

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

МБОУ ООШ№2 г.Углероск
Сахалинской области
Перспективное меню на 2023-2024 г.(1-4с/з)

1 день

Пример 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	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	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		
Итого за прием пищи:	500	30.8	25.5	71.3	637.7	0.33	13.18	0.08	1.92	0.08	0.30	54.96	69.92	321.13	4.80	1 245.34	14.47	0.04	0.00		2008
Всего за день:		30.8	25.5	71.3	637.7	0.33	13.18	0.08	1.92	0.08	0.30	54.96	69.92	321.13	4.80	1 245.34	14.47	0.04	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	I, 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	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			
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			
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	28.10	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00		2008			
Итого за прием пищи:	500	23.1	16.0	85.3	577.1	0.28	0.25	0.04	5.45	0.08	0.16	46.93	48.29	220.79	4.13	389.43	32.73	0.24	0.03					
Всего за день:		23.1	16.0	85.3	577.1	0.28	0.25	0.04	5.45	0.08	0.16	46.93	48.29	220.79	4.13	389.43	32.73	0.24	0.03					

3 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	Витамины										Минеральные вещества																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
						В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг			І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод Б _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																											
ТЕФТЕЛИ 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	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						
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						
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:	500	19.1	23.2	90.4	650.9	0.46	1.45	0.05	8.27	0.08	0.23	52.62	156.70	312.67	7.90	548.85	8.26	0.02	0.00								
Всего за день:		19.1	23.2	90.4	650.9	0.46	1.45	0.05	8.27	0.08	0.23	52.62	156.70	312.67	7.90	548.85	8.26	0.02	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	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг								
Завтрак																											
КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ	90	9.8	32.4	5.5	352.5	0.23	0.08	0.05	2.16	0.17	0.08	13.32	15.18	98.53	1.41	204.80	5.16	0.00	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	0.00	19.00	61.00	0.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	325	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	0.00	430	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:	500	18.0	39.2	81.0	748.2	0.35	0.12	0.10	3.71	0.17	0.13	33.35	53.74	218.25	4.55	309.55	6.84	0.00	0.00	0.00							
Всего за день:		18.0	39.2	81.0	748.2	0.35	0.12	0.10	3.71	0.17	0.13	33.35	53.74	218.25	4.55	309.55	6.84	0.00	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, 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																											
БЕЗОСТОЯНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	90	10.9	25.3	3.6	290.4	0.26	0.30	0.23	0.07	0.00	0.09	28.87	19.74	112.07	1.24	249.27	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				346	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			
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:	500	18.9	30.0	61.2	597.0	0.41	32.25	0.33	1.60	0.08	0.21	129.79	68.06	228.92	5.55	723.68	14.00	0.03	0.00					2008			
Всего за день:		18.9	30.0	61.2	597.0	0.41	32.25	0.33	1.60	0.08	0.21	129.79	68.06	228.92	5.55	723.68	14.00	0.03	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	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 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			128	2011	
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	
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:	500	25.2	18.5	64.2	524.3	0.32	11.24	0.14	4.93	0.17	0.27	104.09	106.34	392.10	4.66	1 341.71	180.28	0.75	0.02				2008	
Всего за день:		25.2	18.5	64.2	524.3	0.32	11.24	0.14	4.93	0.17	0.27	104.09	106.34	392.10	4.66	1 341.71	180.28	0.75	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		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																								
ПТИЦА, тушенная в сметанном соусе	90/50	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			
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			
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:	550	28.3	31.3	79.9	723.1	0.21	0.90	0.11	4.22	0.00	0.19	49.46	58.62	284.51	4.47	379.27	7.60	0.00	0.00					
Всего за день:		28.3	31.3	79.9	723.1	0.21	0.90	0.11	4.22	0.00	0.19	49.46	58.62	284.51	4.47	379.27	7.60	0.00	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 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																									
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	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			
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				
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:	500	20.0	36.2	83.1	738.2	0.41	0.04	0.06	4.28	0.20	0.15	44.06	42.43	199.52	4.93	375.07	7.53	0.01	0.01	0.01		2008			
Всего за день:		20.0	36.2	83.1	738.2	0.41	0.04	0.06	4.28	0.20	0.15	44.06	42.43	199.52	4.93	375.07	7.53	0.01	0.01	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	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																							
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	90	12.3	10.0	3.3	171.0	0.14	9.16	4.18	3.16	0.01	1.03	17.35	11.95	180.13	3.87	215.97	5.48	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		
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		
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	25.3	16.7	84.3	606.1	0.46	9.20	4.20	9.11	0.09	1.20	52.28	156.01	425.68	10.80	583.81	9.44	0.13	0.02				
Всего за день:		25.3	16.7	84.3	606.1	0.46	9.20	4.20	9.11	0.09	1.20	52.28	156.01	425.68	10.80	583.81	9.44	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	Мg, 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	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	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	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	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					
Итого за прием пищи:	500	30.8	25.5	71.3	637.7	0.33	13.18	0.08	1.92	0.08	0.30	54.96	69.92	321.13	4.80	1 245.34	14.47	0.04	0.00	0.00		2008			
Всего за день:		30.8	25.5	71.3	637.7	0.33	13.18	0.08	1.92	0.08	0.30	54.96	69.92	321.13	4.80	1 245.34	14.47	0.04	0.00	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	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																									
КОШЕЛКИ 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				
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				
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	23.1	16.0	85.3	577.1	0.28	0.25	0.04	5.45	0.08	0.16	46.93	48.29	220.79	4.13	389.43	32.73	0.24	0.03						
Всего за день:		23.1	16.0	85.3	577.1	0.28	0.25	0.04	5.45	0.08	0.16	46.93	48.29	220.79	4.13	389.43	32.73	0.24	0.03						

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	312,7	348,1	1103,9	8842,1	4.80	85,07	5,64	62,53	1,73	3,99	1 274,45	1 179,84	4 067,74	74,90	8 831,77	365,91	1,54	0,11
Среднее значение за период	22,3	24,9	78,9	631,6	0,34	6,08	0,40	4,47	0,12	0,29	91,03	84,27	290,55	5,35	630,84	26,14	0,11	0,01
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14,1	35,4	50,5															

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак
1-4 завтрак	506