

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



МБОУ ООШ № 2г. Угледорог
Сахалинской области
Перспективное меню на2023-2024 г.(иные)

1 день

Продукты		Масса порции		Питательные вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецеп-туры	Сборник рецептур		
				Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																							
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	5.7	28.5	180.2	0.16	14.40	0.03	0.32	0.09	0.11	22.80	37.62	96.13	1.68	1 023.51	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	
Итого за прием пищи:		530	31.4	26.4	76.0	667.8	0.35	15.58	0.08	1.97	0.09	0.32	58.76	76.19	337.15	5.08	1 415.93	15.97	0.05	0.00			
Всего за день:			31.4	26.4	76.0	667.8	0.35	15.58	0.08	1.97	0.09	0.32	58.76	76.19	337.15	5.08	1 415.93	15.97	0.05	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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг								
Завтрак																											
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	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 РЖАНОИ	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:	530	24.1	17.1	97.8	640.9	0.29	11.85	0.05	5.79	0.09	0.16	49.78	49.90	225.96	3.75	428.42	33.03	0.24	0.03								
Всего за день:		24.1	17.1	97.8	640.9	0.29	11.85	0.05	5.79	0.09	0.16	49.78	49.90	225.96	3.75	428.42	33.03	0.24	0.03								

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. 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				
Завтрак																							
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0.8	3.0	5.2	51.8	0.01	8.51	0.00	1.29	0.00	0.02	22.48	6.93	13.66	0.44	87.65	1.42	0.00	0.00	45	2011		
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	21.2	26.0	35.6	462.4	0.11	1.91	0.26	5.11	0.00	0.15	24.00	43.88	215.88	1.81	340.08	5.64	0.03	0.01	311	2008		
НАПИТОК РЫБНОЧНЫЙ	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:	520	26.4	29.6	94.2	760.7	0.23	11.42	0.26	7.81	0.00	0.21	62.81	68.21	283.32	4.55	577.45	9.24	0.03	0.01				
Всего за день:		26.4	29.6	94.2	760.7	0.23	11.42	0.26	7.81	0.00	0.21	62.81	68.21	283.32	4.55	577.45	9.24	0.03	0.01				

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	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг								
Завтрак																											
ТЕФ ТЕПІ МЯСНІЕ	90	6.1	16.5	9.4	215.8	0.14	1.41	0.03	2.32	0.00	0.06	17.69	12.64	67.12	0.97	181.01	4.30	0.01	0.00	278	2011						
КАША ГРЕЧЕВАЯ РАССЫПАТАЯ	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						
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						
ХЛІБ ПШЕНИЧНИЙ	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								
ХЛІБ 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:	530	20.5	24.5	111.3	761.7	0.51	1.41	0.06	9.21	0.09	0.24	55.32	177.86	346.94	8.04	576.51	8.71	0.03	0.00								
Всего за день:		20.5	24.5	111.3	761.7	0.51	1.41	0.06	9.21	0.09	0.24	55.32	177.86	346.94	8.04	576.51	8.71	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				
Завтрак																							
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		
КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ	90	8.6	29.6	5.5	323.0	0.20	0.08	0.05	2.16	0.17	0.07	12.02	13.37	87.38	1.30	180.52	4.60	0.00	0.00	271	2011		
РИС ОТВАРНОЙ	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	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:	630	18.6	37.9	99.6	815.3	0.36	13.66	2.04	4.48	0.17	0.17	80.83	89.20	264.89	4.89	505.64	11.28	0.05	0.00				
Всего за день:		18.6	37.9	99.6	815.3	0.36	13.66	2.04	4.48	0.17	0.17	80.83	89.20	264.89	4.89	505.64	11.28	0.05	0.00				

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								
Завтрак																											
БЕЗОСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	100	12.1	28.0	4.0	322.7	0.29	0.34	0.25	0.08	0.00	0.10	31.89	21.93	124.49	1.38	276.93	7.20	0.01	0.00	245	2011						
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	180	4.2	5.0	17.9	136.6	0.06	38.29	0.12	0.34	0.09	0.08	100.66	34.50	69.74	2.12	443.42	7.01	0.02	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	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								
Итого за прием пищи:	540	20.6	33.5	69.1	668.9	0.45	38.63	0.37	1.67	0.09	0.22	145.21	72.03	245.53	5.30	800.45	15.89	0.03	0.00		2008						
Всего за день:		20.6	33.5	69.1	668.9	0.45	38.63	0.37	1.67	0.09	0.22	145.21	72.03	245.53	5.30	800.45	15.89	0.03	0.00								

7 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	I, мкг	F, мг	Se, мг						
Завтрак																									
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 ПЮРЕ	180	3.7	13.6	25.1	237.9	0.14	12.20	0.03	3.84	0.08	0.12	44.29	34.33	98.98	1.42	894.95	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	1.88	0.00	0.00						
Итого за прием пищи:	530	25.6	15.1	81.6	564.8	0.34	13.23	0.11	5.41	0.08	0.27	109.88	108.32	404.42	4.15	1 464.69	181.92	0.76	0.02		2008				
Всего за день:		25.6	15.1	81.6	564.8	0.34	13.23	0.11	5.41	0.08	0.27	109.88	108.32	404.42	4.15	1 464.69	181.92	0.76	0.02						

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																									
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	90/50	20.1	24.5	4.4	327.4	0.09	0.86	0.06	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	180	4.4	7.6	39.4	243.6	0.02	0.00	0.06	0.36	0.00	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	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:	580	28.9	32.7	92.0	786.8	0.21	12.50	0.12	4.38	0.00	0.18	50.40	62.52	293.61	4.02	405.55	7.75	0.00	0.00						
Всего за день:		28.9	32.7	92.0	786.8	0.21	12.50	0.12	4.38	0.00	0.18	50.40	62.52	293.61	4.02	405.55	7.75	0.00	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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг								
Завтрак																											
БИТОЧКИ (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	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	0.01	331	2008					
НАПИТОК РЫБОЧНЫЙ	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								
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:	500	19.9	36.3	93.8	782.0	0.42	1.00	0.06	4.44	0.20	0.14	43.36	40.27	194.58	4.69	420.04	8.03	0.01	0.01	0.01							
Всего за день:		19.9	36.3	93.8	782.0	0.42	1.00	0.06	4.44	0.20	0.14	43.36	40.27	194.58	4.69	420.04	8.03	0.01	0.01	0.01							

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества								№ рецептуры	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						
Завтрак																									
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	90/45	12.3	9.9	3.3	170.8	0.14	9.16	4.18	3.16	0.01	1.03	17.28	11.94	180.08	3.87	215.86	5.47	0.12	0.02	255	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				
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:	545	25.1	16.6	88.8	622.8	0.46	9.16	4.20	9.11	0.09	1.19	47.84	152.04	418.21	10.06	559.05	9.43	0.13	0.02						
Всего за день:		25.1	16.6	88.8	622.8	0.46	9.16	4.20	9.11	0.09	1.19	47.84	152.04	418.21	10.06	559.05	9.43	0.13	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																					
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	5.7	28.5	180.2	0.16	14.40	0.03	0.32	0.09	0.11	22.80	37.62	96.13	1.68	1 023.51	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
Итого за прием пищи:	530	31.4	26.4	76.0	667.8	0.35	15.58	0.08	1.97	0.09	0.32	58.76	76.19	337.15	5.08	1 415.93	15.97	0.05	0.00		
Всего за день:		31.4	26.4	76.0	667.8	0.35	15.58	0.08	1.97	0.09	0.32	58.76	76.19	337.15	5.08	1 415.93	15.97	0.05	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 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			
Завтрак																						
КОЛЕТЫ 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	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	
Итого за прием пищи:	530	24.1	17.1	97.8	640.9	0.29	11.85	0.05	5.79	0.09	0.16	49.78	49.90	225.96	3.75	428.42	33.03	0.24	0.03			
Всего за день:		24.1	17.1	97.8	640.9	0.29	11.85	0.05	5.79	0.09	0.16	49.78	49.90	225.96	3.75	428.42	33.03	0.24	0.03			

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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг								
Завтрак																											
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0,8	3,0	5,2	51,8	0,01	8,51	0,00	1,29	0,00	0,02	22,48	6,93	13,66	0,44	87,65	1,42	0,00	0,00	45	2011						
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	21,2	26,0	35,6	462,4	0,11	1,91	0,26	5,11	0,00	0,15	24,00	43,88	215,88	1,81	340,08	5,64	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								
Итого за прием пищи:	520	26,4	29,6	94,2	750,7	0,23	11,42	0,26	7,81	0,00	0,21	62,81	68,21	283,32	4,55	577,45	9,24	0,03	0,01			2008					
Всего за день:		26,4	29,6	94,2	750,7	0,23	11,42	0,26	7,81	0,00	0,21	62,81	68,21	283,32	4,55	577,45	9,24	0,03	0,01								

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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг							
Завтрак																										
ТВОРЕЛИ МЯСНЫЕ	90	6.1	16.5	9.4	215.8	0.14	1.41	0.03	2.32	0.00	0.06	17.69	12.64	67.12	0.97	181.01	4.30	0.01	0.00	278	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	146.40	224.20	5.27	315.70	2.73	0.02	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	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	0.00	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:	530	20.5	24.5	111.3	761.7	0.51	1.41	0.06	9.21	0.09	0.24	55.32	177.86	346.94	8.04	576.51	8.71	0.03	0.00							
Всего за день:		20.5	24.5	111.3	761.7	0.51	1.41	0.06	9.21	0.09	0.24	55.32	177.86	346.94	8.04	576.51	8.71	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	343,5	367,3	1283,5	9862,8	5,00	168,70	7,80	79,05	1,17	4,03	930,86	1 268,70	4 207,98	75,95	10 152,04	368,20	1,68	0,13
Среднее значение за период	24,5	26,2	91,7	704,5	0,36	12,05	0,56	5,65	0,08	0,29	66,49	90,62	300,57	5,43	725,15	26,30	0,12	0,01
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13,9	33,5	52,6															

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак
5-9 иные завтрак	539