

Утверждено:
Приказом МБОУ ООШ №2 г. Углегорска
Сахалинской области
от 05.08.2024 № 135-ОД
Директор Шестаков А.В.



МБОУ ООШ №2 г. Углегорск
Сахалинской области
Перспективное меню на 2024-2025 г. (1-4с/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 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																					
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	150	9,91	12,20	28,77	265,97	0,06	0,07	0,07	1,08	0,09	0,07	208,79	15,71	132,10	1,04	74,75	0,63	0,02	0,01	204	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,19	0,00	14,93	60,46	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
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	50	3,25	8,65	19,72	170,00	0,06	0,00	0,07	0,22	0,15	0,03	10,40	13,60	37,50	0,82	55,90	1,44	0,00	0,00	1	2008
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,39	0,39	9,51	45,59	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:	500	13,74	21,24	72,93	542,02	0,14	4,11	0,14	1,93	0,24	0,13	238,32	40,47	186,92	4,58	433,90	4,07	0,03	0,01		
Всего за день:		13,74	21,24	72,93	542,02	0,14	4,11	0,14	1,93	0,24	0,13	238,32	40,47	186,92	4,58	433,90	4,07	0,03	0,01		

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	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ	100	18,62	18,57	7,65	293,79	0,21	13,20	6,27	6,41	0,06	1,54	15,34	19,53	265,65	5,93	299,47	6,88	0,18	0,03	290	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,46	6,21	38,26	242,42	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	0,19	0,00	14,93	60,46	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
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	50	6,51	5,55	15,05	137,22	0,06	0,13	0,06	0,64	0,00	0,07	166,88	16,26	116,10	0,78	54,70	0,00	0,01	0,01	3	2008
Итого за прием пищи:	500	33,78	30,33	75,89	733,89	0,49	13,37	6,35	11,75	0,14	1,74	204,85	164,25	576,00	11,84	642,51	9,16	0,20	0,04		
Всего за день:		33,78	30,33	75,89	733,89	0,49	13,37	6,35	11,75	0,14	1,74	204,85	164,25	576,00	11,84	642,51	9,16	0,20	0,04		

3 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	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																						
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	60	0,48	0,06	1,02	7,80	0,01	3,00	0,00	0,00	0,00	0,01	13,80	8,40	14,40	0,36	84,60	0,00	0,00	0,00			2008
ПТИЦА , ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	100	14,32	15,52	3,01	214,78	0,06	0,62	0,04	1,07	0,00	0,11	20,52	14,26	117,25	0,95	195,31	4,19	0,00	0,00	290	2011	
РИС ОТВАРНОЙ	150	3,70	6,30	32,80	203,00	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	325	2008		
КИСЕЛЬ	200	0,00	0,00	28,21	112,83	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	2,29	0,19	15,05	71,05	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:	540	20,79	22,07	80,09	609,46	0,14	3,62	0,09	1,96	0,00	0,14	48,07	51,78	222,17	2,51	318,91	4,19	0,00	0,00			
Всего за день:		20,79	22,07	80,09	609,46	0,14	3,62	0,09	1,96	0,00	0,14	48,07	51,78	222,17	2,51	318,91	4,19	0,00	0,00			

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, 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	8,89	10,73	43,47	306,82	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
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	50	5,48	8,33	15,09	158,10	0,05	0,10	0,08	0,74	0,08	0,06	127,53	14,67	94,35	0,75	51,45	0,00	0,01	0,00	3	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,19	0,00	14,93	60,46	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
Итого за прием пищи:	500	14,56	19,06	73,49	525,38	0,23	0,78	0,14	2,18	0,20	0,22	273,30	68,71	293,44	2,93	359,27	13,21	0,02	0,00		
Всего за день:		14,56	19,06	73,49	525,38	0,23	0,78	0,14	2,18	0,20	0,22	273,30	68,71	293,44	2,93	359,27	13,21	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	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ , В СОУСЕ СМЕТАННОМ С ЛУКОМ	120	10,89	27,54	13,68	350,18	0,24	1,14	0,05	0,23	0,12	0,09	23,74	21,24	115,95	1,42	262,16	6,14	0,01	0,00	286/356	2012
КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	4,35	4,51	31,19	182,94	0,04	0,00	0,02	1,89	0,08	0,03	21,89	17,58	141,31	0,91	83,45	0,00	0,03	0,02	323	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	19,36	77,41	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	2,29	0,19	15,05	71,05	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:	500	17,53	32,24	79,28	681,58	0,33	1,14	0,07	2,71	0,20	0,14	52,89	48,72	282,46	2,93	384,91	6,14	0,04	0,02		
Всего за день:		17,53	32,24	79,28	681,58	0,33	1,14	0,07	2,71	0,20	0,14	52,89	48,72	282,46	2,93	384,91	6,14	0,04	0,02		

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	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0,48	0,06	1,50	8,37	0,02	5,98	0,01	0,06	0,00	0,02	13,75	8,37	25,12	0,60	84,32	1,79	0,01	0,00		2008
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	100	7,26	18,06	7,67	223,08	0,16	12,10	0,00	2,18	0,00	0,07	36,98	21,05	84,61	1,30	258,72	5,00	0,01	0,00	306	2008
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,06	4,45	20,90	136,29	0,12	10,17	0,03	0,22	0,06	0,10	36,89	28,61	82,35	1,18	745,96	8,21	0,03	0,00	128	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,19	0,00	14,93	60,46	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	2,29	0,19	15,05	71,05	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:	540	13,28	22,76	60,05	499,25	0,35	28,29	0,04	3,05	0,06	0,22	99,25	71,89	224,70	4,42	¹ 152,95	15,00	0,05	0,00		
Всего за день:		13,28	22,76	60,05	499,25	0,35	28,29	0,04	3,05	0,06	0,22	99,25	71,89	224,70	4,42	¹ 152,95	15,00	0,05	0,00		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	150	9,91	12,20	28,77	265,97	0,06	0,07	0,07	1,08	0,09	0,07	208,79	15,71	132,10	1,04	74,75	0,63	0,02	0,01	204	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,19	0,00	14,93	60,46	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
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	50	3,25	8,65	19,72	170,00	0,06	0,00	0,07	0,22	0,15	0,03	10,40	13,60	37,50	0,82	55,90	1,44	0,00	0,00	1	2008
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,39	0,39	9,51	45,59	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:	500	13,74	21,24	72,93	542,02	0,14	4,11	0,14	1,93	0,24	0,13	238,32	40,47	186,92	4,58	433,90	4,07	0,03	0,01		
Всего за день:		13,74	21,24	72,93	542,02	0,14	4,11	0,14	1,93	0,24	0,13	238,32	40,47	186,92	4,58	433,90	4,07	0,03	0,01		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, 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																					
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	60	0,48	0,06	1,02	7,80	0,01	3,00	0,00	0,00	0,00	0,01	13,80	8,40	14,40	0,36	84,60	0,00	0,00	0,00		2008
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	100	14,52	12,09	8,57	200,95	0,12	0,24	0,02	3,36	0,00	0,10	19,58	23,57	134,17	0,71	245,69	33,65	0,26	0,03	239	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,47	4,64	34,92	203,49	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 СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	19,36	77,41	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	2,29	0,19	15,05	71,05	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:	540	22,76	16,98	78,92	560,70	0,25	3,24	0,04	5,13	0,08	0,15	53,18	49,41	215,14	2,62	433,16	34,42	0,27	0,04		
Всего за день:		22,76	16,98	78,92	560,70	0,25	3,24	0,04	5,13	0,08	0,15	53,18	49,41	215,14	2,62	433,16	34,42	0,27	0,04		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, 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																					
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	11,10	22,00	2,50	252,65	0,05	0,21	0,25	4,62	1,87	0,35	86,90	13,55	170,65	1,89	173,56	19,78	0,00	0,00	214	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,75	3,01	24,41	141,00	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	382	2011
БАТОН	40	3,20	0,40	19,64	95,20	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	150	0,58	0,58	14,26	68,39	0,03	6,00	0,01	0,95	0,00	0,03	21,60	10,80	14,85	2,97	417,00	3,00	0,01	0,00	338	2011
Итого за прием пищи:	540	18,63	25,99	60,81	557,24	0,17	6,73	0,28	5,57	1,87	0,51	224,67	64,45	316,68	6,53	851,92	33,22	0,01	0,00		
Всего за день:		18,63	25,99	60,81	557,24	0,17	6,73	0,28	5,57	1,87	0,51	224,67	64,45	316,68	6,53	851,92	33,22	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	Углевод-ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0,73	0,06	3,90	19,76	0,03	1,16	1,16	0,37	0,00	0,03	27,38	19,94	28,94	0,53	116,42	2,91	0,03	0,00	41	2012
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	100	15,57	21,38	9,81	294,43	0,08	0,73	0,05	2,83	0,06	0,13	43,95	21,31	141,22	1,25	237,79	5,95	0,00	0,00	314	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,49	6,86	38,37	248,82	0,22	0,00	0,03	4,73	0,09	0,12	18,02	124,86	187,49	4,41	263,97	2,28	0,01	0,00	181	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,19	0,00	14,93	60,46	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	2,29	0,19	15,05	71,05	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:	540	27,27	28,49	82,06	694,52	0,38	1,93	1,24	8,52	0,15	0,31	100,98	179,97	390,27	7,53	682,13	11,14	0,04	0,00		
Всего за день:		27,27	28,49	82,06	694,52	0,38	1,93	1,24	8,52	0,15	0,31	100,98	179,97	390,27	7,53	682,13	11,14	0,04	0,00		

11 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Угледо- 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 БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0,83	3,04	5,15	51,79	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
ГУЛЯШ ИЗ СВИНИНЫ	100	11,68	30,41	3,63	335,54	0,28	1,84	0,02	2,20	0,00	0,09	19,19	20,91	117,43	1,43	315,36	6,26	0,00	0,00	260	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,56	5,57	41,90	244,18	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 СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	19,36	77,41	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	2,29	0,19	15,05	71,05	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:	570	21,36	39,21	85,09	779,97	0,42	10,35	0,05	5,50	0,09	0,16	63,98	46,79	205,93	3,61	518,59	8,60	0,01	0,01		
Всего за день:		21,36	39,21	85,09	779,97	0,42	10,35	0,05	5,50	0,09	0,16	63,98	46,79	205,93	3,61	518,59	8,60	0,01	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 ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	70	0,99	4,26	5,80	65,42	0,01	2,72	0,00	1,86	0,00	0,02	24,93	13,58	26,83	0,87	195,62	4,75	0,01	0,00	33	2012
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	16,77	22,21	35,59	409,90	0,09	1,71	0,25	5,04	0,00	0,12	20,91	39,67	180,49	1,52	282,07	4,66	0,03	0,01	311	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ ЯГОД	200	0,14	0,06	20,39	83,62	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	2,29	0,19	15,05	71,05	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:	500	20,19	26,72	76,83	629,99	0,15	16,07	0,25	7,59	0,00	0,16	57,81	67,21	236,84	3,16	567,92	9,56	0,04	0,01		
Всего за день:		20,19	26,72	76,83	629,99	0,15	16,07	0,25	7,59	0,00	0,16	57,81	67,21	236,84	3,16	567,92	9,56	0,04	0,01		

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																							
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	70	0,77	0,14	2,68	16,90	0,04	17,60	0,12	0,27	0,00	0,03	9,86	14,08	18,30	0,70	204,16	1,41	0,00	0,00		2008		
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	21,48	22,02	18,43	358,58	0,18	10,40	0,05	2,70	0,00	0,20	29,72	43,14	216,56	2,39	901,54	10,19	0,03	0,00	258	2008		
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,19	0,00	14,93	60,46	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	2,29	0,19	15,05	71,05	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:	500	24,73	22,35	51,09	506,99	0,27	28,04	0,17	3,56	0,00	0,26	51,21	71,08	267,48	4,43	1 169,65	11,60	0,03	0,00				
Всего за день:		24,73	22,35	51,09	506,99	0,27	28,04	0,17	3,56	0,00	0,26	51,21	71,08	267,48	4,43	1 169,65	11,60	0,03	0,00				

14 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	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 ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0,83	3,04	5,15	51,79	0,01	8,51	0,00	1,29	0,00	0,02	21,82	6,89	13,53	0,44	87,63	1,42	0,00	0,00	45	2011
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	120	9,54	11,84	2,51	155,16	0,04	1,27	0,16	1,95	0,00	0,07	12,57	13,19	82,65	0,78	167,69	2,83	0,01	0,00	309	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,47	4,64	34,92	203,49	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
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	19,36	77,41	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	2,29	0,19	15,05	71,05	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	18,13	19,71	76,99	558,90	0,17	9,78	0,18	5,01	0,08	0,13	53,53	37,48	162,61	2,77	358,17	5,02	0,02	0,01		
Всего за день:		18,13	19,71	76,99	558,90	0,17	9,78	0,18	5,01	0,08	0,13	53,53	37,48	162,61	2,77	358,17	5,02	0,02	0,01		

15 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	І, мкг	F, мг	Se, мг				
Завтрак																							
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ СМЕТАННОМ С ЛУКОМ	120	9,08	22,96	11,43	292,05	0,20	0,95	0,04	0,19	0,10	0,07	19,69	17,70	96,64	1,18	218,61	5,12	0,01	0,00	286/356	2012		
РИС ОТВАРНОЙ	150	3,70	5,93	38,81	223,40	0,03	0,00	0,03	0,39	0,10	0,02	15,31	24,94	76,11	0,58	55,30	0,76	0,02	0,01	304	2011		
НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ	200	0,19	0,04	24,96	102,06	0,01	5,28	0,00	0,05	0,00	0,01	7,16	2,57	4,55	0,06	44,06	0,44	0,00	0,00	436	2008		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	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:	500	15,26	29,12	90,25	688,56	0,29	6,23	0,07	1,22	0,20	0,12	49,06	55,11	202,50	2,42	356,67	6,32	0,03	0,01				
Всего за день:		15,26	29,12	90,25	688,56	0,29	6,23	0,07	1,22	0,20	0,12	49,06	55,11	202,50	2,42	356,67	6,32	0,03	0,01				

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	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Итого за весь период	295,75	377,51	1 116,70	9 110,47	3,92	137,79	9,25	67,61	3,55	4,52	1 809,42	1 057,79	3 970,06	66,86	8 664,56	175,72	0,82	0,16
Среднее значение за период	19,72	25,17	74,45	607,36	0,26	9,19	0,62	4,51	0,24	0,30	120,63	70,52	264,67	4,46	577,64	11,71	0,05	0,01
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13.0	37.3	49.7															

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак
1-4 завтрак	522

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 98160421728937443086516107854325912870385464292

Владелец Шестак Анна Владимировна

Действителен с 02.11.2023 по 01.11.2024