4	0	30,5	29,8	98,6	1,4	99	2008
МЯСО ТУШЕНОЕ	100	1,1	7,9	6,2	99,8	0	1,5	0,1	3,5	0	6,7	6,6	15,1	0,4	257	2008
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	6,7	5,7	43,1	250,1	0,1	0	0	1,4	0,1	19,3	9,6	51,6	1,3	209	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	23,3	92,9	0	0	0	0	0	9,1	1,9	0	0	402	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,6	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	0	11,5	16,5	42	1		2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	48	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>828</b>	<b>18,2</b>	<b>23,3</b>	<b>121,6</b>	<b>766,7</b>	<b>0,3</b>	<b>6,3</b>	<b>0,3</b>	<b>8,3</b>	<b>0,1</b>	<b>77,1</b>	<b>64,4</b>	<b>207,5</b>	<b>4,1</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>30,5</b>	<b>44,4</b>	<b>195,9</b>	<b>1303,2</b>	<b>0,6</b>	<b>6,5</b>	<b>0,37</b>	<b>10,5</b>	<b>0,2</b>	<b>268,5</b>	<b>140,4</b>	<b>453,6</b>	<b>8,1</b>		





9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины					Минеральные вещества				№ рецеп-	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>																
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА	200	29,3	10,1	41,6	378,2	0	0,2	0,1	0,7	0,4	158,8	34,4	243,6	1,3	234	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	0,3	0	12,5	51,1	0	0	0	0	0	7,9	5,6	10,4	0,2	379	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	0	9,2	13,2	33,6	0,8		2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,5	4,4	0	54,6	0	0,1	0	0	0	13,2	5,3	7,5	0,2	15	2011
АПЕЛЬСИН (поштучно)	200	0,9	0,2	8,1	86	0	60	0	0,2	0	3,4	1,3	2,3	0,3		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>655</b>	<b>37,1</b>	<b>14,9</b>	<b>82,3</b>	<b>664,6</b>	<b>0,1</b>	<b>60,3</b>	<b>0,1</b>	<b>1,7</b>	<b>0,4</b>	<b>341,9</b>	<b>71,5</b>	<b>385,6</b>	<b>2,8</b>		
<b>Обед</b>																
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	1,1	5,3	4,6	71,4	0	4,2	0,1	0	0	24,6	9	22,2	0,4		2008
БОРЩ С МЯСОМ	250	6,7	10,2	15,2	178,3	0,1	12,7	0,3	2,4	0	62,8	37,0	101,2	2,0	62	2011
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	20,9	24,3	18,5	377,0	0,2	10,3	0,1	2,5	0	28,9	42,2	220,6	2,7	258	2008
КИСЕЛЬ ФЛОВО-ЯГОДНЫЙ С ВИТАМИНОМ "С"	200	0	0	28,2	113	0	0	0	0	0	11,6	1,9	4,3	0	411	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,6	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	0	11,5	16,5	42	1		2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	48	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>848</b>	<b>32,5</b>	<b>40,1</b>	<b>91,6</b>	<b>858,1</b>	<b>0,4</b>	<b>27,2</b>	<b>0,5</b>	<b>5,9</b>	<b>0</b>	<b>139,4</b>	<b>106,6</b>	<b>390,3</b>	<b>6,1</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>69,6</b>	<b>55,0</b>	<b>173,9</b>	<b>1522,7</b>	<b>0,5</b>	<b>87,5</b>	<b>0,6</b>	<b>7,6</b>	<b>0,4</b>	<b>481,3</b>	<b>178,1</b>	<b>775,9</b>	<b>8,9</b>		



10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины					Минеральные вещества				№ рецеп-	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>																
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	0,1	1,6	2,2	23,4	0	0	0	0	0	4,3	0,7	1,2	0	120	2011
КАКАО С МОЛОКОМ	200	1	0,6	19,6	88,7	0	0	0	0	0	9,5	16,3	23,6	0,6	433	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,6	0	9,2	13,2	33,6	0,6		2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,07	0,1	0	1	0	2	0	13	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,5	4,4	0	54,6	0	0,1	0	0	0	13,2	5,3	7,5	0,2	15	2011
ПЕЧЕНЬЕ	45	1,5	2	14,9	167	0	0	0	0	0	5,8	4	16	0,4		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>510</b>	<b>3,6</b>	<b>10,1</b>	<b>38,8</b>	<b>503,4</b>	<b>0,1</b>	<b>1,2</b>	<b>0,07</b>	<b>0,6</b>	<b>0</b>	<b>31,8</b>	<b>21,0</b>	<b>47,5</b>	<b>1,7</b>		
<b>Обед</b>																
СУП РЫБНЫЙ	250	6,6	3,0	17,7	125,5	0,1	5,5	0,2	1,6	0	31,6	33,4	99,4	1,2	101	2011
КОТЛЕТА ОСОБАЯ	100	15,6	16,7	13,3	266,3	0,1	0	0	0,6	0	18,2	28,7	159,7	2,5	474	1997
РИС ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	4,4	5,5	46,6	252,9	0,1	0	0	0,4	0,1	11,2	29,6	89,7	0,6	325	2008
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	0	1,4	8	14	2,8	442	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,6	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	0	11,5	16,5	42	1		2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	48	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>828</b>	<b>31,1</b>	<b>25,5</b>	<b>135,5</b>	<b>897,1</b>	<b>0,4</b>	<b>5,5</b>	<b>0,2</b>	<b>3,6</b>	<b>0,1</b>	<b>89,5</b>	<b>113,2</b>	<b>402,8</b>	<b>6,3</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>34,7</b>	<b>35,6</b>	<b>174,3</b>	<b>1158,6</b>	<b>0,5</b>	<b>6,7</b>	<b>0,27</b>	<b>4,7</b>	<b>0,1</b>	<b>121,3</b>	<b>134,2</b>	<b>450,3</b>	<b>8,0</b>		



**ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ**

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины			Минеральные вещества	
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	А, мг	Са, мг	Р, мг	
Итого за весь период	458,5	502,3	1824,6	13705,1	6,2	11,9	3120,2	6065,4	
Среднее значение за период	45,9	50,2	182,5	1370,5	0,6	1,19	312,0	606,5	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период	13,4	33,0	53,6						

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

7-11	520	831
------	-----	-----

## **ПРИМЕРНОЕ 10- ДНЕВНОЕ МЕНЮ**

питания обучающихся (11- 17лет)  
МБОУ «Дракинская средняя общеобразовательная школа»

весенне – летний рацион

(с 1 марта по 1 июня)