

Утверждено: 

Приказом МБОУ ООШ№2 г. Улутерорска

Сахалинской области

от 07.08.2023 № 174-ОД

И.О. директора _____ Буряковская Е.Ю.

МБОУ ООШ№2 г. Улутерорск

Сахалинской области

Перспективное меню на 2023-2024 г(5-9 с/з))

1 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																									
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				
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 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						
Итого за прием пищи:	560	31,4	29,2	73,5	682,9	0,36	23,20	0,13	3,58	0,08	0,32	66,05	79,63	341,69	5,37	1 371,07	15,89	0,05	0,00		2008				
Всего за день:		31,4	29,2	73,5	682,9	0,36	23,20	0,13	3,58	0,08	0,32	66,05	79,63	341,69	5,37	1 371,07	15,89	0,05	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	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																											
САЛАТ СТОЛИЧНЫЙ	60	3.0	6.8	6.4	88.2	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								
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	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:	560	23.3	19.7	97.2	660.2	0.29	15.56	0.04	7.88	0.08	0.16	67.68	73.79	279.68	4.25	736.10	94.69	0.39	0.02								
Всего за день:		23.3	19.7	97.2	660.2	0.29	15.58	0.04	7.88	0.08	0.16	67.68	73.79	279.68	4.25	736.10	94.69	0.39	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	І, мкг	F, мг	Se, мг						
Завтрак																									
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		
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				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:	560	27.0	31.7	97.6	785.2	0.24	17.11	0.26	8.67	0.00	0.22	77.83	72.84	292.45	4.85	636.01	10.19	0.04	0.01						
Всего за день:		27.0	31.7	97.6	785.2	0.24	17.11	0.26	8.67	0.00	0.22	77.83	72.84	292.45	4.85	636.01	10.19	0.04	0.01						

4 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	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг						
Завтрак																									
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				
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ	90	6.0	17.5	9.4	220.2	0.14	1.41	0.03	2.32	0.00	0.06	17.92	12.73	67.12	0.97	180.12	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	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						
Итого за прием пищи:	560	19.3	27.9	105.3	750.3	0.49	12.21	0.12	9.95	0.08	0.24	60.01	161.81	321.28	7.61	648.34	9.12	0.02	0.00		2008				
Всего за день:		19.3	27.9	105.3	750.3	0.49	12.21	0.12	9.95	0.08	0.24	60.01	161.81	321.28	7.61	648.34	9.12	0.02	0.00						

5 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																							
САЛАТ ИЗ МОРОКОВ	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	41	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	0,03	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	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:	560	18,9	30,6	90,4	713,5	0,25	12,88	1,26	4,38	0,17	0,15	62,47	71,62	239,71	4,69	441,92	9,54	0,06	0,00				
Всего за день:		18,9	30,6	90,4	713,5	0,25	12,88	1,26	4,38	0,17	0,15	62,47	71,62	239,71	4,69	441,92	9,54	0,06	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, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Ма, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг						
Завтрак																									
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	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						
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	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						
Итого за прием пищи:	560	18.5	34.6	64.2	644.4	0.38	41.57	0.35	2.36	0.09	0.22	164.39	79.05	236.46	4.92	945.38	18.70	0.04	0.00						
Всего за день:		18.5	34.6	64.2	644.4	0.38	41.57	0.35	2.36	0.09	0.22	164.39	79.05	236.46	4.92	945.38	18.70	0.04	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	І, мкг	Ғ, мг	Se, мг						
Завтрак																									
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0.5	6.1	3.3	70.2	0.02	1.94	0.12	2.58	0.00	0.02	10.94	7.82	15.72	0.35	122.23	1.56	0.01	0.00	51	2008				
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	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				
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	0.59	0.00	0.02	6.90	9.90	25.20	0.60	38.70	0.00	0.00	0.00						
Итого за прием пищи:	560	24.1	27.7	72.2	635.5	0.31	15.17	0.27	7.51	0.21	0.28	116.29	110.44	395.33	3.31	1 547.40	181.80	0.77	0.02						
Всего за день:		24.1	27.7	72.2	635.5	0.31	15.17	0.27	7.51	0.21	0.28	116.29	110.44	395.33	3.31	1 547.40	181.80	0.77	0.02						

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-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																											
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ И ЗЕЛЕНЬЮ 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			
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	90	20.1	26.3	4.4	335.2	0.08	0.86	0.06	2.67	0.00	0.14	29.13	20.06	164.79	1.34	272.88	5.92	0.00	0.00				312	2008			
РЫБ 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					2008			
Итого за прием пищи:	560	29.3	37.0	91.4	816.4	0.24	16.99	0.11	5.99	0.00	0.21	58.54	69.63	308.98	4.37	613.37	9.37	0.01	0.00								
Всего за день:		29.3	37.0	91.4	816.4	0.24	16.99	0.11	5.99	0.00	0.21	58.54	69.63	308.98	4.37	613.37	9.37	0.01	0.00								

9 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества								№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. р-н, 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																									
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		
БИТОЧКИ (ОСОБЫЕ)	90	11,9	23,3	5,5	278,9	0,10	0,00	0,04	2,12	0,12	0,08	15,91	14,56	107,85	1,81	224,44	5,32	0,02	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	26,10	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00				2008		
Итого за прием пищи:	560	22,4	34,6	95,9	784,9	0,31	10,60	0,11	7,37	0,20	0,16	56,66	48,88	222,86	5,62	557,91	9,63	0,04	0,01						
Всего за день:		22,4	34,6	95,9	784,9	0,31	10,60	0,11	7,37	0,20	0,16	56,66	48,88	222,86	5,62	557,91	9,63	0,04	0,01						

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		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								
Завтрак																											
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	60	0.8	3.6	5.1	56.5	0.02	8.40	0.22	1.72	0.00	0.02	16.24	8.46	17.52	0.34	57.77	0.90	0.01	0.00		49	2011					
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	90	12.3	9.9	3.3	170.8	0.14	9.16	4.18	3.16	0.01	1.03	18.57	12.23	180.08	3.87	215.96	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	4.38	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:	560	25.3	20.2	93.9	679.3	0.48	17.56	4.42	10.83	0.09	1.21	65.37	160.79	435.73	10.40	616.92	10.33	0.14	0.02								
Всего за день:		25.3	20.2	93.9	679.3	0.48	17.56	4.42	10.83	0.09	1.21	65.37	160.79	435.73	10.40	616.92	10.33	0.14	0.02								

11 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Углевода г/мг	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	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
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
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:	560	31,4	29,2	73,5	682,9	0,36	23,20	0,13	3,56	0,08	0,32	66,05	79,63	341,69	5,37	1 371,07	15,89	0,05	0,00		
Всего за день:		31,4	29,2	73,5	682,9	0,36	23,20	0,13	3,56	0,08	0,32	66,05	79,63	341,69	5,37	1 371,07	15,89	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 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																											
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								
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	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:	560	23.3	19.7	97.2	660.2	0.29	15.58	0.04	7.88	0.08	0.16	67.68	73.79	279.68	4.25	736.10	94.69	0.39	0.02								
Всего за день:		23.3	19.7	97.2	660.2	0.29	15.58	0.04	7.88	0.08	0.16	67.68	73.79	279.68	4.25	736.10	94.69	0.39	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																								
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОУЧАННОЙ 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	
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				2008	
Итого за прием пищи:	560	27.0	31.7	97.6	785.2	0.24	17.11	0.26	8.67	0.00	0.22	77.83	72.84	292.45	4.85	636.01	10.19	0.04	0.01					
Всего за день:		27.0	31.7	97.6	785.2	0.24	17.11	0.26	8.67	0.00	0.22	77.83	72.84	292.45	4.85	636.01	10.19	0.04	0.01					

14 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Углевода Ы, г	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	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг					
Завтрак																								
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			
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ	90	6.0	17.5	9.4	220.2	0.14	1.41	0.03	2.32	0.00	0.06	17.92	12.73	67.12	0.97	180.12	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:	560	19.3	27.9	105.3	750.3	0.49	12.21	0.12	9.95	0.08	0.24	60.01	161.81	321.28	7.61	648.34	9.12	0.02	0.00					
Всего за день:		19.3	27.9	105.3	750.3	0.49	12.21	0.12	9.95	0.08	0.24	60.01	161.81	321.28	7.61	648.34	9.12	0.02	0.00					

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины								Минеральные вещества							
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Итого за весь период	341,1	401,7	1255,2	10031,2	4,73	250,97	7,62	98,60	1,24	4,11	1 066,86	1 316,55	4 309,27	77,47	11 505,94	499,15	2,06	0,11		
Среднее значение за период	24,4	28,7	89,7	716,5	0,34	17,93	0,54	7,04	0,09	0,29	76,20	94,04	307,81	5,53	821,85	35,65	0,15	0,01		
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13,6	36,0	50,4																	

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак
5-9 тжс завтрак	560