

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



МБОУ ООШ №2 г. Угледгорск
Сахалинской области
Перспективное меню на 2024-2025 г.(5-9 ОВЗ 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	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
МАКАРОНЫ С СЫРОМ	200	10,83	17,11	40,25	359,57	0,08	0,06	0,10	1,59	0,20	0,07	165,30	14,31	128,86	1,27	91,91	0,88	0,02	0,02	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	200	0,78	0,78	19,01	91,18	0,05	8,00	0,01	1,26	0,00	0,03	28,80	14,40	19,80	3,96	556,00	4,00	0,02	0,00	338	2011
Итого за прием пищи:	650	15,05	26,54	93,91	681,21	0,19	8,10	0,18	3,07	0,35	0,14	209,23	46,27	193,58	6,79	729,06	6,32	0,04	0,02		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	100																				
Всего за день:		15,05	26,54	93,91	681,21	0,19	8,10	0,18	3,07	0,35	0,14	209,23	46,27	193,58	6,79	729,06	6,32	0,04	0,02		

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	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	250	7,19	9,81	35,92	260,35	0,07	0,64	0,06	1,12	0,12	0,15	135,96	19,94	118,56	0,47	228,68	11,03	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
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:	640	21,79	21,07	89,75	639,77	0,20	5,16	0,21	2,63	1,01	0,45	374,45	75,26	379,19	5,13	824,39	31,52	0,02	0,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	100																				
Всего за день:		21,79	21,07	89,75	639,77	0,20	5,16	0,21	2,63	1,01	0,45	374,45	75,26	379,19	5,13	824,39	31,52	0,02	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	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																					
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	200	38,32	28,09	40,91	577,34	0,09	0,40	0,10	4,31	0,12	0,41	292,68	41,53	383,16	1,05	264,14	1,49	0,06	0,06	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	150	1,35	0,30	12,15	64,50	0,06	90,00	0,02	0,33	0,00	0,05	51,00	19,50	34,50	0,45	295,50	3,00	0,03	0,00		2008
Итого за прием пищи:	590	43,06	28,79	87,63	797,50	0,21	90,44	0,12	4,64	0,12	0,49	357,61	78,59	460,68	3,04	639,29	5,93	0,09	0,06		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	100																				
Всего за день:		43,06	28,79	87,63	797,50	0,21	90,44	0,12	4,64	0,12	0,49	357,61	78,59	460,68	3,04	639,29	5,93	0,09	0,06		

4 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	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, 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	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:	650	12,25	15,39	96,10	575,57	0,19	15,91	0,15	0,33	0,18	0,31	214,26	114,05	252,49	2,54	885,75	17,40	0,01	0,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	100																				
Всего за день:		12,25	15,39	96,10	575,57	0,19	15,91	0,15	0,33	0,18	0,31	214,26	114,05	252,49	2,54	885,75	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 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																						
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	250	6,14	9,93	37,37	264,30	0,06	0,66	0,06	0,35	0,12	0,15	136,85	31,16	143,72	0,47	224,56	11,99	0,02	0,01	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	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:	650	9,97	19,16	99,56	615,52	0,15	6,66	0,14	1,52	0,27	0,21	172,70	55,78	200,39	4,26	697,76	16,43	0,03	0,01			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	100																					
Всего за день:		9,97	19,16	99,56	615,52	0,15	6,66	0,14	1,52	0,27	0,21	172,70	55,78	200,39	4,26	697,76	16,43	0,03	0,01			

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	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	250	7,19	9,81	35,92	260,35	0,07	0,64	0,06	1,12	0,12	0,15	135,96	19,94	118,56	0,47	228,68	11,03	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	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:	660	17,68	21,30	105,97	689,45	0,21	15,81	0,20	1,31	0,21	0,33	322,85	109,52	301,84	3,26	857,95	12,76	0,02	0,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	100																				
Всего за день:		17,68	21,30	105,97	689,45	0,21	15,81	0,20	1,31	0,21	0,33	322,85	109,52	301,84	3,26	857,95	12,76	0,02	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	І, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	250	8,05	11,80	32,98	271,14	0,16	0,66	0,06	1,37	0,12	0,17	151,54	57,54	203,15	1,48	309,89	13,69	0,02	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	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:	650	17,88	18,76	91,29	612,06	0,28	7,18	0,12	2,39	0,12	0,33	377,31	112,11	399,18	6,22	988,25	27,13	0,03	0,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	100																				
Всего за день:		17,88	18,76	91,29	612,06	0,28	7,18	0,12	2,39	0,12	0,33	377,31	112,11	399,18	6,22	988,25	27,13	0,03	0,00		

8 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																					
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
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:	550	19,14	38,24	46,09	610,79	0,17	60,32	0,41	6,61	2,65	0,53	165,05	48,63	295,40	4,38	509,48	29,81	0,02	0,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	100																				
Всего за день:		19,14	38,24	46,09	610,79	0,17	60,32	0,41	6,61	2,65	0,53	165,05	48,63	295,40	4,38	509,48	29,81	0,02	0,00		

9 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																							
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	250	8,89	10,73	43,57	307,20	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		
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	150	0,60	0,45	15,45	70,50	0,03	7,50	0,00	0,54	0,00	0,05	28,50	18,00	24,00	3,00	232,50	1,50	0,02	0,00		2008		
Итого за прием пищи:	660	12,58	16,88	117,73	676,31	0,26	8,22	0,10	2,10	0,20	0,22	183,75	74,55	248,39	5,00	572,35	14,71	0,03	0,00				
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	100																						
Всего за день:		12,58	16,88	117,73	676,31	0,26	8,22	0,10	2,10	0,20	0,22	183,75	74,55	248,39	5,00	572,35	14,71	0,03	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	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С ТВОРОГОМ	200	13,22	15,18	49,37	390,67	0,05	0,08	0,13	0,92	0,69	0,19	74,95	31,24	178,52	1,13	132,42	6,04	0,03	0,02	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:	590	18,86	16,33	115,44	690,33	0,17	15,12	0,17	0,92	0,69	0,30	100,88	111,80	263,54	3,57	734,07	7,48	0,03	0,02		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	100																				
Всего за день:		18,86	16,33	115,44	690,33	0,17	15,12	0,17	0,92	0,69	0,30	100,88	111,80	263,54	3,57	734,07	7,48	0,03	0,02		

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		
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	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	9,69	18,30	88,20	561,34	0,16	6,76	0,13	1,61	0,25	0,22	189,43	52,59	195,98	4,28	716,55	18,08	0,02	0,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	100																				
Всего за день:		9,69	18,30	88,20	561,34	0,16	6,76	0,13	1,61	0,25	0,22	189,43	52,59	195,98	4,28	716,55	18,08	0,02	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	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																					
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	5,66	4,88	21,45	153,30	0,06	0,65	0,03	0,46	0,03	0,14	136,13	17,18	106,98	0,50	207,60	11,55	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	150	0,60	0,45	15,45	70,50	0,03	7,50	0,00	0,54	0,00	0,05	28,50	18,00	24,00	3,00	232,50	1,50	0,02	0,00	338	2011
Итого за прием пищи:	650	13,97	9,91	82,40	478,79	0,18	8,41	0,07	1,07	0,03	0,27	319,89	68,85	278,00	4,94	604,34	18,99	0,02	0,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	100																				
Всего за день:		13,97	9,91	82,40	478,79	0,18	8,41	0,07	1,07	0,03	0,27	319,89	68,85	278,00	4,94	604,34	18,99	0,02	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	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	250	7,19	9,81	35,92	260,35	0,07	0,64	0,06	1,12	0,12	0,15	135,96	19,94	118,56	0,47	228,68	11,03	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	150	1,35	0,30	12,15	64,50	0,06	90,00	0,02	0,33	0,00	0,05	51,00	19,50	34,50	0,45	295,50	3,00	0,03	0,00		2008
Итого за прием пищи:	650	15,54	21,77	92,20	635,85	0,22	91,16	0,17	1,67	0,27	0,34	304,33	79,54	286,14	2,61	787,04	24,47	0,04	0,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	100																				
Всего за день:		15,54	21,77	92,20	635,85	0,22	91,16	0,17	1,67	0,27	0,34	304,33	79,54	286,14	2,61	787,04	24,47	0,04	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	P, мг	Fe, мг	K, 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
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:	600	18,82	38,62	52,25	636,18	0,16	6,32	0,41	7,34	2,65	0,53	152,65	46,43	287,25	7,05	729,48	30,81	0,01	0,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	100																				
Всего за день:		18,82	38,62	52,25	636,18	0,16	6,32	0,41	7,34	2,65	0,53	152,65	46,43	287,25	7,05	729,48	30,81	0,01	0,00		

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																						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	200	23,19	19,95	23,94	374,77	0,06	0,44	0,12	0,50	0,25	0,29	215,01	28,57	253,35	0,69	215,00	5,02	0,03	0,03	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	150	0,60	0,45	15,45	70,50	0,03	7,50	0,00	0,54	0,00	0,05	28,50	18,00	24,00	3,00	232,50	1,50	0,02	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	590	27,18	20,80	73,96	600,93	0,15	7,98	0,12	1,04	0,25	0,37	257,44	64,13	320,37	5,23	527,15	7,96	0,05	0,03			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	77																					
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	
Итого за прием пищи:	265	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			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	23																					
Всего за день:		36,55	28,48	92,70	782,77	0,33	12,58	0,34	3,22	0,33	0,46	287,40	98,57	428,55	7,57	1 061,65	13,74	0,09	0,03			

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	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Итого за весь период	282,83	339,54	1 351,22	9 683,44	3,08	358,15	2,92	40,43	9,33	5,13	3 731,79	1 172,54	4 470,60	70,64	11 337,41	275,58	0,50	0,14
Среднее значение за период	18,86	22,64	90,08	645,56	0,21	23,88	0,19	2,70	0,62	0,34	248,79	78,17	298,04	4,71	755,83	18,37	0,03	0,01
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	11.7	31.6	56.7															

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
5-9 ОБЗ завтрак	625	18

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 98160421728937443086516107854325912870385464292

Владелец Шестак Анна Владимировна

Действителен с 02.11.2023 по 01.11.2024