

Утверждено:
Приказом МБОУ ООШ №2 г. Углероска
Сахалинской области
от 07.06.2023 № 17-Н/ОД
И.о. директора В.В. Рыжовская Е.Ю.

МБОУ ООШ №2 г. Углероск
Сахалинской области
Перспективное меню на 2023-2024 г. (5-9 ОБЗ обед)



1 день

Рисовый пудинг, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины								Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. в, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг				
Обед																							
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	60	0,6	5,1	2,2	57,8	0,03	10,02	0,05	2,25	0,00	0,02	11,09	9,71	20,58	0,57	125,73	1,42	0,01	0,00	24	2011		
СУП С КЛЕЦКАМИ	250	3,2	5,3	14,1	116,6	0,04	0,60	0,23	1,34	0,21	0,05	22,86	8,71	40,46	0,59	71,89	2,69	0,01	0,01	118,2	2011		
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	90	23,6	20,2	0,3	278,0	0,09	1,18	0,05	0,40	0,00	0,17	23,30	22,97	189,72	1,60	312,32	5,29	0,00	0,00	307	2008		
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	180	3,5	8,7	28,5	207,0	0,16	14,40	0,05	0,40	0,15	0,11	23,18	37,62	96,70	1,68	1024,06	9,00	0,05	0,00	310	2011		
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,36	0,00	0,00	0,00	0,60	0,00	0,00	0,00	349	2011		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,90	9,90	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00				
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,05	0,00	0,00	0,66	0,00	0,02	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00		2008		
ГРУША	200	0,8	0,6	20,6	94,0	0,04	10,00	0,00	0,72	0,00	0,06	38,00	24,00	32,00	4,00	310,00	2,00	0,02	0,00		2008		
Итого за прием пищи:	1040	36,0	40,4	112,9	963,0	0,46	36,20	0,38	6,36	0,36	0,45	131,09	118,61	430,76	10,24	1924,10	22,08	0,09	0,01				
Всего за день:		36,0	40,4	112,9	963,0	0,46	36,20	0,38	6,36	0,36	0,45	131,09	118,61	430,76	10,24	1924,10	22,08	0,09	0,01				

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевода, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг						
Обед																									
САЛАТ СТОЛИЧНЫЙ	60	3.0	6.8	6.4	99.2	0.05	3.51	0.01	2.17	0.00	0.04	9.72	12.03	40.61	0.58	269.90	2.41	0.01	0.00						
БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ	250	7.5	10.8	15.9	191.8	0.09	7.83	0.24	2.45	0.00	0.10	40.73	32.16	102.04	1.70	578.40	8.45	0.03	0.00		83				
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	90	10.4	7.7	7.7	141.7	0.07	0.43	0.01	3.18	0.00	0.06	28.05	34.56	142.08	0.75	271.60	89.68	0.37	0.01		239				
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6.6	5.6	41.9	244.2	0.08	0.00	0.03	1.42	0.09	0.03	15.05	9.05	49.64	1.14	76.28	0.92	0.01	0.01		331				
КОМПОТ ИЗ СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ ЯГОД	200	0.1	0.1	20.4	83.6	0.00	11.64	0.00	0.10	0.00	0.00	5.07	4.06	4.32	0.17	51.53	0.15	0.00	0.00		375				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	0.05	0.00	0.00	0.59	0.00	0.02	6.90	9.90	25.20	0.60	38.70	0.00	0.00	0.00		2011				
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.05	0.00	0.00	0.66	0.00	0.02	5.40	5.70	26.10	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00		2008				
БЕЛКО	200	0.8	0.8	19.6	94.0	0.06	20.00	0.01	1.26	0.00	0.04	32.00	16.00	22.00	4.40	556.00	4.00	0.02	0.00		2008				
Итого за прием пищи:	1040	32.7	32.3	139.7	986.7	0.45	43.41	0.30	11.83	0.09	0.31	142.92	123.46	411.99	10.54	1 883.21	107.29	0.44	0.02						
Всего за день:		32.7	32.3	139.7	986.7	0.45	43.41	0.30	11.83	0.09	0.31	142.92	123.46	411.99	10.54	1 883.21	107.29	0.44	0.02						

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг						
Обед																									
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧУЧНОЙ КАПУСТЫ	100	1.4	3.1	6.6	60.4	0.02	14.20	0.00	1.31	0.00	0.03	37.46	11.56	22.75	0.74	146.15	2.37	0.01	0.00	45	2011				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	10.9	9.0	18.7	200.5	0.19	4.83	0.23	2.15	0.08	0.10	32.04	35.79	119.18	2.23	536.42	5.47	0.03	0.00	99	2008				
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	180	19.1	23.4	32.0	415.8	0.09	1.71	0.23	4.59	0.00	0.14	21.58	39.45	194.25	1.63	305.74	5.08	0.03	0.01	311	2008				
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0.1	0.1	25.6	104.3	0.01	1.00	0.00	0.16	0.00	0.00	4.03	1.80	2.48	0.50	70.22	0.50	0.00	0.00	438	2008				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	0.05	0.00	0.00	0.59	0.00	0.02	6.90	9.90	25.20	0.60	38.70	0.00	0.00	0.00						
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.05	0.00	0.00	0.66	0.00	0.02	5.40	5.70	26.10	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00		2008				
АТЕЛЬСИН	150	1.4	0.3		64.5	0.06	90.00	0.02	0.33	0.00	0.05	51.00	19.50	34.50	0.45	295.50	3.00	0.03	0.00			2008			
Итого за прием пищи:	940	37.2	36.4	122.9	977.7	0.47	111.74	0.48	9.79	0.08	0.36	158.41	123.70	424.46	7.35	1 433.53	18.10	0.10	0.01						
Всего за день:		37.2	36.4	122.9	977.7	0.47	111.74	0.48	9.79	0.08	0.36	158.41	123.70	424.46	7.35	1 433.53	18.10	0.10	0.01						

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевода, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг						
Обед																									
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	100	0,8	6,1	2,7	71,2	0,04	18,00	0,12	2,80	0,00	0,03	13,39	14,60	19,52	0,75	208,89	1,44	0,00	0,00	23	2011				
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	250	7,0	9,5	6,6	141,0	0,05	13,70	0,22	2,33	0,00	0,07	48,55	21,12	75,47	1,25	251,32	4,22	0,01	0,00	87	2011				
ТЕФЕЛИ МЯСНЫЕ	90	6,1	19,1	9,5	239,6	0,14	1,41	0,03	3,37	0,00	0,06	18,43	12,70	67,64	0,97	182,10	4,39	0,01	0,00	278	2011				
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,5	6,2	38,3	242,4	0,22	0,00	0,02	4,70	0,08	0,12	17,90	124,50	186,83	4,39	283,09	2,28	0,01	0,00	323	2008				
КИСЕЛЬ	200	0,0	0,0	28,2	112,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,85	0,22	4,32	0,00	0,30	0,00	0,00	0,00	411	2008				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,90	9,90	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00						
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,05	0,00	0,00	0,66	0,00	0,02	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00		2008				
РЫБКО	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,03	10,00	0,01	0,63	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00		2008				
Итого за прием пищи:	950	27,1	41,8	122,9	986,2	0,58	43,11	0,40	15,08	0,08	0,34	130,42	196,74	416,08	11,36	1 263,20	16,01	0,04	0,00						
Всего за день:		27,1	41,8	122,9	986,2	0,58	43,11	0,40	15,08	0,08	0,34	130,42	196,74	416,08	11,36	1 263,20	16,01	0,04	0,00						

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевода, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг						
Обед																									
САЛАТ ИЗ МОРОКОВИ	100	1.2	0.1	6.5	32.9	0.04	1.94	1.93	0.61	0.00	0.06	47.84	33.37	48.69	0.90	194.09	4.85	0.05	0.00	41	2012				
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	9.2	3.4	16.5	133.5	0.09	7.29	0.35	0.32	0.06	0.13	27.10	24.95	58.80	0.98	463.34	4.61	0.03	0.00	87	2012				
КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ	90	10.1	23.6	5.5	274.9	0.10	0.08	0.05	2.36	0.17	0.08	13.40	12.94	93.88	1.58	194.44	4.80	0.02	0.00	271	2011				
РЫС ОТВАЧНОЙ	180	4.4	7.6	39.4	243.6	0.02	0.00	0.06	0.36	0.00	0.00	3.60	22.80	73.20	0.72	0.00	0.00	0.00	0.00	325	2008				
КОМПОТ ИЗ СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ ЯГОД	200	0.1	0.1	20.4	83.6	0.00	11.64	0.00	0.10	0.00	0.00	4.06	4.32	0.17	51.53	0.15	0.00	0.00	0.00	375	2011				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	0.05	0.00	0.00	0.59	0.00	0.02	6.90	9.90	25.20	0.60	38.70	0.00	0.00	0.00						
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.05	0.00	0.00	0.66	0.00	0.02	5.40	5.70	26.10	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00		2008				
ГРУША	200	0.7	0.5	18.5	84.6	0.04	9.00	0.00	0.65	0.00	0.05	34.20	21.60	28.80	3.60	279.00	1.80	0.02	0.00		2008				
Итого за прием пищи:	1080	30.0	36.8	134.6	986.3	0.39	29.95	2.39	5.65	0.23	0.36	143.51	135.32	358.99	9.75	1 261.90	17.89	0.12	0.00						
Всего за день:		30.0	36.8	134.6	986.3	0.39	29.95	2.39	5.65	0.23	0.36	143.51	135.32	358.99	9.75	1 261.90	17.89	0.12	0.00						

6 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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг						
Обед																									
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	100	1.8	5.0	13.8	106.9	0.02	4.96	0.00	2.27	0.00	0.04	46.32	24.85	49.09	1.60	357.35	8.66	0.02	0.00	0.00	к/к	к/к			
СУП ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ	250	9.8	7.6	25.6	210.2	0.17	5.99	0.26	1.97	0.04	0.13	22.91	68.58	153.99	2.70	566.18	6.09	0.03	0.00	0.00	93	2008			
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	100	12.1	29.3	3.9	328.0	0.29	0.34	0.26	0.08	0.00	0.10	31.68	21.93	124.49	1.39	275.80	7.20	0.01	0.00	0.00	245	2011			
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3.5	4.2	14.9	113.9	0.05	31.91	0.10	0.28	0.08	0.07	83.89	28.76	58.13	1.77	369.66	5.84	0.02	0.00	0.00	346	2008			
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	19.4	77.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.36	0.00	0.00	0.00	0.60	0.00	0.00	0.00	0.00	349	2011			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	0.05	0.00	0.00	0.59	0.00	0.02	6.90	9.90	25.20	0.60	38.70	0.00	0.00	0.00	0.00					
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.05	0.00	0.00	0.66	0.00	0.02	5.40	5.70	26.10	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00	0.00		2008			
Итого за прием пищи:	860	31.5	46.6	105.4	968.6	0.63	43.20	0.62	5.85	0.12	0.38	197.46	159.72	437.00	9.26	1 649.09	29.49	0.08	0.00	0.00					
Всего за день:		31.5	46.6	105.4	968.6	0.63	43.20	0.62	5.85	0.12	0.38	197.46	159.72	437.00	9.26	1 649.09	29.49	0.08	0.00	0.00					

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества						№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг				
Обед																						
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	0.9	10.1	5.5	117.0	0.03	3.23	0.20	4.31	0.00	0.03	18.24	13.04	26.19	0.58	203.72	2.60	0.01	0.00	51	2008	
РАССОЛНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	7.4	9.7	16.4	183.6	0.10	6.93	0.21	2.52	0.00	0.09	47.67	29.77	111.45	1.53	553.19	5.55	0.03	0.00	96	2011	
РЫБА (ФИЛЕ) ПРИПУЩЕННАЯ	90	17.6	1.0	0.5	81.9	0.10	1.03	0.08	0.32	0.00	0.11	49.44	58.17	249.82	0.93	489.94	170.39	0.72	0.02	229	2008	
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПОРЕ	180	3.7	20.4	25.1	299.6	0.14	12.20	0.07	4.02	0.21	0.13	45.16	34.33	100.27	1.43	896.23	9.85	0.04	0.00	128	2011	
КИСЕЛЬ	200	0.0	0.0	28.2	112.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	3.85	0.22	4.32	0.00	0.30	0.00	0.00	0.00	411	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	0.05	0.00	0.00	0.59	0.00	0.02	6.90	9.90	25.20	0.60	38.70	0.00	0.00	0.00			
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.05	0.00	0.00	0.66	0.00	0.02	5.40	5.70	26.10	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00		2008	
АЛЮБСИН	150	1.4	0.3	12.2	64.5	0.06	90.00	0.02	0.33	0.00	0.05	51.00	19.50	34.50	0.45	295.50	3.00	0.03	0.00		2008	
Итого за прием пищи:	1030	35.3	42.0	115.7	991.6	0.53	113.39	0.58	12.75	0.21	0.45	227.66	170.63	577.85	6.72	2 518.38	193.07	0.83	0.02			
Всего за день:		35.3	42.0	115.7	991.6	0.53	113.39	0.58	12.75	0.21	0.45	227.66	170.63	577.85	6.72	2 518.38	193.07	0.83	0.02			

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг		
Обед																					
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СОЛЕНЫМИ ОГУРЦАМИ И ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	60	1.1	3.8	6.0	62.4	0.04	4.49	0.00	1.57	0.00	0.03	9.04	10.91	27.57	0.46	209.46	1.62	0.01	0.00	42	2011
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ	250	8.0	7.3	18.8	173.5	0.09	5.37	0.23	0.59	0.05	0.08	25.20	23.57	91.56	1.32	432.34	4.92	0.02	0.00	101	2008
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	90	16.4	20.9	3.2	272.2	0.07	0.71	0.04	2.61	0.00	0.12	22.36	16.26	134.13	1.08	222.99	4.69	0.00	0.00	312	2008
РИС ОТВАРНОЙ	180	4.4	4.7	46.5	245.9	0.04	0.00	0.00	2.06	0.00	0.02	10.63	29.52	88.77	0.63	64.96	0.91	0.03	0.01	325	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ ЯГОД	200	0.1	0.1	20.4	83.6	0.00	11.64	0.00	0.10	0.00	0.00	5.07	4.06	4.32	0.17	51.53	0.15	0.00	0.00	375	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	0.05	0.00	0.00	0.59	0.00	0.02	6.90	9.90	25.20	0.60	38.70	0.00	0.00	0.00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.05	0.00	0.00	0.66	0.00	0.02	5.40	5.70	26.10	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	840	34.3	37.3	122.7	969.8	0.34	22.21	0.27	8.28	0.05	0.29	84.60	99.92	397.65	5.46	1 060.78	13.97	0.06	0.01		
Всего за день:		34.3	37.3	122.7	969.8	0.34	22.21	0.27	8.28	0.05	0.29	84.60	99.92	397.65	5.46	1 060.78	13.97	0.06	0.01		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины								Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г		Углевода, 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			
Обед																						
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	60	0,6	6,1	2,1	66,0	0,03	9,60	0,05	2,66	0,00	0,02	12,54	9,42	20,00	0,56	120,20	1,36	0,01	0,00	23	2008	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАСЛЯНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250	11,0	10,4	18,1	210,5	0,12	9,19	0,24	1,74	0,27	0,15	34,45	35,73	148,22	2,36	780,70	11,43	0,05	0,00	104	2011	
БИТОЧКИ (ОСОБЫЕ)	90	11,8	20,0	5,4	249,2	0,10	0,00	0,02	2,03	0,06	0,08	15,49	14,56	107,23	1,80	223,82	5,32	0,02	0,00	269	2011	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,5	3,2	41,9	222,4	0,08	0,00	0,01	1,35	0,05	0,02	14,08	9,01	49,05	1,13	75,82	0,92	0,01	0,01	331	2008	
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,1	0,1	25,6	104,3	0,01	1,00	0,00	0,16	0,00	0,00	4,03	1,80	2,48	0,50	70,22	0,50	0,00	0,00	438	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,90	9,90	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00			
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,05	0,00	0,00	0,66	0,00	0,02	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	840	34,3	40,3	120,9	984,6	0,44	19,79	0,32	9,19	0,38	0,31	92,89	86,12	378,28	8,15	1 350,26	21,21	0,09	0,01			
Всего за день:		34,3	40,3	120,9	984,6	0,44	19,79	0,32	9,19	0,38	0,31	92,89	86,12	378,28	8,15	1 350,26	21,21	0,09	0,01			

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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг						
Обед																									
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	100	1.3	6.1	8.5	94.1	0.04	14.00	0.37	2.87	0.00	0.03	27.06	14.10	29.20	0.57	96.29	1.50	0.01	0.00			49	2011		
СУП РИСОВЫЙ С МЯСОМ	250	6.8	15.1	12.0	211.1	0.15	0.76	0.02	0.16	0.04	0.05	6.87	16.59	79.55	0.81	164.38	3.33	0.01	0.00				2008		
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	90	12.3	9.9	3.3	170.6	0.14	9.16	4.18	3.16	0.01	1.03	18.48	12.21	180.03	3.87	215.85	5.47	0.12	0.02			255	2011		
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	10.1	7.5	45.9	290.9	0.27	0.00	0.03	5.64	0.09	0.14	21.48	149.40	224.20	5.27	315.70	2.73	0.02	0.00			323	2008		
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	19.4	77.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.36	0.00	0.00	0.00	0.60	0.00	0.00	0.00			349	2011		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	0.05	0.00	0.00	0.59	0.00	0.02	6.90	9.90	25.20	0.60	38.70	0.00	0.00	0.00						
ХЛЕБ РУЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.05	0.00	0.00	0.66	0.00	0.02	5.40	5.70	28.10	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00				2008		
Итого за прием пищи:	880	34.8	38.1	116.9	976.3	0.70	23.92	4.60	13.08	0.14	1.29	86.55	207.90	564.28	12.32	872.32	14.71	0.16	0.02						
Всего за день:		34.8	39.1	116.9	976.3	0.70	23.92	4.60	13.08	0.14	1.29	86.55	207.90	564.28	12.32	872.32	14.71	0.16	0.02						

11 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества								№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг						
Обед																									
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	60	0,6	5,1	2,2	57,8	0,03	10,02	0,05	2,25	0,00	0,02	11,09	9,71	20,58	0,57	125,73	1,42	0,01	0,00	24	2011				
СУП С КЛЕЦКАМИ	250	3,2	5,3	14,1	116,6	0,04	0,60	0,23	1,34	0,21	0,05	22,86	8,71	40,46	0,59	71,89	2,69	0,01	0,01	118,2	2011				
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	90	23,6	20,2	0,3	278,0	0,09	1,18	0,05	0,40	0,00	0,17	23,30	22,97	189,72	1,60	312,32	5,29	0,00	0,00	307	2008				
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	180	3,5	8,7	28,5	207,0	0,16	14,40	0,05	0,40	0,15	0,11	23,18	37,62	96,70	1,68	1 024,06	9,00	0,05	0,00	310	2011				
КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,36	0,00	0,00	0,00	0,60	0,00	0,00	0,00	349	2011				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,90	9,90	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00						
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,05	0,00	0,00	0,66	0,00	0,02	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00		2008				
ГРУША	200	0,8	0,6	20,6	94,0	0,04	10,00	0,00	0,72	0,00	0,06	38,00	24,00	32,00	4,00	310,00	2,00	0,02	0,00		2008				
Итого за прием пищи:	1040	36,0	40,4	112,9	963,0	0,46	36,20	0,38	6,36	0,36	0,45	131,09	118,61	430,76	10,24	1 924,10	22,08	0,09	0,01						
Всего за день:		36,0	40,4	112,9	963,0	0,46	36,20	0,38	6,36	0,36	0,45	131,09	118,61	430,76	10,24	1 924,10	22,08	0,09	0,01						

12 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевода, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг								
Обед																											
САЛАТ СТОЛИЧНЫЙ	60	3.0	6.8	6.4	99.2	0.05	3.51	0.01	2.17	0.00	0.04	9.72	12.03	40.61	0.58	269.90	2.41	0.01	0.00								
БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ	250	7.5	10.8	15.9	191.8	0.09	7.83	0.24	2.45	0.00	0.10	40.73	32.16	102.04	1.70	578.40	8.45	0.03	0.00	83				2011			
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	90	10.4	7.7	7.7	141.7	0.07	0.43	0.01	3.18	0.00	0.06	28.05	34.56	142.08	0.75	271.60	89.68	0.37	0.01	239				2008			
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6.6	5.6	41.9	244.2	0.08	0.00	0.03	1.42	0.09	0.03	15.05	9.05	49.64	1.14	76.28	0.92	0.01	0.01	331				2008			
КОМПОТ ИЗ СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ ЯГОД	200	0.1	0.1	20.4	83.6	0.00	11.64	0.00	0.10	0.00	0.00	5.07	4.06	4.32	0.17	51.53	0.15	0.00	0.00	375				2011			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	0.05	0.00	0.00	0.59	0.00	0.02	6.90	9.90	25.20	0.60	38.70	0.00	0.00	0.00								
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.05	0.00	0.00	0.66	0.00	0.02	5.40	5.70	26.10	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00					2008			
РЫБНОКО	200	0.8	0.8	19.6	94.0	0.06	20.00	0.01	1.26	0.00	0.04	32.00	16.00	22.00	4.40	556.00	4.00	0.02	0.00					2008			
Итого за прием пищи:	1040	32.7	32.3	139.7	986.7	0.45	43.41	0.30	11.83	0.09	0.31	142.92	123.46	411.99	10.54	1 883.21	107.29	0.44	0.02								
Всего за день:		32.7	32.3	139.7	986.7	0.45	43.41	0.30	11.83	0.09	0.31	142.92	123.46	411.99	10.54	1 883.21	107.29	0.44	0.02								

13 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг						
Обед																									
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОУЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1.4	3.1	6.6	60.4	0.02	14.20	0.00	1.31	0.00	0.03	37.46	11.56	22.75	0.74	146.15	2.37	0.01	0.00	0.00	45	2011			
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	10.9	9.0	18.7	200.5	0.19	4.83	0.23	2.15	0.06	0.10	32.04	35.79	119.18	2.23	536.42	5.47	0.03	0.00	0.00	99	2008			
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	180	19.1	23.4	32.0	415.8	0.09	1.71	0.23	4.59	0.00	0.14	21.58	39.45	194.25	1.63	305.74	5.08	0.03	0.01	0.00	311	2008			
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0.1	0.1	25.6	104.3	0.01	1.00	0.00	0.16	0.00	0.00	4.03	1.80	2.48	0.50	70.22	0.50	0.00	0.00	0.00	438	2008			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	0.05	0.00	0.00	0.59	0.00	0.02	6.90	9.90	25.20	0.60	38.70	0.00	0.00	0.00	0.00					
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.05	0.00	0.00	0.66	0.00	0.02	5.40	5.70	26.10	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00	0.00		2008			
АПЕЛЬСИН	150	1.4	0.3	12.2	64.5	0.06	90.00	0.02	0.33	0.00	0.05	51.00	19.50	34.50	0.45	295.50	3.00	0.03	0.00	0.00		2008			
Итого за прием пищи:	940	37.2	36.4	122.9	977.7	0.47	111.74	0.48	9.79	0.08	0.36	158.41	123.70	424.46	7.35	1 433.53	18.10	0.10	0.01	0.01					
Всего за день:		37.2	36.4	122.9	977.7	0.47	111.74	0.48	9.79	0.08	0.36	158.41	123.70	424.46	7.35	1 433.53	18.10	0.10	0.01	0.01					

14 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевода, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг					
Обед																								
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	100	0,8	6,1	2,7	71,2	0,04	18,00	0,12	2,80	0,00	0,03	13,39	14,60	19,52	0,75	208,89	1,44	0,00	0,00	23	2011			
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	250	7,0	9,5	6,6	141,0	0,05	13,70	0,22	2,33	0,00	0,07	48,55	21,12	75,47	1,25	251,32	4,22	0,01	0,00	87	2011			
ТЕФЕЛИ МЯСНЫЕ	90	6,1	19,1	9,5	239,6	0,14	1,41	0,03	3,37	0,00	0,06	18,43	12,70	67,64	0,97	182,10	4,39	0,01	0,00	278	2011			
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,5	6,2	38,3	242,4	0,22	0,00	0,02	4,70	0,08	0,12	17,90	124,50	186,83	4,39	263,09	2,28	0,01	0,00	323	2008			
КИСЕЛЬ	200	0,0	0,0	28,2	112,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,85	0,22	4,32	0,00	0,30	0,00	0,00	0,00	411	2008			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,90	9,90	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00					
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,05	0,00	0,00	0,66	0,00	0,02	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00		2008			
РЫБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,03	10,00	0,01	0,63	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00		2008			
Итого за прием пищи:	960	27,1	41,8	122,9	986,2	0,58	43,11	0,40	15,08	0,08	0,34	130,42	196,74	416,08	11,36	1 263,20	16,01	0,04	0,00					
Всего за день:		27,1	41,8	122,9	986,2	0,58	43,11	0,40	15,08	0,08	0,34	130,42	196,74	416,08	11,36	1 263,20	16,01	0,04	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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг
Итого за весь период	466,2	542,9	1713,0	13703,4	6.95	721.38	11.90	140.92	2.35	6.00	1 958.35	1 984.63	6 080.63	130.64	21 720.81	617.30	2.68	0.14
Среднее значение за период	33.3	38.8	122.4	978.8	0.50	51.53	0.85	10.07	0.17	0.43	139.88	141.76	434.33	9.33	1 551.49	44.09	0.19	0.01
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13.6	35.7	50.7															

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Обед
5-9 ОБЗ обед	962