

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

МБОУ ООШ №2 г. Углероск
Сахалинской области
Перспективное меню на 2023-2024 г.(1-4ОВЗ завтрак)

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	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																						
КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОДЦАЯ	250	10,8	11,3	41,7	312,0	0,23	0,60	0,05	4,25	0,12	0,23	134,63	123,60	250,11	4,00	403,85	12,47	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	
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 (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	
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	14	2008	
Итого за прием пищи:	515	20,9	26,9	88,0	678,9	0,34	1,12	0,19	4,45	0,12	0,36	383,38	160,65	450,60	5,35	627,50	22,91	0,01	0,00			
Всего за день:		20,9	26,9	88,0	678,9	0,34	1,12	0,19	4,45	0,12	0,36	383,38	160,65	450,60	5,35	627,50	22,91	0,01	0,00			

2 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																					
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	14.7	25.3	2.7	297.3	0.07	0.21	0.32	5.20	2.52	0.46	101.40	16.72	221.28	2.55	214.58	25.64	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	430	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	338	2008
РЫБЛОКО 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	338	2011
Итого за прием пищи:	515	18.7	26.1	47.1	501.9	0.16	5.50	0.32	5.83	2.52	0.52	135.48	44.98	280.20	6.22	607.48	29.08	0.01	0.00		
Всего за день:		18.7	26.1	47.1	501.9	0.16	5.50	0.32	5.83	2.52	0.52	135.48	44.98	280.20	6.22	607.48	29.08	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	І, мкг	F, мг	Se, мг								
Завтрак																											
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	250	8.9	10.7	43.5	306.8	0.18	0.64	0.06	1.44	0.12	0.15	141.04	50.08	191.67	1.44	282.57	13.21	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						
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 (ПОРЦИЯМИ)	10	0.1	8.3	0.1	75.0	0.00	0.07	0.10	0.00	0.00	0.00	1.00	0.00	2.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	13	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	14	2008						
Итого за прием пищи:	515	19.5	26.9	87.6	672.5	0.28	1.16	0.20	1.64	0.12	0.28	390.21	95.68	399.85	3.26	543.93	23.65	0.01	0.00								
Всего за день:		19.5	26.9	87.6	672.5	0.28	1.16	0.20	1.64	0.12	0.28	390.21	95.68	399.85	3.26	543.93	23.65	0.01	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 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																									
ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С ТВОРОГОМ	200	11.4	13.5	49.2	367.4	0.04	0.08	0.09	0.62	0.36	0.14	70.74	29.81	153.27	0.82	111.54	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			
ГРУША	100	0.4	0.3	10.3	47.0	0.02	5.00	0.00	0.36	0.00	0.03	19.00	12.00	16.00	2.00	155.00	1.00	0.01	0.00			2008			
Итого за прием пищи:	540	15.2	14.2	94.0	570.1	0.12	5.12	0.09	0.98	0.36	0.20	103.67	59.37	212.29	4.36	346.19	5.50	0.04	0.02						
Всего за День:		15.2	14.2	94.0	570.1	0.12	5.12	0.09	0.98	0.36	0.20	103.67	59.37	212.29	4.36	346.19	5.50	0.04	0.02						

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Углевод г, г	Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецеп-тур	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, 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 ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ	250	9.7	12.6	39.8	312.2	0.21	0.62	0.06	1.88	0.12	0.18	151.86	75.40	245.12	2.06	351.29	13.94	0.03	0.00	184	2008
КОФЕИНЬИ 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		2008
МАСЛО (ТОРЦИЯМИ)	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:	500	16.3	23.7	86.1	624.6	0.31	1.14	0.15	1.98	0.12	0.31	268.61	106.95	370.61	3.26	574.94	24.38	0.03	0.00		
Всего за день:		16.3	23.7	86.1	624.6	0.31	1.14	0.15	1.98	0.12	0.31	268.61	106.95	370.61	3.26	574.94	24.38	0.03	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	І, мкг	F, мг	Se, мг								
Завтрак																											
МАКАРОНЫ С СЫРОМ	180	9.7	15.4	36.2	323.7	0.07	0.05	0.09	1.43	0.18	0.06	146.87	12.88	115.98	1.14	82.69	0.79	0.02	0.02	210	2008						
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/15/7	0.3	0.0	15.1	62.8	0.00	1.16	0.00	0.00	0.00	0.01	7.25	4.72	8.81	0.80	36.66	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		2008						
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	338	2011						
Итого за прием пищи:	527	13.6	16.2	80.4	527.3	0.15	5.21	0.09	2.06	0.18	0.11	179.72	38.40	170.29	4.72	451.75	4.23	0.03	0.02								
Всего за день:		13.6	16.2	80.4	527.3	0.15	5.21	0.09	2.06	0.18	0.11	179.72	38.40	170.29	4.72	451.75	4.23	0.03	0.02								

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептуры	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	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг								
Завтрак																											
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУТОЙ	250	4,5	4,8	19,5	140,0	0,04	0,65	0,03	0,11	0,03	0,14	132,15	20,95	111,23	0,26	197,98	11,46	0,01	0,00	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	0,00	382	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		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	0,00	13	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	14	2008					
Итого за прием пищи:	515	15,1	21,0	63,6	505,7	0,14	1,17	0,17	0,31	0,03	0,27	381,32	66,55	319,41	2,08	459,34	21,90	0,01	0,00	0,00							
Всего за день:		15,1	21,0	63,6	505,7	0,14	1,17	0,17	0,31	0,03	0,27	381,32	66,55	319,41	2,08	459,34	21,90	0,01	0,00	0,00							

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 ы, г	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																										
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА	200	29.2	23.9	31.1	464.7	0.06	0.31	0.12	2.42	0.31	0.34	226.90	31.94	298.50	0.91	210.99	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	2008					
РЫБЛОКО 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	338	2011					
	540	33.0	24.7	76.1	666.0	0.14	4.35	0.12	3.05	0.31	0.39	255.23	56.70	351.42	4.43	568.64	6.00	0.05	0.04							
Итого за прием пищи:																										
Всего за день:		33.0	24.7	76.1	666.0	0.14	4.35	0.12	3.05	0.31	0.39	255.23	56.70	351.42	4.43	568.64	6.00	0.05	0.04							

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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг						
Завтрак																									
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	250	7.2	9.8	35.8	260.0	0.07	0.64	0.06	1.12	0.12	0.15	135.95	19.94	118.56	0.47	228.68	11.03	0.01	0.00		189	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			
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			
СЫР (ТОРЦИЯМИ)	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		14	2008			
Итого за прием пищи:	505	17.2	17.1	82.0	551.9	0.18	1.16	0.13	1.22	0.12	0.28	383.70	56.99	317.05	1.82	452.33	21.47	0.01	0.00						
Всего за день:		17.2	17.1	82.0	551.9	0.18	1.16	0.13	1.22	0.12	0.28	383.70	56.99	317.05	1.82	452.33	21.47	0.01	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	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	180	9.7	15.4	36.2	323.7	0.07	0.05	0.09	1.43	0.18	0.06	148.87	12.88	115.98	1.14	82.69	0.79	0.02	0.02	210	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						
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:	520	14.0	16.0	78.8	522.4	0.17	60.09	0.10	1.65	0.18	0.12	196.80	43.44	182.00	2.98	359.34	4.23	0.04	0.02								
Всего за день:		14.0	16.0	78.8	522.4	0.17	60.09	0.10	1.65	0.18	0.12	196.80	43.44	182.00	2.98	359.34	4.23	0.04	0.02								

11 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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг						
Завтрак																									
КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	250	10.8	11.3	41.7	312.0	0.23	0.60	0.05	4.25	0.12	0.23	134.63	123.60	250.11	4.00	403.85	12.47	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				
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 (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				
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	14	2008				
Итого за прием пищи:	515	20.9	26.9	88.0	678.9	0.34	1.12	0.19	4.45	0.12	0.36	383.38	160.65	450.60	5.35	627.50	22.91	0.01	0.00						
Всего за день:		20.9	26.9	88.0	678.9	0.34	1.12	0.19	4.45	0.12	0.36	383.38	160.65	450.60	5.35	627.50	22.91	0.01	0.00						

12 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	І, мкг	F, мг	Se, мг						
Завтрак																									
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	14.7	25.3	2.7	297.3	0.07	0.21	0.32	5.20	2.52	0.46	101.40	16.72	221.28	2.55	214.58	25.64	0.00	0.00	214	2008				
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	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					
РЫБКО 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	338	2011				
Итого за прием пищи:	515	18.7	26.1	47.1	501.9	0.16	5.50	0.32	5.83	2.52	0.52	135.48	44.98	280.20	6.22	607.48	29.08	0.01	0.00						
Всего за день:		18.7	26.1	47.1	501.9	0.16	5.50	0.32	5.83	2.52	0.52	135.48	44.98	280.20	6.22	607.48	29.08	0.01	0.00						

13 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	K, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг
Завтрак																					
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	250	8.9	10.7	43.5	306.8	0.18	0.64	0.06	1.44	0.12	0.15	141.04	50.08	191.67	1.44	282.57	13.21	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
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 (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
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	14	2008
Итого за прием пищи:	515	19.5	26.9	87.6	672.5	0.28	1.16	0.20	1.64	0.12	0.28	390.21	95.68	399.85	3.26	543.93	23.65	0.01	0.00		
Всего за день:		19.5	26.9	87.6	672.5	0.28	1.16	0.20	1.64	0.12	0.28	390.21	95.68	399.85	3.26	543.93	23.65	0.01	0.00		

14 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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Ғ, мг	Se, мг			
Завтрак																						
ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С ТВОРОГОМ	200	11.4	13.5	49.2	367.4	0.04	0.08	0.09	0.62	0.36	0.14	70.74	29.81	153.27	0.82	111.54	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	
ГРУША	100	0.4	0.3	10.3	47.0	0.02	5.00	0.00	0.36	0.00	0.03	19.00	12.00	16.00	2.00	155.00	1.00	0.01	0.00			
Итого за прием пищи:	640	16.2	14.2	94.0	570.1	0.12	5.12	0.09	0.98	0.36	0.20	103.67	59.37	212.29	4.36	346.19	5.50	0.04	0.02		2008	
Всего за день:		16.2	14.2	94.0	570.1	0.12	5.12	0.09	0.98	0.36	0.20	103.67	59.37	212.29	4.36	346.19	5.50	0.04	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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг		
Итого за весь период	257,8	306,9	1099,4	8244,7	2,89	98,92	2,36	36,07	7,18	4,20	3 690,86	1 090,39	4 396,66	57,67	7 116,54	244,49	0,31	0,12		
Среднее значение за период	18,4	21,9	78,5	588,9	0,21	7,07	0,17	2,58	0,51	0,30	263,63	77,89	314,05	4,12	508,32	17,46	0,02	0,01		
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12,5	33,5	54,0																	

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак
1-4 ОВЗ завтрак	520