

Утверждено: 
Приказом МБОУ ООШ №2 Угледорская
Сахалинской области
от 07.08.2023 № 001/44-01
И.о. директора В.И.Воробейская Е.Ю.

МБОУ ООШ №2
Сахалинской области
Перспективное меню на 2023-2024 г.(1-4 ОБЗ обед)

1 День

Продукты, 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	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг						
Обед																									
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	60	0,6	3,7	2,2	45,2	0,03	10,02	0,05	1,66	0,00	0,02	11,09	9,71	20,56	0,57	125,73	1,42	0,01	0,00	24	2011				
СУП С КЛЕЦКАМИ	250	8,4	9,8	14,1	178,1	0,06	0,83	0,24	1,43	0,21	0,08	26,49	13,63	81,93	0,93	139,86	3,84	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	150	2,9	4,8	23,8	150,1	0,14	12,00	0,03	0,27	0,08	0,09	19,00	31,35	80,11	1,40	852,92	7,50	0,04	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				
Итого за прием пищи:	810	39,8	39,0	87,6	861,0	0,42	24,03	0,37	5,01	0,29	0,40	92,54	93,26	423,62	6,30	1 510,93	19,73	0,06	0,01						
Всего за день:		39,8	39,0	87,6	861,0	0,42	24,03	0,37	5,01	0,29	0,40	92,54	93,26	423,62	6,30	1 510,93	19,73	0,06	0,01						

2 день

Прием пищи, 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 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	10.3	15.9	189.7	0.09	7.83	0.24	2.45	0.00	0.10	40.82	32.16	102.04	1.70	576.85	8.45	0.03	0.00	83	2011				
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	90	13.1	10.9	7.7	180.9	0.11	0.21	0.02	3.02	0.00	0.09	17.36	21.19	120.70	0.64	221.11	30.28	0.23	0.02	239	2008				
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5.5	4.6	34.9	203.5	0.07	0.00	0.02	1.18	0.08	0.02	12.54	7.54	41.37	0.95	63.57	0.77	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				
Итого за прием пищи:	810	33.5	33.2	113.1	889.1	0.42	23.19	0.29	10.17	0.08	0.29	97.81	92.58	360.34	5.84	1 264.46	43.74	0.28	0.03						
Всего за день:		33.5	33.2	113.1	889.1	0.42	23.19	0.29	10.17	0.08	0.29	97.81	92.58	360.34	5.84	1 264.46	43.74	0.28	0.03						

3 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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг						
Обед																									
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1.4	5.1	8.6	86.3	0.02	14.20	0.00	2.15	0.00	0.03	37.50	11.56	22.79	0.74	146.21	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	556.42	5.47	0.03	0.00		99	2008			
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	150	15.9	19.5	26.7	346.5	0.08	1.42	0.19	3.82	0.00	0.11	17.98	32.88	161.87	1.35	254.78	4.23	0.02	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		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						
Итого за прием пищи:	760	32.6	34.2	107.4	869.8	0.40	21.45	0.42	9.53	0.08	0.28	103.85	97.63	357.62	6.62	1 087.13	14.25	0.06	0.00						
Всего за день:		32.6	34.2	107.4	869.8	0.40	21.45	0.42	9.53	0.08	0.28	103.85	97.63	357.62	6.62	1 087.13	14.25	0.06	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, 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	60	0,5	3,7	1,6	42,7	0,03	10,80	0,07	1,68	0,00	0,02	8,04	8,76	11,71	0,45	125,33	0,86	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
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ	90	6,0	17,5	9,4	220,2	0,14	1,41	0,03	2,32	0,00	0,06	17,52	12,64	67,12	0,97	180,09	4,30	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
Итого за прием пищи:	810	26,3	37,4	111,9	891,3	0,54	25,91	0,34	12,28	0,08	0,31	108,16	182,84	396,75	8,86	899,63	13,34	0,03	0,00		
Всего за день:		26,3	37,4	111,9	891,3	0,54	25,91	0,34	12,28	0,08	0,31	108,16	182,84	396,75	8,86	899,63	13,34	0,03	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	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 МОРКОВИ	60	0.7	0.1	3.9	19.8	0.03	1.16	1.16	0.37	0.00	0.03	28.70	20.02	29.21	0.54	116.45	2.91	0.03	0.00	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	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	0.00	271	2011					
РИС ОТВАРНОЙ	150	3.7	6.3	32.8	203.0	0.02	0.00	0.05	0.30	0.00	0.00	3.00	19.00	61.00	0.60	0.00	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	5.07	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	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:	810	28.1	34.0	106.9	847.0	0.34	20.17	1.61	4.70	0.23	0.28	89.57	96.57	298.51	5.67	905.26	14.15	0.08	0.00	0.00							
Всего за день:		28.1	34.0	106.9	847.0	0.34	20.17	1.61	4.70	0.23	0.28	89.57	96.57	298.51	5.67	905.26	14.15	0.08	0.00	0.00							

6 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества								№ рецептур	Сборник рецептур
		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	І, мкг	Fi, мг	Se, мг						
Обед																									
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ	60	1.1	3.0	8.3	64.2	0.01	2.98	0.00	1.36	0.00	0.03	27.79	14.91	29.45	0.96	214.41	5.21	0.01	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	27.22	68.84	154.87	2.73	566.30	6.09	0.03	0.00		2008				
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	90	10.9	26.4	3.5	295.2	0.26	0.30	0.23	0.07	0.00	0.09	28.68	19.74	112.07	1.24	248.25	6.48	0.01	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		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 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:	810	29.6	41.7	99.5	893.1	0.59	41.18	0.59	4.93	0.12	0.36	180.24	147.85	405.82	8.50	1 478.72	25.30	0.07	0.00						
Всего за день:		29.6	41.7	99.5	893.1	0.59	41.18	0.59	4.93	0.12	0.36	180.24	147.85	405.82	8.50	1 478.72	25.30	0.07	0.00						

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	И, 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	0.00	51	2008					
РАСОЛЫНИК 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	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	249.92	0.93	489.94	170.39	0.72	0.02	0.00	229	2008					
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПОРЕ	150	3.1	17.0	21.0	249.7	0.12	10.17	0.06	3.36	0.17	0.11	37.62	28.61	83.56	1.19	747.02	8.21	0.03	0.00	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	0.00	3.85	0.22	4.32	0.00	0.30	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		2008						
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:	850	33.3	38.3	99.4	877.2	0.45	21.36	0.55	11.76	0.17	0.38	169.12	145.41	526.64	6.03	2 073.67	188.43	0.79	0.02								
Всего за день:		33.3	38.3	99.4	877.2	0.45	21.36	0.55	11.76	0.17	0.38	169.12	145.41	526.64	6.03	2 073.67	188.43	0.79	0.02								

8 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	Ғ, мг	Se, мг						
Обед																									
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ И ЗЕЛЕННЫМ ГОРОШКОМ	60	1.1	3.8	6.0	62.4	0.04	4.49	0.00	1.67	0.00	0.03	9.04	10.91	27.57	0.46	209.46	1.62	0.01	0.00	42	2011				
СУП С МАКАРОНЫМИ 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	20.1	24.5	4.4	327.4	0.09	0.86	0.06	2.67	0.00	0.14	29.43	20.06	164.79	1.33	274.52	5.92	0.00	0.00	312	2008				
РИС ОТВАРНОЙ	150	3.7	6.3	32.8	203.0	0.02	0.00	0.05	0.30	0.00	0.00	3.00	19.00	61.00	0.60	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	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						
Итого за прием пищи:	810	37.3	42.5	110.2	982.1	0.34	22.36	0.34	6.58	0.05	0.29	84.04	93.20	400.54	5.68	1 047.35	14.29	0.03	0.00		2008				
Всего за день:		37.3	42.5	110.2	982.1	0.34	22.36	0.34	6.58	0.05	0.29	84.04	93.20	400.54	5.68	1 047.35	14.29	0.03	0.00						

9 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	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг					
Обед																								
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	100	0.9	10.1	3.4	110.0	0.04	16.01	0.08	4.43	0.00	0.03	20.93	15.71	33.38	0.94	200.48	2.27	0.01	0.00	23	2008			
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250	8.9	16.6	18.1	258.2	0.25	9.19	0.23	1.43	0.18	0.14	31.78	35.93	133.60	1.95	756.71	10.38	0.03	0.00	104	2011			
ВИТОЧКИ (ОСОБЫЕ)	90	10.0	31.1	5.5	342.0	0.24	0.00	0.04	1.85	0.12	0.08	15.15	15.37	99.57	1.44	206.77	5.08	0.00	0.00	269	2011			
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5.5	4.6	34.9	203.5	0.07	0.00	0.02	1.18	0.08	0.02	11.88	7.50	41.23	0.95	63.55	0.77	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	25.10	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00					
Итого за прием пищи:	850	29.7	63.0	115.3	1150.2	0.71	26.20	0.37	10.30	0.38	0.31	96.07	91.91	361.56	7.58	1379.23	20.68	0.05	0.01					
Всего за день:		29.7	63.0	115.3	1150.2	0.71	26.20	0.37	10.30	0.38	0.31	96.07	91.91	361.56	7.58	1379.23	20.68	0.05	0.01					

10 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 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	11.17	16.85	80.43	0.85	164.49	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	17.21	11.93	180.03	3.87	215.76	5.47	0.12	0.02		255	2011			
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАСОЛЫЧАТАЯ	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			
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			
Итого за прием пищи:	850	33.2	37.8	109.3	927.8	0.65	23.92	4.59	12.14	0.13	1.27	86.00	182.98	527.79	11.48	819.73	14.26	0.15	0.02						
Всего за день:		33.2	37.8	109.3	927.8	0.65	23.92	4.59	12.14	0.13	1.27	86.00	182.98	527.79	11.48	819.73	14.26	0.15	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	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			
Обед																					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	60	0,6	3,7	2,2	45,2	0,03	10,02	0,05	1,66	0,00	0,02	11,09	9,71	20,56	0,57	125,73	1,42	0,01	0,00	24	2011
СУП С КЛЕЦКАМИ	250	8,4	9,8	14,1	178,1	0,06	0,83	0,24	1,43	0,21	0,08	26,49	13,63	81,93	0,93	139,86	3,84	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	150	2,9	4,8	23,8	150,1	0,14	12,00	0,03	0,27	0,08	0,09	19,00	31,35	80,11	1,40	852,92	7,50	0,04	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
Итого за прием пищи:	810	39,8	39,0	87,6	861,0	0,42	24,03	0,37	5,01	0,29	0,40	92,54	93,26	423,62	6,30	1 510,93	19,73	0,06	0,01		
Всего за день:		39,8	39,0	87,6	861,0	0,42	24,03	0,37	5,01	0,29	0,40	92,54	93,26	423,62	6,30	1 510,93	19,73	0,06	0,01		

12 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, 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 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	10.3	15.9	189.7	0.09	7.83	0.24	2.45	0.00	0.10	40.82	32.16	102.04	1.70	578.85	8.45	0.03	0.00	83	
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	90	13.1	10.9	7.7	180.9	0.11	0.21	0.02	3.02	0.00	0.09	17.36	21.19	120.70	0.64	221.11	30.28	0.23	0.02	239	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5.5	4.6	34.9	203.5	0.07	0.00	0.02	1.18	0.08	0.02	12.54	7.54	41.37	0.95	63.57	0.77	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		
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:	810	33.5	33.2	113.1	889.1	0.42	23.19	0.29	10.17	0.08	0.29	97.81	92.58	360.34	5.84	1 264.46	43.74	0.28	0.03		
Всего за день:		33.5	33.2	113.1	889.1	0.42	23.19	0.29	10.17	0.08	0.29	97.81	92.58	360.34	5.84	1 264.46	43.74	0.28	0.03		

13 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	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Sg, мг						
Обед																									
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОУЧАНОЙ КАПУСТЫ	100	1.4	5.1	8.6	86.3	0.02	14.20	0.00	2.15	0.00	0.03	37.50	11.56	22.79	0.74	146.21	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	0.08	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	150	15.9	19.5	26.7	346.5	0.08	1.42	0.19	3.82	0.00	0.11	17.98	32.86	161.67	1.35	254.78	4.23	0.02	0.00	0.00	311	2008			
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0.1	0.1	26.6	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		
Итого за прием пищи:	760	32.6	34.2	107.4	869.8	0.40	21.45	0.42	9.53	0.08	0.28	103.85	97.63	357.62	6.62	1 087.13	14.25	0.06	0.00	0.00					
Всего за день:		32.6	34.2	107.4	869.8	0.40	21.45	0.42	9.53	0.08	0.28	103.85	97.63	357.62	6.62	1 087.13	14.25	0.06	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	Углевод. в, г		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			
Обед																					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	60	0,5	3,7	1,6	42,7	0,03	10,80	0,07	1,68	0,00	0,02	8,04	8,76	11,71	0,45	125,33	0,86	0,00	0,00	23	2011
ШИШ 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	6,0	17,5	9,4	220,2	0,14	1,41	0,03	2,32	0,00	0,06	17,52	12,64	67,12	0,97	180,09	4,30	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
КОСЕЛЬ	200	0,0	0,0	28,2	112,8	0,00	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	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 РУКАНОЙ	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		
Итого за прием пищи:	810	26,3	37,4	111,9	891,3	0,54	25,91	0,34	12,28	0,08	0,31	108,16	182,84	396,75	8,86	899,63	13,34	0,03	0,00		2008
Всего за день:		26,3	37,4	111,9	891,3	0,54	25,91	0,34	12,28	0,08	0,31	108,16	182,84	396,75	8,86	899,63	13,34	0,03	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	455,6	544,9	1480,6	12699,8	6,64	344,35	10,89	124,39	2,14	5,45	1 509,76	1 690,54	5 597,52	100,18	17 228,26	459,23	2,03	0,13
Среднее значение за период	32,5	38,9	105,8	907,1	0,47	24,60	0,78	8,89	0,15	0,39	107,84	120,75	399,82	7,16	1 230,59	32,80	0,15	0,01
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14,3	38,6	47,1															

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Обед
1-4 ОБЗ обед	811