

Утверждено:
Приказом МБОУ ООШ №2 г. Угледорска
Сахалинской области, №2 г. Угледорска
от 07.08.2023 № 174-ОД
И.о. директора МБОУ ООШ №2 г. Угледорска Е.Ю.

МБОУ ООШ №2 г. Угледорск
Сахалинской области
Перспективное меню на 2023-2024г.(5-90В3 завтрак)

1 день

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	І, мкг	F, мг	Se, мг						
Завтрак																									
КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	200	8,7	11,8	33,4	275,0	0,18	0,48	0,06	3,48	0,15	0,19	107,94	98,80	200,50	3,20	323,48	9,98	0,01	0,00	184	2008				
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,3	2,4	26,6	142,2	0,04	0,52	0,02	0,00	0,00	0,11	106,55	17,95	87,89	0,40	169,25	9,00	0,00	0,00	379	2011				
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	65	6,4	12,7	19,7	219,6	0,07	0,10	0,12	0,26	0,15	0,07	130,43	18,37	105,70	0,96	67,90	1,44	0,00	0,00	3	2008				
АПЕЛЬСИН	100	0,9	0,2	8,1	43,0	0,04	60,00	0,01	0,22	0,00	0,03	34,00	13,00	23,00	0,30	197,00	2,00	0,02	0,00		2008				
Итого за прием пищи:	565	19,3	27,1	87,8	679,8	0,33	61,10	0,21	3,96	0,30	0,40	378,92	148,12	417,09	4,86	757,63	22,42	0,03	0,00						
Всего за день:		19,3	27,1	87,8	679,8	0,33	61,10	0,21	3,96	0,30	0,40	378,92	148,12	417,09	4,86	757,63	22,42	0,03	0,00						

2 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, 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								
Завтрак																											
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	19.6	34.5	3.6	403.4	0.09	0.28	0.43	6.97	3.37	0.61	135.37	22.29	295.19	3.40	286.20	34.19	0.00	0.00			214	2008				
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	25	0.2	0.0	0.4	3.3	0.01	1.25	0.00	0.00	0.00	0.01	5.75	3.50	6.00	0.15	35.25	0.00	0.00	0.00				2008				
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0.2	0.0	14.9	60.5	0.00	0.04	0.00	0.00	0.00	0.01	4.73	3.96	7.42	0.74	25.25	0.00	0.00	0.00			430	2008				
БАТОН	40	3.2	0.4	19.6	95.2	0.06	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02	9.20	13.60	35.60	0.80	54.40	1.44	0.00	0.00				2008				
ХЛЕБОК СВЕЖЕЕ	150	0.6	0.6	14.3	68.4	0.03	6.00	0.01	0.95	0.00	0.03	21.60	10.80	14.85	2.97	417.00	3.00	0.01	0.00			338	2011				
МАСЛО (ТОПЛИВМ)	10	0.1	8.3	0.1	75.0	0.00	0.00	0.07	0.10	0.00	0.00	1.00	0.00	2.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00			13	2008				
Итого за прием пищи:	625	23.9	43.8	52.9	705.8	0.19	7.57	0.51	8.02	3.37	0.68	177.65	54.15	361.06	8.06	818.10	38.63	0.01	0.00								
Всего за день:		23.9	43.8	52.9	705.8	0.19	7.57	0.51	8.02	3.37	0.68	177.65	54.15	361.06	8.06	818.10	38.63	0.01	0.00								

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-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		
Завтрак																					
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	200	7.2	9.0	34.8	250.0	0.15	0.52	0.05	1.16	0.11	0.12	114.84	40.27	154.76	1.16	228.89	10.74	0.01	0.00	189	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.8	3.0	24.4	141.0	0.03	0.52	0.02	0.00	0.00	0.11	106.97	26.50	95.58	0.87	206.96	9.00	0.00	0.00	433	2008
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	65	6.4	12.7	19.7	219.6	0.07	0.10	0.12	0.26	0.15	0.07	130.43	18.37	105.70	0.86	67.90	1.44	0.00	0.00	3	2008
ГРУША	150	0.6	0.5	15.5	70.5	0.03	7.50	0.00	0.54	0.00	0.05	28.50	18.00	24.00	3.00	232.50	1.50	0.02	0.00		2008
Итого за прием пищи:	615	18.0	26.2	94.4	681.1	0.28	8.64	0.19	1.96	0.26	0.35	380.74	103.14	380.04	5.99	736.25	22.68	0.03	0.00		
Всего за день:		18.0	26.2	94.4	681.1	0.28	8.64	0.19	1.96	0.26	0.35	380.74	103.14	380.04	5.99	736.25	22.68	0.03	0.00		

4 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						
Завтрак																									
ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С ТВОРОГОМ	200	12.0	13.5	52.1	381.6	0.06	0.08	0.09	0.62	0.36	0.14	72.86	34.30	168.93	1.17	127.71	3.06	0.03	0.02	188	2012				
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0.2	0.0	14.9	60.5	0.00	0.04	0.00	0.00	0.00	0.01	4.73	3.96	7.42	0.74	25.25	0.00	0.00	0.00	430	2008				
БАТОН	40	3.2	0.4	19.6	95.2	0.06	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02	9.20	13.60	35.60	0.80	54.40	1.44	0.00	0.00		2008				
МАСЛО (ГОРЯЧИМ)	10	0.1	8.3	0.1	75.0	0.00	0.00	0.07	0.10	0.00	0.00	1.00	0.00	2.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	13					
ГРУША	150	0.6	0.5	15.5	70.5	0.03	7.50	0.00	0.54	0.00	0.05	28.50	18.00	24.00	3.00	232.50	1.50	0.02	0.00		2008				
Итого за прием пищи:	600	16.1	22.7	102.2	682.8	0.15	7.62	0.16	1.26	0.36	0.22	116.29	69.86	237.95	5.71	438.86	6.00	0.05	0.02						
Всего за день:		16.1	22.7	102.2	682.8	0.15	7.62	0.16	1.26	0.36	0.22	116.29	69.86	237.95	5.71	438.86	6.00	0.05	0.02						

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, 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	Ғ, мг	Se, мг								
Завтрак																											
КАША ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ	200	7.9	11.4	32.1	263.2	0.17	0.52	0.05	1.54	0.12	0.15	126.10	60.86	199.65	1.65	287.93	11.56	0.02	0.00	0.00	164	2008					
КОФЕИНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3.3	2.4	26.6	142.2	0.04	0.52	0.02	0.00	0.00	0.11	106.55	17.95	87.89	0.40	169.25	9.00	0.00	0.00	0.00	379	2011					
БАТОН	40	3.2	0.4	19.6	95.2	0.06	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02	9.20	13.60	35.60	0.80	54.40	1.44	0.00	0.00	0.00	13	2008					
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	15	0.2	12.5	0.2	112.5	0.00	0.00	0.11	0.15	0.00	0.00	1.50	0.00	3.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	14	2008					
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3.5	4.5	0.0	54.5	0.01	0.00	0.05	0.10	0.00	0.00	132.00	5.50	75.00	0.15	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	338	2011					
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0.4	0.4	9.5	45.6	0.02	4.00	0.00	0.63	0.00	0.02	14.40	7.20	9.90	1.98	278.00	2.00	0.01	0.00	0.00							
Итого за прием пищи:	570	18.5	31.6	88.0	713.2	0.30	5.04	0.23	2.42	0.12	0.30	389.75	105.11	411.04	4.98	789.58	24.00	0.03	0.00	0.00							
Всего за день:		18.5	31.6	88.0	713.2	0.30	5.04	0.23	2.42	0.12	0.30	389.75	105.11	411.04	4.98	789.58	24.00	0.03	0.00	0.00							

6 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	Ғ, мг	Se, мг								
Завтрак																											
МАКАРОНЫ С СЫРОМ	200	10,8	18,5	40,3	371,9	0,08	0,06	0,11	1,62	0,23	0,07	165,47	14,31	129,12	1,27	92,17	0,88	0,02	0,02	210	2008						
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/157	0,3	0,0	20,0	82,1	0,00	1,16	0,00	0,00	0,00	0,01	7,34	4,72	8,81	0,80	36,81	0,00	0,00	0,00	431	2008						
БАТОН	40	3,2	0,4	19,6	95,2	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	9,20	13,60	35,60	0,80	54,40	1,44	0,00	0,00	13	2008						
МАСЛО (ПОРЦИЙМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75,0	0,00	0,00	0,07	0,10	0,00	0,00	1,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	13	2008						
РЫБНОКО СВЕЖЕЕ	150	0,6	0,6	14,3	68,4	0,03	6,00	0,01	0,95	0,00	0,03	21,60	10,80	14,85	2,97	417,00	3,00	0,01	0,00	338	2011						
Итого за прием пищи:	607	15,0	27,8	94,3	692,6	0,17	7,22	0,19	2,67	0,23	0,13	204,61	43,43	190,38	5,84	600,38	5,32	0,03	0,02								
Всего за день:		15,0	27,8	94,3	692,6	0,17	7,22	0,19	2,67	0,23	0,13	204,61	43,43	190,38	5,84	600,38	5,32	0,03	0,02								

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества								№ рецептуры	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						
Завтрак																									
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУТОЙ	200	3.7	10.5	15.7	173.0	0.03	0.52	0.06	0.27	0.15	0.12	106.58	16.76	90.26	0.22	159.64	9.17	0.01	0.00	113	2008				
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.8	3.0	24.4	141.0	0.03	0.52	0.02	0.00	0.00	0.11	106.97	26.50	95.58	0.87	206.96	9.00	0.00	0.00	382	2011				
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	65	6.4	12.7	19.7	219.6	0.07	0.10	0.12	0.26	0.15	0.07	130.43	18.37	105.70	0.96	67.90	1.44	0.00	0.00	3	2008				
АТЕЛЬСИН	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:	615	15.3	26.5	72.0	598.1	0.19	91.14	0.22	0.86	0.30	0.35	394.98	81.13	326.04	2.50	730.00	22.61	0.04	0.00						
Всего за день:		15.3	26.5	72.0	598.1	0.19	91.14	0.22	0.86	0.30	0.35	394.98	81.13	326.04	2.50	730.00	22.61	0.04	0.00						

8 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	І, мкг	F, мг	Se, мг								
Завтрак																											
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА	200	29.2	24.5	31.1	467.2	0.06	0.31	0.12	2.42	0.31	0.34	226.80	31.94	298.50	0.91	210.45	2.56	0.04	0.04	225	2008						
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0.2	0.0	14.9	60.5	0.00	0.04	0.00	0.00	0.00	0.01	4.73	3.96	7.42	0.74	25.25	0.00	0.00	0.00	430	2008						
БАТОН	40	3.2	0.4	19.6	95.2	0.06	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02	9.20	13.60	35.60	0.80	54.40	1.44	0.00	0.00		2008						
МАСЛО (ТОПЛИВНЫМ)	10	0.1	8.3	0.1	75.0	0.00	0.00	0.07	0.10	0.00	0.00	1.00	0.00	2.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	13	2008						
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	110	0.4	0.4	10.5	50.1	0.02	4.40	0.01	0.69	0.00	0.02	15.84	7.92	10.89	2.18	305.80	2.20	0.01	0.00	338	2011						
Итого за прием пищи:	560	33.1	33.6	76.2	748.0	0.14	4.75	0.20	3.21	0.31	0.39	257.57	57.42	354.41	4.63	595.90	6.20	0.05	0.04								
Всего за день:		33.1	33.6	76.2	748.0	0.14	4.75	0.20	3.21	0.31	0.39	257.57	57.42	354.41	4.63	595.90	6.20	0.05	0.04								

9 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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг								
Завтрак																											
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	200	5.8	10.7	28.8	234.4	0.06	0.52	0.06	0.98	0.15	0.12	111.08	16.17	96.78	0.38	186.30	9.00	0.01	0.00	189	2008						
КОФЕЛЬНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3.3	2.4	26.6	142.2	0.04	0.52	0.02	0.00	0.00	0.11	106.55	17.95	87.89	0.40	169.25	9.00	0.00	0.00	379	2011						
БАТОН	40	3.2	0.4	19.6	95.2	0.06	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02	9.20	13.60	35.60	0.80	54.40	1.44	0.00	0.00	14	2008						
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3.5	4.5	0.0	54.5	0.01	0.00	0.05	0.10	0.00	0.00	132.00	5.50	75.00	0.15	0.00	0.00	0.00	0.00	13	2008						
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0.1	8.3	0.1	75.0	0.00	0.00	0.07	0.10	0.00	0.00	1.00	0.00	2.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	13	2008						
ГРУША	150	0.6	0.5	15.5	70.5	0.03	7.50	0.00	0.54	0.00	0.05	28.50	18.00	24.00	3.00	232.50	1.50	0.02	0.00		2008						
Итого за прием пищи:	615	16.5	26.8	90.6	671.8	0.20	8.54	0.20	1.72	0.15	0.30	388.33	71.22	321.27	4.73	642.45	20.94	0.03	0.00								
Всего за день:		16.5	26.8	90.6	671.8	0.20	8.54	0.20	1.72	0.15	0.30	388.33	71.22	321.27	4.73	642.45	20.94	0.03	0.00								

10 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	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
МАКАРОНЫ С СЫРОМ	200	10.8	20.3	40.3	388.6	0.08	0.06	0.12	1.67	0.26	0.07	165.71	14.31	129.47	1.28	92.51	0.88	0.02	0.02	210	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	165/15	0.2	0.0	14.9	60.5	0.00	0.04	0.00	0.00	0.00	0.01	4.73	3.96	7.42	0.74	25.25	0.00	0.00	0.00	430	2008
БАТОН	40	3.2	0.4	19.6	95.2	0.06	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02	9.20	13.60	35.60	0.80	54.40	1.44	0.00	0.00		2008
МАСЛО (КОРЦИММ)	10	0.1	8.3	0.1	75.0	0.00	0.00	0.07	0.10	0.00	0.00	1.00	0.00	2.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	13	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		2008
Итого за прием пищи:	600	15.7	29.3	87.1	683.8	0.20	90.10	0.21	2.10	0.26	0.15	231.64	51.37	208.99	3.27	467.66	5.32	0.05	0.02		
Всего за день:		15.7	29.3	87.1	683.8	0.20	90.10	0.21	2.10	0.26	0.15	231.64	51.37	208.99	3.27	467.66	5.32	0.05	0.02		

11 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	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг						
Завтрак																									
КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	200	8.7	11.8	33.4	275.0	0.18	0.48	0.06	3.48	0.15	0.19	107.94	98.80	200.50	3.20	323.48	9.98	0.01	0.00	184	2008				
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3.3	2.4	26.6	142.2	0.04	0.52	0.02	0.00	0.00	0.11	106.55	17.95	87.89	0.40	169.25	9.00	0.00	0.00	379	2011				
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	65	6.4	12.7	19.7	219.6	0.07	0.10	0.12	0.26	0.15	0.07	130.43	18.37	105.70	0.96	67.90	1.44	0.00	0.00	3	2008				
АПЕЛЬСИН	100	0.9	0.2	8.1	43.0	0.04	60.00	0.01	0.22	0.00	0.03	34.00	13.00	23.00	0.30	197.00	2.00	0.02	0.00		2008				
Итого за прием пищи:	565	19.3	27.1	87.8	679.8	0.33	61.10	0.21	3.96	0.30	0.40	378.92	148.12	417.09	4.86	757.63	22.42	0.03	0.00						
Всего за день:		19.3	27.1	87.8	679.8	0.33	61.10	0.21	3.96	0.30	0.40	378.92	148.12	417.09	4.86	757.63	22.42	0.03	0.00						

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		
Завтрак																					
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	19.6	34.5	3.6	403.4	0.09	0.28	0.43	6.97	3.37	0.61	135.37	22.29	295.19	3.40	286.20	34.19	0.00	0.00	214	2008
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	25	0.2	0.0	0.4	3.3	0.01	1.25	0.00	0.00	0.00	0.01	5.75	3.50	6.00	0.15	35.25	0.00	0.00	0.00	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0.2	0.0	14.9	60.5	0.00	0.04	0.00	0.00	0.00	0.01	4.73	3.96	7.42	0.74	25.25	0.00	0.00	0.00	430	2008
БАТОН	40	3.2	0.4	19.6	95.2	0.06	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02	9.20	13.60	35.60	0.80	54.40	1.44	0.00	0.00	2008	
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	150	0.6	0.6	14.3	68.4	0.03	6.00	0.01	0.95	0.00	0.03	21.60	10.80	14.85	2.97	417.00	3.00	0.01	0.00	338	2011
МАСЛО (ТОПЧИВЫМ)	10	0.1	8.3	0.1	75.0	0.00	0.00	0.07	0.10	0.00	0.00	1.00	0.00	2.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	13	2008
Итого за прием пищи:	625	23.9	43.8	52.9	705.8	0.19	7.57	0.51	8.02	3.37	0.68	177.65	54.15	361.06	8.06	818.10	38.63	0.01	0.00		
Всего за день:		23.9	43.8	52.9	705.8	0.19	7.57	0.51	8.02	3.37	0.68	177.65	54.15	361.06	8.06	818.10	38.63	0.01	0.00		

13 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, 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			
Завтрак																						
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	200	7.2	9.0	34.8	250.0	0.15	0.52	0.05	1.16	0.11	0.12	114.84	40.27	154.76	1.16	228.89	10.74	0.01	0.00	189	2008	
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.8	3.0	24.4	141.0	0.03	0.52	0.02	0.00	0.00	0.11	106.97	26.50	95.58	0.87	206.96	9.00	0.00	0.00	433	2008	
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	65	6.4	12.7	19.7	219.6	0.07	0.10	0.12	0.26	0.15	0.07	130.43	18.37	105.70	0.96	67.90	1.44	0.00	0.00	3	2008	
ГРУША	150	0.6	0.5	15.5	70.5	0.03	7.50	0.00	0.54	0.00	0.05	28.50	18.00	24.00	3.00	232.50	1.50	0.02	0.00		2008	
Итого за прием пищи:	615	18.0	25.2	94.4	681.1	0.28	8.64	0.19	1.96	0.26	0.35	380.74	103.14	380.04	5.99	736.25	22.68	0.03	0.00			
Всего за день:		18.0	25.2	94.4	681.1	0.28	8.64	0.19	1.96	0.26	0.35	380.74	103.14	380.04	5.99	736.25	22.68	0.03	0.00			

14 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	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг						
Завтрак																									
ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С ТВОРОГОМ	200	12.0	13.5	52.1	381.6	0.06	0.08	0.09	0.62	0.36	0.14	72.86	34.30	168.93	1.17	127.71	3.06	0.03	0.02	188	2012				
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0.2	0.0	14.9	60.5	0.00	0.04	0.00	0.00	0.00	0.01	4.73	3.96	7.42	0.74	25.25	0.00	0.00	0.00	430	2008				
БАТОН	40	3.2	0.4	19.6	95.2	0.06	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02	9.20	13.60	35.60	0.80	54.40	1.44	0.00	0.00		2008				
МАСЛО (ГОРЧИЦЫМ)	10	0.1	8.3	0.1	75.0	0.00	0.00	0.07	0.10	0.00	0.00	1.00	0.00	2.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	13	2008				
ГРУША	150	0.6	0.5	15.5	70.5	0.03	7.50	0.00	0.54	0.00	0.05	28.50	18.00	24.00	3.00	232.50	1.50	0.02	0.00		2008				
Итого за прием пищи:	600	16.1	22.7	102.2	682.8	0.15	7.62	0.16	1.26	0.36	0.22	116.29	69.86	237.95	5.71	439.86	6.00	0.05	0.02						
Всего за день:		16.1	22.7	102.2	682.8	0.15	7.62	0.16	1.26	0.36	0.22	116.29	69.86	237.95	5.71	439.86	6.00	0.05	0.02						

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	268,7	413,2	1182,8	9606,5	3.10	376.65	3.39	43.38	9.95	4.92	3 974.08	1 160.22	4 604.41	75.19	9 329.65	263.85	0.47	0.12
Среднее значение за период	19.2	29.5	84.5	686.2	0.22	26.90	0.24	3.10	0.71	0.35	283.86	82.87	328.89	5.37	666.40	18.85	0.03	0.01
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	11.2	38.7	50.1															

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак
5-9 ОБЗ завтрак	598