

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

МБОУ ООШ №2
Сахалинской области
Перспективное меню на 2024-2025 г. (1-4 ОВЗ обед)

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	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Обед																					
СУП РИСОВЫЙ С МЯСОМ	250	9,83	8,65	23,02	209,41	0,09	6,36	0,02	0,46	0,04	0,10	17,82	30,68	124,58	1,80	578,48	7,07	0,05	0,00		2008
ГУЛЯШ	50/50	11,88	32,40	5,54	361,59	0,29	1,02	0,01	2,99	0,00	0,08	10,98	18,96	116,45	1,31	279,77	5,93	0,00	0,00	259	2008
РИС ОТВАРНОЙ	160	3,95	6,72	35,00	216,64	0,02	0,00	0,05	0,32	0,00	0,00	3,20	20,28	65,10	0,64	0,00	0,00	0,00	0,00	325	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:	750	28,85	48,08	104,02	965,99	0,46	19,02	0,08	4,65	0,04	0,20	46,27	87,18	344,05	4,72	961,38	13,15	0,06	0,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	100																				
Всего за день:		28,85	48,08	104,02	965,99	0,46	19,02	0,08	4,65	0,04	0,20	46,27	87,18	344,05	4,72	961,38	13,15	0,06	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	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	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Обед																					
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	200/5	7,69	9,20	13,33	169,54	0,08	5,37	0,18	0,54	0,06	0,09	20,55	24,56	102,72	1,49	497,97	6,27	0,04	0,00	91	2008
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
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:	695	38,01	34,23	94,24	860,94	0,57	18,61	6,47	12,43	0,20	1,78	67,72	185,75	596,22	13,35	¹ 137,38	15,43	0,24	0,03		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	100																				
Всего за день:		38,01	34,23	94,24	860,94	0,57	18,61	6,47	12,43	0,20	1,78	67,72	185,75	596,22	13,35	¹ 137,38	15,43	0,24	0,03		

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-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		
Обед																					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	60	0,59	3,69	2,21	45,17	0,03	10,02	0,05	1,66	0,00	0,02	15,07	9,95	21,37	0,60	125,84	1,42	0,01	0,00	24	2011
БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ	250	9,11	10,43	16,61	200,61	0,10	6,62	0,24	2,43	0,00	0,10	52,95	36,26	132,48	2,00	545,92	7,13	0,03	0,00	84	2011
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	0,00	325	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:	800	30,77	36,19	94,06	835,70	0,27	17,26	0,38	6,24	0,00	0,25	101,10	92,67	365,70	4,95	919,27	12,74	0,05	0,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	100																				
Всего за день:		30,77	36,19	94,06	835,70	0,27	17,26	0,38	6,24	0,00	0,25	101,10	92,67	365,70	4,95	919,27	12,74	0,05	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	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг				
Обед																							
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ ГОВЯДИНОЙ	250/15	9,37	7,68	18,74	181,84	0,18	4,60	0,22	2,18	0,08	0,09	29,96	34,44	108,18	2,34	534,50	5,78	0,04	0,00	99	2008		
КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ	90	10,08	23,64	5,46	274,86	0,10	0,08	0,05	2,36	0,17	0,08	12,61	12,77	93,88	1,58	194,38	4,80	0,02	0,00	271	2011		
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 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:	745	28,11	36,27	99,58	838,54	0,41	16,32	0,29	6,60	0,33	0,21	68,72	71,97	281,21	5,84	895,56	11,50	0,08	0,01				
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	100																						
Всего за день:		28,11	36,27	99,58	838,54	0,41	16,32	0,29	6,60	0,33	0,21	68,72	71,97	281,21	5,84	895,56	11,50	0,08	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	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				
Обед																							
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		
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	9,13	3,35	16,39	132,66	0,09	6,24	0,34	0,29	0,06	0,13	31,34	25,42	57,31	0,95	449,94	4,61	0,03	0,00	87	2012		
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		
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:	820	28,44	38,69	101,41	872,76	0,44	15,93	0,41	4,48	0,26	0,30	112,72	88,29	369,12	5,26	960,03	12,17	0,08	0,02				
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	100																						
Всего за день:		28,44	38,69	101,41	872,76	0,44	15,93	0,41	4,48	0,26	0,30	112,72	88,29	369,12	5,26	960,03	12,17	0,08	0,02				

6 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		
Обед																					
СУП С КЛЕЦКАМИ	250	9,44	9,72	25,13	226,16	0,11	6,43	0,24	1,45	0,15	0,12	32,61	28,09	113,72	1,50	533,70	6,79	0,03	0,01	118.2	2011
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
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,10	0,10	25,61	104,28	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	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:	740	22,91	32,58	99,38	784,54	0,46	29,70	0,27	4,79	0,21	0,31	119,71	92,75	316,76	5,28	1 660,20	20,50	0,08	0,01		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	100																				
Всего за день:		22,91	32,58	99,38	784,54	0,46	29,70	0,27	4,79	0,21	0,31	119,71	92,75	316,76	5,28	1 660,20	20,50	0,08	0,01		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Угледо-вы, 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				
Обед																							
САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	60	2,16	6,12	4,68	82,20	0,04	4,80	0,27	2,76	0,00	0,00	12,00	12,00	27,60	0,54	0,00	0,00	0,00	0,00	30	2008		
СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	250	6,55	7,85	9,68	138,47	0,06	8,15	0,23	1,54	0,00	0,08	38,60	25,72	83,28	1,42	396,17	6,96	0,02	0,00	76	2008		
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	100	4,67	9,21	5,94	125,97	0,09	9,46	0,02	0,16	0,09	0,05	27,13	14,65	57,41	0,92	177,92	3,78	0,01	0,00	298	2012		
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	0,00	325	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:	800	20,13	29,73	92,53	721,78	0,27	22,41	0,57	5,54	0,09	0,15	90,29	84,57	262,89	4,28	626,29	10,74	0,04	0,00				
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	100																						
Всего за день:		20,13	29,73	92,53	721,78	0,27	22,41	0,57	5,54	0,09	0,15	90,29	84,57	262,89	4,28	626,29	10,74	0,04	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	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		
Обед																					
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
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	250	10,00	18,32	16,42	272,13	0,11	18,58	0,24	4,51	0,00	0,13	62,18	35,65	124,12	1,92	622,51	8,47	0,03	0,00	87	2011
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 АПЕЛЬСИНОВ	200	0,44	0,10	27,16	113,74	0,02	12,00	0,00	0,11	0,00	0,01	15,73	5,85	10,35	0,14	99,22	1,00	0,01	0,00	399	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:	800	33,96	35,46	108,16	892,84	0,39	33,82	0,28	9,94	0,08	0,29	133,03	94,21	358,01	4,88	1 167,19	43,89	0,32	0,04		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	100																				
Всего за день:		33,96	35,46	108,16	892,84	0,39	33,82	0,28	9,94	0,08	0,29	133,03	94,21	358,01	4,88	1 167,19	43,89	0,32	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	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		
Обед																					
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0,73	0,06	3,90	19,76	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
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250	25,44	23,41	18,89	388,26	0,18	9,19	0,55	4,08	2,83	0,59	92,23	48,33	349,92	4,99	944,11	34,77	0,05	0,00	104	2011
ПЛОВ	200	18,41	40,97	35,74	586,28	0,40	2,41	0,25	3,21	0,00	0,14	31,48	50,71	217,47	2,32	472,52	9,28	0,03	0,01	265	2011
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:	750	47,77	64,75	98,99	1 172,65	0,67	24,40	1,96	8,54	2,83	0,78	166,68	136,32	634,52	8,82	1 636,21	47,11	0,12	0,01		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	100																				
Всего за день:		47,77	64,75	98,99	1 172,65	0,67	24,40	1,96	8,54	2,83	0,78	166,68	136,32	634,52	8,82	1 636,21	47,11	0,12	0,01		

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	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Обед																					
СУП С МОРСКОЙ КАПУСТОЙ	250	8,75	12,68	12,48	201,74	0,11	6,64	0,20	2,78	0,00	0,11	36,44	69,97	116,96	5,44	804,84	6,14	0,11	0,00	87	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
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,10	0,10	25,61	104,28	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	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:	740	35,96	41,27	106,34	944,00	0,48	8,37	0,28	11,28	0,15	0,38	111,64	231,14	481,75	12,40	1 428,42	14,87	0,13	0,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	100																				
Всего за день:		35,96	41,27	106,34	944,00	0,48	8,37	0,28	11,28	0,15	0,38	111,64	231,14	481,75	12,40	1 428,42	14,87	0,13	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	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Обед																					
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
СУП ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ	250	9,83	7,58	25,58	210,19	0,17	5,99	0,26	1,97	0,04	0,13	22,91	68,58	153,99	2,70	566,18	6,09	0,03	0,00	93	2008
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	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:	830	31,60	43,87	112,04	970,42	0,61	13,81	0,32	6,43	0,13	0,29	80,46	120,11	379,78	6,67	1 094,34	15,06	0,06	0,01		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	100																				
Всего за день:		31,60	43,87	112,04	970,42	0,61	13,81	0,32	6,43	0,13	0,29	80,46	120,11	379,78	6,67	1 094,34	15,06	0,06	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	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Обед																					
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0,52	6,07	3,32	70,22	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
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	8,01	7,37	20,16	179,44	0,11	6,83	0,21	1,50	0,00	0,09	26,09	26,97	100,02	1,42	543,95	5,85	0,03	0,00	103	2011
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
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,10	0,10	25,61	104,28	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	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:	750	28,45	36,00	104,75	858,57	0,29	11,48	0,58	10,06	0,00	0,25	71,17	89,46	332,31	4,59	1 070,07	12,57	0,08	0,01		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	100																				
Всего за день:		28,45	36,00	104,75	858,57	0,29	11,48	0,58	10,06	0,00	0,25	71,17	89,46	332,31	4,59	1 070,07	12,57	0,08	0,01		

13 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	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг		
Обед																					
САЛАТ С МОРСКОЙ КАПУСТОЙ	60	0,60	0,10	0,30	5,00	0,02	4,00	0,03	0,10	0,00	0,00	30,00	87,00	30,00	8,10	0,00	0,00	0,00	0,00	62	2008
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ	250	7,05	9,63	10,20	156,32	0,07	8,23	0,21	2,44	0,00	0,07	34,06	23,23	84,99	1,20	313,70	4,33	0,02	0,00	98	2011
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
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:	750	32,18	32,00	68,36	692,04	0,33	22,63	0,29	6,02	0,00	0,29	103,34	166,57	365,15	12,49	1 267,44	14,52	0,06	0,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	100																				
Всего за день:		32,18	32,00	68,36	692,04	0,33	22,63	0,29	6,02	0,00	0,29	103,34	166,57	365,15	12,49	1 267,44	14,52	0,06	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	І, мкг	F, мг	Se, мг			
Обед																						
СУП С КРУПОЙ	250	8,65	9,86	25,51	225,83	0,11	6,43	0,21	3,08	0,00	0,10	30,77	31,69	147,76	1,56	537,65	5,45	0,04	0,01	115	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	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:	760	26,71	26,59	102,37	756,62	0,28	7,70	0,39	6,99	0,08	0,21	64,78	65,58	305,24	4,09	821,09	9,05	0,07	0,02			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	100																					
Всего за день:		26,71	26,59	102,37	756,62	0,28	7,70	0,39	6,99	0,08	0,21	64,78	65,58	305,24	4,09	821,09	9,05	0,07	0,02			

15 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		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		
Обед																					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ, ГОВЯДИНОЙ	250/15	9,37	7,68	18,74	181,84	0,18	4,60	0,22	2,18	0,08	0,09	29,96	34,44	108,18	2,34	534,50	5,78	0,04	0,00	99	2008
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	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:	775	25,39	36,86	114,01	894,08	0,48	10,83	0,29	3,59	0,28	0,21	81,32	92,85	319,08	4,96	904,07	12,10	0,08	0,01		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	100																				
Всего за день:		25,39	36,86	114,01	894,08	0,48	10,83	0,29	3,59	0,28	0,21	81,32	92,85	319,08	4,96	904,07	12,10	0,08	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	459,24	572,57	1 500,24	13 061,47	6,41	272,29	12,86	107,58	4,68	5,90	1 418,95	1 699,42	5 711,79	102,58	16 548,94	265,40	1,55	0,17
Среднее значение за период	30,62	38,17	100,02	870,76	0,43	18,15	0,86	7,17	0,31	0,39	94,60	113,29	380,79	6,84	1 103,26	17,69	0,10	0,01
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14.1	39.5	46.4															

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Обед
1-4 ОБЗ обед	767

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 98160421728937443086516107854325912870385464292

Владелец Шестак Анна Владимировна

Действителен с 02.11.2023 по 01.11.2024