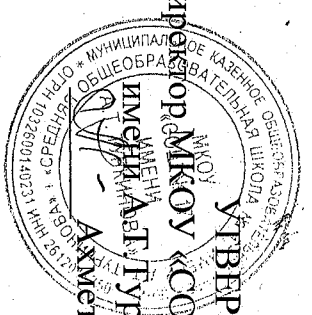


ПРИМЕРНОЕ
ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ УЧАСТНИКОВ СВО
В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ
КУРСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА
СТАВРОПОЛЬСКОГО КРАЯ



УТВЕРЖДАЮ:
Директор МКОУ «СОШ № 17
имени А.В. Гуркинова»
Аметова А.Р.

с. Серноводское
2024 г

1 День

Прем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. В, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мкг	Se, мг	F, мг							
Завтрак																									
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	200	7.2	8.5	46.1	290.3	0.00	0.08	0.04	0.04	0.14	40.49	56.53	14.03	1.33	85.76	1.01	0.02	0.02	203	2011					
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	4.9	4.5	0.3	61.0	0.00	0.02	0.15	0.10	0.88	19.81	69.16	4.32	0.90	56.03	8.00	0.01	0.02	213	2008					
ИРПА КАВАКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1.1	5.3	4.6	71.4	4.20	0.01	0.03	0.11	0.00	24.60	22.20	9.00	0.42	189.00	0.00	0.00	0.00	114	2013					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.2	0.2	14.6	68.9	0.00	0.04	0.02	0.00	6.21	22.68	8.91	0.54	38.70	0.00	0.00	0.00	0.00	379	2011					
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3.0	2.2	24.0	128.0	0.47	0.04	0.11	0.01	0.00	100.26	79.10	17.13	0.36	152.65	8.10	0.00	0.00							
Итого за прием пищи:	510	18.5	20.7	89.6	619.6	4.67	0.19	0.35	0.26	1.02	191.37	249.67	53.39	3.55	522.14	17.11	0.03	0.04							
Обед																									
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУТОЙ	250	2.9	5.9	26.3	170.4	5.94	0.10	0.06	0.21	0.05	30.70	74.11	29.58	1.03	438.04	4.42	0.00	0.04	98	2008					
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫЛЧАТАЯ	180	10.2	6.7	45.9	283.7	0.00	0.27	0.16	0.02	0.08	26.96	224.05	150.64	5.28	315.96	2.73	0.00	0.02	323	2008					
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	100	13.9	19.3	3.2	242.0	0.54	0.06	0.09	0.08	0.00	26.10	123.12	14.35	1.18	145.59	4.50	0.02	0.09	312	2008					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3.7	0.4	42.9	190.0	0.00	0.08	0.03	0.00	0.00	11.34	54.68	21.87	1.62	83.25	2.52	0.00	0.01	114	2013					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.0	0.4	11.6	58.5	0.00	0.04	0.02	0.00	0.00	12.69	42.39	13.23	1.05	70.50	0.00	0.00	0.00	115	2013					
ХЛЕБ РЖАНОЙ	200	0.0	0.0	23.2	92.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.53	0.00	1.80	0.00	1.32	0.00	0.00	0.00	349	2011					
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	100	0.4	0.4	9.5	45.6	4.00	0.02	0.02	0.01	0.00	14.40	9.90	7.20	1.98	278.00	2.00	0.00	0.01							
Итого за прием пищи:	905	33.1	33.0	162.7	1 083.0	10.48	0.57	0.37	0.32	0.13	130.72	528.26	238.67	12.14	1 332.6	16.17	0.02	0.17							
Всего за день:		51.6	53.7	252.3	1 702.6	15.15	0.76	0.72	0.58	1.15	322.09	777.92	292.06	15.69	1 854.6	33.28	0.05	0.21							

2 ДЕНЬ

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества								№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. эл., г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	Ф, мг								
Завтрак																										
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ НА МОЛОКЕ	200	4,9	5,9	33,2	206,4	0,52	0,05	0,12	0,04	0,06	110,64	114,33	26,26	0,36	178,01	9,43	0,00	0,02	189	2008						
БУТЕРБРОД С БЫРОМ	295/20	6,8	10,3	24,6	219,1	0,14	0,07	0,09	0,10	0,08	183,60	134,70	20,50	1,21	64,60	1,40	0,00	0,01	3	2013						
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	6,21	22,66	8,91	0,54	38,70	0,00	0,00	0,00	114	2011						
КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	23,2	92,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,53	0,00	1,90	0,00	1,32	0,00	0,00	0,00	349	2011						
ФРУКТЫ	100	0,4	0,4	9,5	45,6	4,00	0,02	0,02	0,01	0,00	14,40	9,90	7,20	1,98	276,00	2,00	0,00	0,01								
Итого за прием пищи:	580	14,4	16,8	105,2	632,9	4,86	0,18	0,25	0,15	0,14	323,38	281,61	64,67	4,11	560,63	12,83	0,00	0,04								
Обед																										
РАССОЛЫНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2,1	4,4	16,3	113,5	6,46	0,08	0,06	0,22	0,08	32,33	57,56	25,28	0,99	465,40	4,32	0,00	0,03	96	2011						
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	3,7	7,8	24,7	184,0	11,96	0,15	0,13	0,06	0,12	49,61	99,41	34,07	1,43	879,81	9,82	0,00	0,04	434	2013						
РЫБА ТУШЕНАЯ С ОВОЩАМИ	100	18,8	8,8	6,5	178,4	4,70	0,14	0,16	0,52	0,00	64,60	276,03	73,71	1,53	688,90	174,28	0,02	0,73	227	2011						
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,3	0,3	21,9	103,4	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	9,32	34,02	13,97	0,81	58,05	0,00	0,00	0,01	114	2013						
ХЛЕБ РЖАНОЙ	24	1,6	0,3	9,3	46,8	0,00	0,03	0,02	0,00	0,00	10,15	33,91	10,56	0,35	56,40	0,00	0,00	0,00	115	2013						
КОФЕЙНИЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3,0	2,2	24,0	128,0	0,47	0,04	0,11	0,01	0,00	100,26	79,10	17,13	0,36	152,65	8,10	0,00	0,00	379	2011						
Итого за прием пищи:	779	32,5	23,7	101,7	754,0	23,59	0,49	0,50	0,81	0,20	266,27	580,05	174,14	5,97	2 301,2	196,52	0,02	0,81								
Всего за день:		46,8	40,5	206,9	1 386,9	28,25	0,67	0,75	0,96	0,34	599,65	861,66	238,81	10,08	2 861,8	209,35	0,02	0,85								

3 ДЕНЬ

Приним пища, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевода, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг					
Завтрак																							
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ	60	0,5	0,1	1,5	8,4	6,00	0,02	0,02	0,01	0,00	13,80	25,20	8,40	0,60	84,60	1,80	0,00	0,01	112	2013			
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	200	4,1	5,8	27,9	180,8	13,56	0,16	0,14	0,04	0,08	54,52	109,81	39,36	1,58	995,09	10,95	0,00	0,05	128	2011			
РЫБА ТУШЕНАЯ С ОВОЩАМИ	100	18,8	8,8	5,5	176,6	4,70	0,14	0,16	0,52	0,00	64,59	276,20	73,74	1,53	689,12	174,43	0,02	0,73	227	2011			
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/15/7	0,3	0,0	15,1	62,8	1,16	0,00	0,01	0,00	0,00	14,54	8,81	6,34	0,80	37,20	0,00	0,00	0,00	393	2012			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,00	0,00	0,00	114	2013			
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,4	11,6	58,5	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	12,69	42,39	13,23	1,05	70,50	0,00	0,00	0,00	115	2013			
Итого за прием пищи:	622	27,9	15,3	76,2	557,8	25,42	0,40	0,37	0,57	0,08	166,35	485,09	149,98	6,10	1915,2	187,18	0,02	0,79					
Обед																							
ИЖРА СВЕКОЛЬНАЯ	60	1,1	4,7	5,9	71,0	3,42	0,03	0,03	0,02	0,00	19,61	27,18	13,33	0,81	206,28	4,06	0,00	0,01	56	2008			
БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ	250	3,9	5,9	16,4	138,1	6,36	0,10	0,09	0,23	0,00	57,87	90,67	33,05	1,66	476,66	5,98	0,00	0,03	84	2011			
КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	8,1	5,7	47,5	273,3	0,00	0,17	0,07	0,02	0,09	38,12	171,26	40,49	2,91	167,08	0,00	0,05	0,00	323	2008			
ПОДЖАРКА	100	11,7	19,7	5,3	246,4	4,00	0,07	0,10	0,05	0,00	19,50	114,58	21,32	1,89	379,10	6,53	0,00	0,04	251	2011			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,3	0,3	21,9	103,4	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	9,32	34,02	13,37	0,81	58,05	0,00	0,00	0,01	114	2013			
ХЛЕБ РЖАНОЙ	24	1,6	0,3	9,3	48,8	0,00	0,03	0,02	0,00	0,00	10,15	33,91	10,58	0,85	56,40	0,00	0,00	0,00	115	2013			
КОМПЛОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,2	0,2	27,0	111,1	1,80	0,01	0,01	0,00	0,00	13,16	3,96	4,43	0,79	112,44	0,80	0,00	0,00	394	2008			
Итого за прием пищи:	859	29,8	36,8	133,3	990,1	15,38	0,46	0,34	0,32	0,09	167,73	475,58	136,57	9,72	1456,0	17,37	0,05	0,09					
Всего за день:		57,7	52,1	209,5	1547,9	40,80	0,86	0,71	0,89	0,17	334,08	960,67	286,55	15,82	3371,2	204,55	0,07	0,88					

4 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур				
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. Эл, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	Se, мг	Ф, мг	Ca, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг			Se, мг	Ф, мг		
Завтрак																													
КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200	8,8	7,2	51,1	303,9	0,00	0,17	0,00	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	36,83	197,97	46,03	3,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	181	2008	
КОШЕЛЫ, ВЯЛОСКИ, ШИШЕЛИ	100	16,0	17,4	14,7	279,1	0,00	0,07	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14,68	166,97	27,77	2,64	297,53	5,33	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	272	2008	
СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ	30	0,7	1,1	2,8	27,8	0,79	0,00	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	9,64	10,49	3,17	0,16	47,63	1,16	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	331	2011	
ИЖРА СВЕКОЛЬНАЯ	60	1,6	4,5	8,5	81,4	5,12	0,04	0,05	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	26,70	35,81	17,78	1,05	286,32	4,90	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	56	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,5	68,9	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	114	2013	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,4	11,6	58,5	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	12,69	42,39	13,23	1,05	70,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	115	2013	
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,0	0,2	20,2	86,0	4,00	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80	240,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008	
Итого за прием пищи:	690	32,1	31,0	123,6	905,6	9,91	0,38	0,23	0,13	0,00	0,00	0,00	0,00	119,75	490,31	124,89	11,30	980,88	13,39	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Обед																													
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	260	3,4	4,6	23,0	147,2	6,36	0,11	0,07	0,22	0,08	0,08	0,08	0,08	28,32	64,51	22,38	1,17	467,24	5,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	106	2008	
ТЕФТЕЛИ (2-й ВАРИАНТ)	100	9,2	13,8	10,2	204,5	1,04	0,04	0,05	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	18,42	91,03	14,97	1,28	207,16	4,37	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	284	2008	
КАША ГРЕНЧЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	4,3	6,5	45,1	246,6	0,00	0,04	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	13,17	93,37	31,12	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	323	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,3	0,3	21,9	103,4	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,32	34,02	13,37	0,81	58,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	114	2013	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	24	1,6	0,3	9,3	46,8	0,00	0,03	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,15	33,91	10,58	0,85	56,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	115	2013	
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,0	0,2	19,8	86,0	4,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008	
Итого за прием пищи:	799	22,7	24,7	129,3	834,4	11,40	0,29	0,16	0,28	0,08	0,08	0,08	0,08	93,38	330,84	100,42	7,63	788,85	9,42	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Всего за день:		54,9	55,7	282,9	1740,0	21,31	0,67	0,39	0,41	0,08	0,08	0,08	0,08	213,13	811,15	225,31	18,93	1769,7	3	22,81	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,12		

5 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества								№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. Ед, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг							
Завтрак																									
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ	60	0,5	0,1	1,5	8,4	6,00	0,02	0,02	0,01	0,00	13,80	25,20	8,40	0,60	84,60	1,80	0,00	0,01	112	2013					
ПАУ ИЗ ПТИЦЫ	300	16,0	20,8	16,3	316,9	8,18	0,13	0,16	0,29	0,00	34,35	174,53	36,42	2,19	672,64	9,88	0,02	0,12	309	2008					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,00	0,00	0,00	114	2013					
ХЛЕБ РЖАНОЙ	24	1,6	0,3	9,3	46,8	0,00	0,03	0,02	0,00	0,00	10,15	33,91	10,58	0,85	56,40	0,00	0,00	0,00	115	2013					
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3,0	24,4	141,0	0,52	0,03	0,12	0,02	0,00	11,43	95,58	27,49	0,87	207,29	9,00	0,00	0,00	382	2011					
Итого за прием пищи:	614	24,1	24,4	66,1	582,0	14,70	0,25	0,34	0,32	0,00	175,94	352,00	91,80	5,05	1059,6	20,68	0,02	0,13							
Обед																									
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ	60	0,5	0,1	1,5	8,4	6,00	0,02	0,02	0,01	0,00	13,80	25,20	8,40	0,60	84,60	1,80	0,00	0,01	112	2013					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	5,4	7,5	18,7	165,1	6,25	0,15	0,07	0,26	0,04	54,00	125,73	36,41	1,78	547,59	3,43	0,01	0,04	102	2011					
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,5	5,4	41,7	241,7	0,00	0,08	0,03	0,02	0,09	26,25	51,67	9,68	1,23	76,19	0,91	0,02	0,01	209	2008					
КОТЛЕТА РУБЕЖАЯ ИЗ ПТИЦЫ	100	21,3	26,5	7,8	354,8	0,82	0,08	0,15	0,09	0,04	24,43	182,51	23,59	1,97	242,21	6,83	0,03	0,14	306	2012					
СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ	30	0,7	1,1	2,8	27,8	0,79	0,00	0,02	0,02	0,00	9,64	10,49	3,17	0,16	47,83	1,16	0,00	0,00	331	2011					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,3	0,3	21,9	103,4	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	9,32	34,02	13,37	0,81	58,05	0,00	0,00	0,01	114	2013					
ХЛЕБ РЖАНОЙ	24	1,6	0,3	9,3	46,8	0,00	0,03	0,02	0,00	0,00	10,15	33,91	10,58	0,85	56,40	0,00	0,00	0,00	115	2013					
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	0,3	0,0	15,1	62,8	1,16	0,00	0,01	0,00	0,00	13,33	8,81	6,07	0,80	37,11	0,00	0,00	0,00	377	2011					
Итого за прием пищи:	911	39,5	41,2	118,8	1010,8	15,02	0,41	0,34	0,40	0,17	160,92	472,34	111,27	8,20	1149,9	14,13	0,08	0,21							
Всего за день:		63,5	65,6	184,9	1592,7	29,72	0,66	0,68	0,72	0,17	336,86	824,34	203,07	13,25	2209,6	34,81	0,08	0,34							

6 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мкг	Se, мг	F, мг	Na, мг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	Cl, мг	S, мг		
Завтрак																												
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	7.3	6.0	46.4	268.4	0.00	0.09	0.04	0.03	0.10	25.47	56.69	10.54	1.34	84.59	1.02	0.02	0.02	209	2008								
ТЕФЕЛИ (2-й ВАРИАНТ)	110	10.1	15.6	11.5	230.1	1.19	0.04	0.06	0.02	0.00	19.14	100.57	16.69	1.39	231.80	4.84	0.00	0.03	284	2008								
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0.0	0.0	14.5	58.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.74	0.00	1.22	0.00	0.86	0.00	0.00	0.00	430	2008								
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3.3	0.3	21.9	103.4	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	9.32	34.02	13.37	0.81	58.05	0.00	0.00	0.01	114	2013								
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.4	11.6	58.5	0.00	0.04	0.02	0.00	0.00	12.69	42.39	13.23	1.05	70.50	0.00	0.00	0.00	115	2013								
Итого за прием пищи:	585	22.7	22.2	105.9	718.4	1.19	0.22	0.14	0.05	0.10	72.36	233.67	55.05	4.59	445.80	5.86	0.02	0.06										
Обед																												
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ	250	3.3	6.0	22.9	158.7	5.75	0.10	0.05	0.27	0.06	37.10	60.43	24.04	1.18	423.53	4.38	0.00	0.03	101	2008								
КАША РЖНЕВАЯ ГРАСОБЛПЧАТАЯ	180	6.6	6.3	37.0	227.6	0.00	0.11	0.00	0.04	0.00	50.73	194.69	28.79	1.38	0.00	0.00	0.00	0.00	181	2008								
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	90	13.5	19.2	12.3	275.5	0.00	0.07	0.09	0.02	0.08	16.18	133.94	23.57	2.27	251.84	4.50	0.00	0.03	282	2012								
СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ	30	0.7	1.1	2.8	27.8	0.79	0.00	0.02	0.02	0.00	9.64	10.49	3.17	0.16	47.83	1.16	0.00	0.00	331	2011								
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3.3	0.3	21.9	103.4	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	9.32	34.02	13.37	0.81	58.05	0.00	0.00	0.01	114	2013								
ХЛЕБ РЖАНОЙ	24	1.6	0.3	9.3	46.8	0.00	0.03	0.02	0.00	0.00	10.15	33.91	10.58	0.85	56.40	0.00	0.00	0.00	115	2013								
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.8	3.0	24.4	141.0	0.52	0.03	0.12	0.02	0.00	111.43	95.58	27.49	0.87	207.29	9.00	0.00	0.00	382	2011								
Итого за прием пищи:	819	31.7	36.2	130.7	980.8	7.06	0.39	0.32	0.37	0.14	244.55	563.06	131.01	7.52	1 044.94	19.04	0.00	0.07										
Всего за день:		54.4	58.4	236.5	1 699.2	8.25	0.61	0.46	0.42	0.24	316.91	796.73	186.06	12.11	1 490.74	24.90	0.02	0.13										

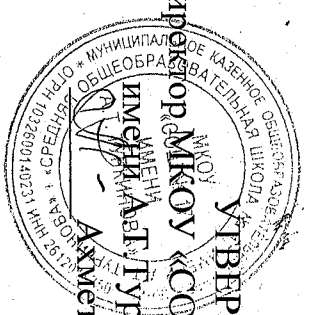
7 ДЕНЬ

Приним пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. л, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	Se, мг	F, мг							
Завтрак																									
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ	60	0,7	0,1	2,3	14,4	15,00	0,04	0,02	0,10	0,00	8,40	15,60	12,00	0,60	174,00	1,20	0,00	0,00	112	2013					
ПЛОД ЯЗ ПТИЦЫ	300	36,0	51,8	46,6	791,9	2,45	0,45	0,26	0,57	0,00	53,74	360,39	65,80	3,48	472,68	12,86	0,05	0,25	311	2008					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,00	0,00	0,00	114	2013					
ХЛЕБ РЖАНОЙ	24	1,6	0,3	9,3	46,8	0,00	0,03	0,02	0,00	0,00	10,15	33,91	10,58	0,85	56,40	0,00	0,00	0,00	115	2013					
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	23,2	92,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,53	0,00	1,80	0,00	1,32	0,00	0,00	0,00	349	2011					
Итого за прием пищи:	614	39,5	52,4	96,0	1014,9	17,45	0,26	0,32	0,67	0,00	87,03	432,58	98,09	5,47	743,10	14,06	0,05	0,25							
Обед																									
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	280	5,7	7,4	18,9	165,3	4,65	0,19	0,07	0,26	0,04	43,02	80,01	33,71	1,98	473,79	4,45	0,00	0,04	102	2011					
КАША ПШЕННАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	4,3	5,5	45,0	245,6	0,00	0,04	0,00	0,04	0,00	13,12	93,00	31,01	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00	323	2006					
УЛИШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	12,7	14,5	4,8	200,4	2,13	0,06	0,10	0,04	0,08	14,60	113,47	17,73	1,78	317,57	5,91	0,00	0,03	373	2013					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,3	0,3	21,9	103,4	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	9,32	34,02	13,37	0,81	58,05	0,00	0,00	0,01	114	2013					
ХЛЕБ РЖАНОЙ	24	1,6	0,3	9,3	46,8	0,00	0,03	0,02	0,00	0,00	10,15	33,91	10,58	0,85	56,40	0,00	0,00	0,00	115	2013					
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	23,2	92,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,53	0,00	1,80	0,00	1,32	0,00	0,00	0,00	349	2011					
Итого за прием пищи:	799	27,6	27,9	123,0	854,4	6,78	0,37	0,21	0,34	0,12	98,74	354,41	108,20	6,14	907,13	10,36	0,00	0,08							
Всего за день:		67,1	80,3	219,0	1869,3	24,23	0,63	0,53	1,01	0,12	185,77	786,99	207,29	11,61	1560,2	24,42	0,05	0,33							

9 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	Na, мг	F, мг						
Завтрак																								
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	200	4.1	5.8	27.9	180.8	13.56	0.16	0.14	0.04	0.08	54.52	109.81	38.36	1.58	995.09	10.95	0.00	0.05	128	2011				
КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ ПТИЦЫ	120	14.4	20.7	5.9	267.1	0.55	0.06	0.10	0.07	0.05	19.05	123.98	16.41	1.37	164.39	4.58	0.02	0.09	306	2012				
ИГРА СВЕКОЛЬНАЯ	60	1.6	4.5	8.5	81.4	5.12	0.04	0.05	0.05	0.00	25.70	36.61	17.78	1.05	286.32	4.90	0.00	0.02	56	2008				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.2	0.2	14.6	68.9	0.00	0.04	0.02	0.00	0.00	6.21	22.68	8.91	0.54	38.70	0.00	0.00	0.00	114	2013				
ХЛЕБ РЖАНОЙ	24	1.6	0.3	9.3	46.8	0.00	0.03	0.02	0.00	0.00	10.15	33.91	10.58	0.85	56.40	0.00	0.00	0.00	115	2013				
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1.0	0.2	19.8	86.0	4.00	0.02	0.00	0.00	0.00	14.00	14.00	8.00	2.80	0.00	0.00	0.00	0.00	442	2008				
Итого за прием пищи:	634	24.9	31.7	85.9	731.0	23.23	0.35	0.33	0.16	0.13	129.63	340.19	101.04	8.19	1540.9	20.43	0.02	0.16						
Обед																								
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	280	2.1	5.8	12.9	114.7	8.76	0.07	0.07	0.23	0.00	52.58	50.44	25.62	1.26	375.29	6.33	0.00	0.03	82	2011				
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	100	13.9	19.3	3.2	242.0	0.54	0.05	0.09	0.07	0.00	26.10	123.12	14.35	1.18	145.59	4.50	0.02	0.09	312	2008				
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6.5	5.4	41.8	242.1	0.00	0.08	0.03	0.02	0.09	22.96	51.07	9.49	1.20	76.22	0.92	0.02	0.01	209	2008				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3.7	0.4	42.9	190.0	0.00	0.08	0.03	0.00	0.00	11.34	54.68	21.87	1.62	83.25	2.52	0.00	0.01	114	2013				
ХЛЕБ РЖАНОЙ	24	1.6	0.3	9.3	46.8	0.00	0.03	0.02	0.00	0.00	10.15	33.91	10.58	0.85	56.40	0.00	0.00	0.00	115	2013				
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1.0	0.2	19.8	86.0	4.00	0.02	0.00	0.00	0.00	14.00	14.00	8.00	2.80	0.00	0.00	0.00	0.00	442	2008				
ФРУКТЫ	100	0.4	0.4	9.5	45.6	4.00	0.02	0.02	0.01	0.00	14.40	9.90	7.20	1.98	278.00	2.00	0.00	0.00						
Итого за прием пищи:	899	29.3	31.7	139.4	967.2	17.30	0.35	0.26	0.33	0.09	151.53	337.12	97.11	10.89	1014.7	16.27	0.04	0.15						
Всего за день:		54.1	63.4	225.3	1698.2	40.53	0.70	0.59	0.49	0.22	281.16	677.31	198.15	19.08	2555.6	36.70	0.06	0.31						

ПРИМЕРНОЕ
ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ УЧАСТНИКОВ СВО
В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ
КУРСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА
СТАВРОПОЛЬСКОГО КРАЯ



УТВЕРЖДАЮ:
Директор МКОУ «СОШ № 17
имени А.В. Гуркинова»
Аметова А.Р.

с. Серноводское
2024 г