

Утверждено
Приказом МБОУ ООШ №2 г. Угледгорска
Сахалинской области
от 05.08.2024 № 135-ОД
Директор Шастак А.В.



МБОУ ООШ №2 г. Угледгорск
Сахалинской области
Перспективное меню на 2024-2025 г. (1-4 ОБЗ завтрак)

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	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
МАКАРОНЫ С СЫРОМ	150	8,12	12,85	30,17	269,78	0,06	0,04	0,07	1,19	0,15	0,05	124,06	10,73	96,65	0,95	68,91	0,66	0,01	0,01	210	2008
БУТЕРБРОДЫ 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	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
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:	550	12,14	22,08	79,08	568,63	0,15	6,08	0,15	2,36	0,30	0,12	160,79	39,09	156,42	5,48	567,06	5,10	0,02	0,01		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %		100																			
Всего за день:		12,14	22,08	79,08	568,63	0,15	6,08	0,15	2,36	0,30	0,12	160,79	39,09	156,42	5,48	567,06	5,10	0,02	0,01		

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	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	200	5,76	7,87	28,73	208,42	0,06	0,51	0,04	0,90	0,10	0,12	108,79	15,96	94,88	0,38	183,00	8,83	0,01	0,00	189	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	433	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,30	2,97	0,00	36,33	0,00	0,00	0,03	0,07	0,00	0,00	88,00	3,67	50,00	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	14	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
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
Итого за прием пищи:	490	19,97	18,74	73,05	542,25	0,17	1,03	0,19	1,78	0,99	0,40	332,88	64,08	345,61	3,06	500,71	27,32	0,01	0,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	100																				
Всего за день:		19,97	18,74	73,05	542,25	0,17	1,03	0,19	1,78	0,99	0,40	332,88	64,08	345,61	3,06	500,71	27,32	0,01	0,00		

3 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	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	150	28,74	21,07	30,68	432,97	0,07	0,30	0,07	3,23	0,09	0,31	219,50	31,15	287,33	0,79	198,07	1,11	0,04	0,04	219	2008
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
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
АПЕЛЬСИН	100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,04	60,00	0,01	0,22	0,00	0,03	34,00	13,00	23,00	0,30	197,00	2,00	0,02	0,00		2008
Итого за прием пищи:	490	33,03	21,67	73,35	631,63	0,17	60,34	0,08	3,45	0,09	0,37	267,43	61,71	353,35	2,63	474,72	4,55	0,06	0,04		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	100																				
Всего за день:		33,03	21,67	73,35	631,63	0,17	60,34	0,08	3,45	0,09	0,37	267,43	61,71	353,35	2,63	474,72	4,55	0,06	0,04		

4 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																					
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ	250	4,54	4,78	19,02	138,11	0,04	0,65	0,03	0,11	0,03	0,14	133,80	21,05	111,57	0,28	198,01	11,46	0,01	0,00	121	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	2,21	1,21	25,86	123,46	0,03	0,26	0,01	0,00	0,00	0,06	58,06	16,40	61,42	0,54	109,84	4,50	0,00	0,00	432	2008
БУТЕРБРОДЫ 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	2011
БАНАН	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	10,00	0,03	0,00	0,00	0,05	8,00	42,00	28,00	0,60	348,00	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	600	11,50	15,14	85,60	527,57	0,17	10,91	0,14	0,33	0,18	0,28	210,26	93,05	238,49	2,24	711,75	17,40	0,01	0,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	100																				
Всего за день:		11,50	15,14	85,60	527,57	0,17	10,91	0,14	0,33	0,18	0,28	210,26	93,05	238,49	2,24	711,75	17,40	0,01	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	Угледо- 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																						
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	200	4,91	7,96	29,89	211,56	0,04	0,53	0,05	0,28	0,10	0,12	109,46	24,94	114,99	0,38	179,64	9,59	0,01	0,00	189	2008	
БУТЕРБРОДЫ 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	2011	
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	
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	8,55	17,00	87,33	539,98	0,12	4,53	0,12	1,13	0,25	0,17	138,11	45,96	166,71	3,18	513,84	13,03	0,02	0,00			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	100																					
Всего за день:		8,55	17,00	87,33	539,98	0,12	4,53	0,12	1,13	0,25	0,17	138,11	45,96	166,71	3,18	513,84	13,03	0,02	0,00			

6 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	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	200	5,76	7,87	28,73	208,42	0,06	0,51	0,04	0,90	0,10	0,12	108,79	15,96	94,88	0,38	183,00	8,83	0,01	0,00	189	2008
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	60	8,05	10,74	23,62	224,64	0,08	0,13	0,10	0,19	0,09	0,09	170,16	22,62	133,86	1,15	82,02	1,73	0,01	0,00	3	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
БАНАН	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	10,00	0,03	0,00	0,00	0,05	8,00	42,00	28,00	0,60	348,00	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	560	15,50	19,11	88,28	589,52	0,18	10,68	0,17	1,09	0,19	0,27	291,68	84,54	264,16	2,87	638,27	10,56	0,02	0,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	100																				
Всего за день:		15,50	19,11	88,28	589,52	0,18	10,68	0,17	1,09	0,19	0,27	291,68	84,54	264,16	2,87	638,27	10,56	0,02	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	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	200	6,44	9,46	26,37	217,04	0,13	0,53	0,05	1,09	0,10	0,14	121,22	46,05	162,57	1,18	247,95	10,95	0,01	0,00	189	2008
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
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,30	2,97	0,00	36,33	0,00	0,00	0,03	0,07	0,00	0,00	88,00	3,67	50,00	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	14	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
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	16,08	16,23	79,93	535,16	0,24	5,05	0,10	1,79	0,10	0,29	339,79	97,02	353,65	4,93	787,31	23,39	0,02	0,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	100																				
Всего за день:		16,08	16,23	79,93	535,16	0,24	5,05	0,10	1,79	0,10	0,29	339,79	97,02	353,65	4,93	787,31	23,39	0,02	0,00		

8 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	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
БУТЕРБРОДЫ 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	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
АПЕЛЬСИН	100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,04	60,00	0,01	0,22	0,00	0,03	34,00	13,00	23,00	0,30	197,00	2,00	0,02	0,00		2008
Итого за прием пищи:	500	15,44	30,85	45,25	526,11	0,15	60,25	0,33	5,06	2,02	0,42	136,03	44,11	238,57	3,75	451,71	23,22	0,02	0,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	100																				
Всего за день:		15,44	30,85	45,25	526,11	0,15	60,25	0,33	5,06	2,02	0,42	136,03	44,11	238,57	3,75	451,71	23,22	0,02	0,00		

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	Ca, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	200	7,11	8,60	34,82	245,77	0,15	0,51	0,04	1,15	0,10	0,12	112,85	40,05	153,31	1,15	226,05	10,57	0,01	0,00	189	2008
БУТЕРБРОДЫ С ПОВИДЛОМ	60	3,09	5,70	30,50	185,78	0,05	0,08	0,04	0,12	0,08	0,02	10,36	6,25	28,40	0,56	56,98	0,00	0,00	0,00	2	2011
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
ГРУША	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,02	5,00	0,00	0,36	0,00	0,03	19,00	12,00	16,00	2,00	155,00	1,00	0,01	0,00		2008
Итого за прием пищи:	560	10,60	14,60	103,83	591,38	0,22	5,59	0,08	1,63	0,18	0,17	146,06	58,52	202,03	3,71	438,33	11,57	0,02	0,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	100																				
Всего за день:		10,60	14,60	103,83	591,38	0,22	5,59	0,08	1,63	0,18	0,17	146,06	58,52	202,03	3,71	438,33	11,57	0,02	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	Угледо- 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																					
ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С ТВОРОГОМ	150	9,91	11,42	37,00	293,27	0,04	0,06	0,10	0,69	0,52	0,14	56,20	23,42	133,86	0,84	99,32	4,53	0,02	0,01	188	2012
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
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
БАНАН	150	2,25	0,75	31,50	144,00	0,06	15,00	0,04	0,00	0,00	0,08	12,00	63,00	42,00	0,90	522,00	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	540	15,55	12,57	103,07	592,93	0,16	15,10	0,14	0,69	0,52	0,25	82,13	103,98	218,88	3,28	700,97	5,97	0,02	0,01		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	100																				
Всего за день:		15,55	12,57	103,07	592,93	0,16	15,10	0,14	0,69	0,52	0,25	82,13	103,98	218,88	3,28	700,97	5,97	0,02	0,01		

11 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 "ДРУЖБА" С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	5,86	9,07	26,01	210,12	0,07	0,76	0,05	0,44	0,10	0,16	153,58	27,97	139,31	0,49	243,35	13,64	0,01	0,00	190	2008
БУТЕРБРОДЫ 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	2011
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
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	9,50	18,11	83,45	538,54	0,15	4,76	0,12	1,29	0,25	0,21	182,23	48,99	191,03	3,29	577,55	17,08	0,02	0,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	100																				
Всего за день:		9,50	18,11	83,45	538,54	0,15	4,76	0,12	1,29	0,25	0,21	182,23	48,99	191,03	3,29	577,55	17,08	0,02	0,00		

12 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	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																						
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	4,53	3,91	17,16	122,64	0,05	0,52	0,02	0,37	0,02	0,11	108,90	13,74	85,58	0,40	166,08	9,24	0,00	0,00	112	2008	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	2,21	1,21	25,86	123,46	0,03	0,26	0,01	0,00	0,00	0,06	58,06	16,40	61,42	0,54	109,84	4,50	0,00	0,00	432	2008	
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	
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,30	2,97	0,00	36,33	0,00	0,00	0,03	0,07	0,00	0,00	88,00	3,67	50,00	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	14	2008	
ГРУША СВЕЖАЯ	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,02	5,00	0,00	0,36	0,00	0,03	19,00	12,00	16,00	2,00	155,00	1,00	0,01	0,00	338	2011	
Итого за прием пищи:	550	12,64	8,79	72,96	424,63	0,16	5,78	0,06	0,80	0,02	0,22	283,16	59,41	248,60	3,84	485,32	16,18	0,01	0,00			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	100																					
Всего за день:		12,64	8,79	72,96	424,63	0,16	5,78	0,06	0,80	0,02	0,22	283,16	59,41	248,60	3,84	485,32	16,18	0,01	0,00			

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 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																							
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	200	5,76	7,87	28,73	208,42	0,06	0,51	0,04	0,90	0,10	0,12	108,79	15,96	94,88	0,38	183,00	8,83	0,01	0,00	189	2008		
БУТЕРБРОДЫ 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	2011		
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		
АПЕЛЬСИН	100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,04	60,00	0,01	0,22	0,00	0,03	34,00	13,00	23,00	0,30	197,00	2,00	0,02	0,00		2008		
Итого за прием пищи:	550	13,66	19,73	80,96	562,42	0,19	61,03	0,14	1,34	0,25	0,29	260,16	69,06	250,96	2,37	642,86	21,27	0,03	0,00				
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	100																						
Всего за день:		13,66	19,73	80,96	562,42	0,19	61,03	0,14	1,34	0,25	0,29	260,16	69,06	250,96	2,37	642,86	21,27	0,03	0,00				

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	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
БУТЕРБРОДЫ 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	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
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	14,93	31,04	46,66	528,70	0,13	4,25	0,32	5,47	2,02	0,41	116,43	38,31	225,47	5,43	532,71	23,22	0,01	0,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	100																				
Всего за день:		14,93	31,04	46,66	528,70	0,13	4,25	0,32	5,47	2,02	0,41	116,43	38,31	225,47	5,43	532,71	23,22	0,01	0,00		

15 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																					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150	17,37	14,90	17,89	280,11	0,05	0,33	0,09	0,37	0,19	0,21	160,61	21,34	189,44	0,52	160,17	3,71	0,02	0,02	223	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
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
ГРУША	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,02	5,00	0,00	0,36	0,00	0,03	19,00	12,00	16,00	2,00	155,00	1,00	0,01	0,00		2008
Итого за прием пищи:	490	21,16	15,60	62,76	482,77	0,13	5,37	0,09	0,73	0,19	0,27	193,54	50,90	248,46	4,06	394,82	6,15	0,03	0,02		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	100																				
Всего за день:		21,16	15,60	62,76	482,77	0,13	5,37	0,09	0,73	0,19	0,27	193,54	50,90	248,46	4,06	394,82	6,15	0,03	0,02		

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	230,25	281,26	1 165,56	8 182,22	2,49	260,75	2,23	28,94	7,55	4,14	3 140,68	958,73	3 702,39	54,12	8 417,93	226,01	0,32	0,08
Среднее значение за период	15,35	18,75	77,70	545,48	0,17	17,38	0,15	1,93	0,50	0,28	209,38	63,92	246,83	3,61	561,20	15,07	0,02	0,01
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	11.3	30.9	57.8															

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак
1-4 ОБЗ завтрак	535

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 98160421728937443086516107854325912870385464292

Владелец Шестак Анна Владимировна

Действителен с 02.11.2023 по 01.11.2024