

Утверждено:
Приказом МБОУ ООШ№2 г.Углегорска
Сахалинской области
от 05.08.2024 № 135-ОД
Директор И.И. 6504 Шестаков А.В.

МБОУ ООШ№2 г.Углегорск
Сахалинской области
Перспективное меню на 2024-2025 г(5-9 с/з))

1 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	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
МАКАРОНЫ С БЫРОМ	200	9,47	21,20	36,13	374,67	0,07	0,00	0,13	1,07	0,00	0,00	124,00	12,00	110,67	1,07	0,00	0,00	0,00	0,00	210	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 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	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:	600	13,49	30,43	85,04	673,52	0,16	6,04	0,21	2,24	0,15	0,07	160,73	40,36	170,44	5,60	498,15	4,44	0,01	0,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	100																				
Всего за день:		13,49	30,43	85,04	673,52	0,16	6,04	0,21	2,24	0,15	0,07	160,73	40,36	170,44	5,60	498,15	4,44	0,01	0,00		

2 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																					
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	180	10,15	7,45	45,91	290,91	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
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	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,06	0,00	0,00	0,78	0,00	0,02	9,20	13,20	33,60	0,80	51,60	0,00	0,01	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	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	34,00	26,53	101,28	801,08	0,59	13,24	6,30	13,49	0,15	1,73	56,15	191,79	556,97	13,94	732,82	11,29	0,21	0,03		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	100																				
Всего за день:		34,00	26,53	101,28	801,08	0,59	13,24	6,30	13,49	0,15	1,73	56,15	191,79	556,97	13,94	732,82	11,29	0,21	0,03		

3 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																					
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		
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	180	4,44	7,56	39,36	243,60	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
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	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,06	0,00	0,00	0,78	0,00	0,02	9,20	13,20	33,60	0,80	51,60	0,00	0,01	0,00		
Итого за прием пищи:	580	22,29	23,39	91,67	673,74	0,15	3,62	0,10	2,21	0,00	0,14	50,97	58,88	242,77	2,83	331,81	4,19	0,01	0,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	100																				
Всего за день:		22,29	23,39	91,67	673,74	0,15	3,62	0,10	2,21	0,00	0,14	50,97	58,88	242,77	2,83	331,81	4,19	0,01	0,00		

4 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	Ca, 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	60	6,24	8,40	20,11	181,78	0,07	0,10	0,08	0,93	0,08	0,07	129,83	17,97	102,75	0,95	64,35	0,00	0,01	0,01	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
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,96	4,49	0,27	61,30	0,02	0,00	0,10	0,81	0,89	0,15	19,92	4,35	69,55	0,91	56,35	8,05	0,00	0,00	209	2011
Итого за прием пищи:	550	20,28	23,62	78,78	610,36	0,27	0,78	0,24	3,18	1,09	0,38	295,52	76,36	371,39	4,04	428,52	21,26	0,02	0,01		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	100																				
Всего за день:		20,28	23,62	78,78	610,36	0,27	0,78	0,24	3,18	1,09	0,38	295,52	76,36	371,39	4,04	428,52	21,26	0,02	0,01		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-туры	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																					
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	180	5,23	5,42	37,42	219,53	0,05	0,00	0,03	2,26	0,09	0,03	26,27	21,09	169,57	1,09	100,13	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	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,06	0,00	0,00	0,78	0,00	0,02	9,20	13,20	33,60	0,80	51,60	0,00	0,01	0,00		
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,45	4,45	0,00	54,50	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:	555	22,62	37,66	90,53	796,35	0,36	1,14	0,13	3,37	0,21	0,14	191,57	61,03	394,12	3,46	414,49	6,14	0,05	0,02		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	100																				
Всего за день:		22,62	37,66	90,53	796,35	0,36	1,14	0,13	3,37	0,21	0,14	191,57	61,03	394,12	3,46	414,49	6,14	0,05	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	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, 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	180	3,67	5,37	25,08	163,82	0,14	12,20	0,03	0,27	0,08	0,12	44,29	34,33	98,82	1,42	894,95	9,85	0,04	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:	570	13,89	23,68	64,23	526,78	0,37	30,32	0,04	3,10	0,08	0,24	106,65	77,61	241,17	4,66	¹ 301,94	16,64	0,06	0,00				
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	100																						
Всего за день:		13,89	23,68	64,23	526,78	0,37	30,32	0,04	3,10	0,08	0,24	106,65	77,61	241,17	4,66	¹ 301,94	16,64	0,06	0,00				

7 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	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
МАКАРОНЫ С СЫРОМ	200	9,47	21,20	36,13	374,67	0,07	0,00	0,13	1,07	0,00	0,00	124,00	12,00	110,67	1,07	0,00	0,00	0,00	0,00	210	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
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
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:	550	13,30	30,24	80,29	650,72	0,15	4,04	0,20	1,92	0,15	0,06	153,53	36,76	165,49	4,61	359,15	3,44	0,01	0,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	100																				
Всего за день:		13,30	30,24	80,29	650,72	0,15	4,04	0,20	1,92	0,15	0,06	153,53	36,76	165,49	4,61	359,15	3,44	0,01	0,00		

8 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	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, 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
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	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	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,06	0,00	0,00	0,78	0,00	0,02	9,20	13,20	33,60	0,80	51,60	0,00	0,01	0,00		
Итого за прием пищи:	580	24,61	17,97	90,92	625,07	0,27	3,24	0,05	5,56	0,09	0,16	57,99	54,22	231,81	3,01	458,77	34,57	0,28	0,04		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	100																				
Всего за день:		24,61	17,97	90,92	625,07	0,27	3,24	0,05	5,56	0,09	0,16	57,99	54,22	231,81	3,01	458,77	34,57	0,28	0,04		

9 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																					
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	14,80	29,39	3,34	337,33	0,07	0,28	0,33	6,17	2,50	0,46	115,92	18,07	227,48	2,52	231,33	26,37	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:	590	22,33	33,38	61,65	641,92	0,19	6,80	0,36	7,12	2,50	0,62	253,69	68,97	373,51	7,16	909,69	39,81	0,01	0,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	100																				
Всего за день:		22,33	33,38	61,65	641,92	0,19	6,80	0,36	7,12	2,50	0,62	253,69	68,97	373,51	7,16	909,69	39,81	0,01	0,00		

10 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	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	180	10,18	8,26	46,03	298,76	0,27	0,00	0,03	5,67	0,11	0,15	21,62	149,76	224,89	5,29	316,61	2,74	0,02	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	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,06	0,00	0,00	0,78	0,00	0,02	9,20	13,20	33,60	0,80	51,60	0,00	0,01	0,00		
Итого за прием пищи:	580	29,72	29,95	94,74	768,14	0,44	1,93	1,24	9,65	0,17	0,34	106,88	208,17	436,07	8,61	747,67	11,60	0,06	0,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	100																				
Всего за день:		29,72	29,95	94,74	768,14	0,44	1,93	1,24	9,65	0,17	0,34	106,88	208,17	436,07	8,61	747,67	11,60	0,06	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	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 БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1,38	5,07	8,58	86,30	0,02	14,18	0,00	2,15	0,00	0,03	37,45	11,55	22,76	0,74	146,02	2,36	0,01	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:	610	21,91	41,24	88,52	814,48	0,43	16,02	0,05	6,36	0,09	0,17	78,95	51,41	215,03	3,91	576,96	9,54	0,02	0,01		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	100																				
Всего за день:		21,91	41,24	88,52	814,48	0,43	16,02	0,05	6,36	0,09	0,17	78,95	51,41	215,03	3,91	576,96	9,54	0,02	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	100	1,41	6,09	8,28	93,46	0,01	3,88	0,00	2,66	0,00	0,03	35,61	19,40	38,33	1,25	279,45	6,79	0,02	0,00	33	2012
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	210	17,61	23,29	37,33	430,01	0,09	1,79	0,26	5,27	0,00	0,13	21,92	41,62	189,47	1,59	295,80	4,89	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	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,06	0,00	0,00	0,78	0,00	0,02	9,20	13,20	33,60	0,80	51,60	0,00	0,01	0,00		
Итого за прием пищи:	550	22,21	29,69	86,07	701,82	0,16	17,31	0,26	8,81	0,00	0,18	71,80	78,28	265,72	3,81	678,38	11,83	0,06	0,01		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	100																				
Всего за день:		22,21	29,69	86,07	701,82	0,16	17,31	0,26	8,81	0,00	0,18	71,80	78,28	265,72	3,81	678,38	11,83	0,06	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	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1,38	5,07	8,58	86,30	0,02	14,18	0,00	2,15	0,00	0,03	36,46	11,49	22,56	0,73	145,99	2,36	0,01	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	180	6,56	5,57	41,90	244,18	0,08	0,00	0,03	1,42	0,09	0,03	14,39	9,01	49,51	1,14	76,27	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	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,06	0,00	0,00	0,78	0,00	0,02	9,20	13,20	33,60	0,80	51,60	0,00	0,01	0,00		
Итого за прием пищи:	640	20,53	22,73	92,42	657,78	0,20	15,45	0,19	6,30	0,09	0,15	72,98	46,89	188,32	3,45	442,15	6,11	0,04	0,01		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	100																				
Всего за день:		20,53	22,73	92,42	657,78	0,20	15,45	0,19	6,30	0,09	0,15	72,98	46,89	188,32	3,45	442,15	6,11	0,04	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	I, 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	180	4,44	7,11	46,58	268,08	0,04	0,00	0,04	0,47	0,12	0,03	18,41	29,93	91,34	0,70	66,37	0,91	0,03	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	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,06	0,00	0,00	0,78	0,00	0,02	9,20	13,20	33,60	0,80	51,60	0,00	0,01	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	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:	570	18,75	30,62	115,76	818,11	0,36	6,23	0,08	2,15	0,22	0,15	59,86	69,10	252,23	3,94	421,44	8,15	0,05	0,01		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	100																				
Всего за день:		18,75	30,62	115,76	818,11	0,36	6,23	0,08	2,15	0,22	0,15	59,86	69,10	252,23	3,94	421,44	8,15	0,05	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	326,84	424,74	1 280,06	10 316,05	4,40	162,26	9,68	79,48	4,99	4,81	1 776,36	1 202,39	4 399,61	78,09	9 616,78	201,72	0,93	0,14
Среднее значение за период	21,79	28,32	85,34	687,74	0,29	10,82	0,65	5,30	0,33	0,32	118,42	80,16	293,31	5,21	641,12	13,45	0,06	0,01
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12.7	37.1	50.2															

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак
5-9 тжс завтрак	575

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 98160421728937443086516107854325912870385464292

Владелец Шестак Анна Владимировна

Действителен с 02.11.2023 по 01.11.2024