

Утверждено:
Приказом МБОУ ООШ №2 г.Углегорска
Сахалинской области
от 05.08.2024 № 185-ОД
Директор Шестаков А.В.

МБОУ ООШ №2 г.Углегорск
Сахалинской области
Перспективное меню на 2024-2025 г.(5-9 ОВЗ обед)

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	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
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	7,56	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
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:	790	26,54	39,48	114,27	923,41	0,37	18,95	0,12	1,89	0,14	0,19	55,38	88,44	332,34	4,67	900,22	12,34	0,07	0,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	100																				
Всего за день:		26,54	39,48	114,27	923,41	0,37	18,95	0,12	1,89	0,14	0,19	55,38	88,44	332,34	4,67	900,22	12,34	0,07	0,00		

2 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	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	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		
Итого за прием пищи:	725	39,70	35,47	101,89	909,43	0,62	18,61	6,48	13,37	0,21	1,80	71,30	210,65	633,59	14,23	1 189,99	15,88	0,25	0,03		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	100																				
Всего за день:		39,70	35,47	101,89	909,43	0,62	18,61	6,48	13,37	0,21	1,80	71,30	210,65	633,59	14,23	1 189,99	15,88	0,25	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	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг				
Обед																							
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	100	0,98	6,15	3,68	75,28	0,05	16,70	0,08	2,77	0,00	0,04	25,11	16,58	35,61	1,00	209,73	2,37	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	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		
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				
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:	900	33,89	40,17	114,81	967,60	0,34	23,94	0,42	8,07	0,00	0,29	117,14	108,80	418,24	6,67	1 043,96	15,37	0,05	0,00				
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	100																						
Всего за день:		33,89	40,17	114,81	967,60	0,34	23,94	0,42	8,07	0,00	0,29	117,14	108,80	418,24	6,67	1 043,96	15,37	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	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
КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ	100	11,20	26,23	6,07	305,01	0,11	0,09	0,05	2,61	0,19	0,08	13,85	14,16	104,29	1,75	215,79	5,34	0,02	0,00	271	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	14,39	9,01	49,51	1,14	76,27	0,92	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:	785	30,32	39,79	107,17	909,38	0,43	16,33	0,30	7,09	0,36	0,22	72,47	74,87	299,90	6,20	929,69	12,19	0,08	0,01		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	100																				
Всего за день:		30,32	39,79	107,17	909,38	0,43	16,33	0,30	7,09	0,36	0,22	72,47	74,87	299,90	6,20	929,69	12,19	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	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
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	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
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:	890	29,87	41,63	111,07	943,86	0,46	21,60	0,42	5,71	0,27	0,31	131,74	96,40	406,41	5,73	1 035,07	13,11	0,09	0,02		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	100																				
		29,87	41,63	111,07	943,86	0,46	21,60	0,42	5,71	0,27	0,31	131,74	96,40	406,41	5,73	1 035,07	13,11	0,09	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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, 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	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
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:	770	23,52	33,50	103,56	812,07	0,48	31,73	0,27	4,84	0,23	0,33	127,11	98,47	333,23	5,52	1 809,19	22,14	0,09	0,01		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	100																				
Всего за день:		23,52	33,50	103,56	812,07	0,48	31,73	0,27	4,84	0,23	0,33	127,11	98,47	333,23	5,52	1 809,19	22,14	0,09	0,01		

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		B1, мг	С, мг	A, мг	E, мг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
Обед																						
САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	100	3,60	10,20	7,80	137,00	0,06	8,00	0,45	4,60	0,00	0,00	20,00	20,00	46,00	0,90	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	
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	7,56	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	
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:	890	26,72	48,82	107,70	983,26	0,40	17,10	0,78	7,47	0,10	0,17	91,45	99,42	332,72	5,02	666,98	12,08	0,04	0,00			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	100																					
Всего за день:		26,72	48,82	107,70	983,26	0,40	17,10	0,78	7,47	0,10	0,17	91,45	99,42	332,72	5,02	666,98	12,08	0,04	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	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг		
Обед																					
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	100	0,80	0,10	1,70	13,00	0,02	5,00	0,00	0,00	0,00	0,02	23,00	14,00	24,00	0,60	141,00	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	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 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:	870	35,37	36,43	115,82	938,73	0,41	35,82	0,29	10,18	0,09	0,31	144,74	101,32	375,88	5,31	1 236,30	44,04	0,32	0,04		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	100																				
Всего за день:		35,37	36,43	115,82	938,73	0,41	35,82	0,29	10,18	0,09	0,31	144,74	101,32	375,88	5,31	1 236,30	44,04	0,32	0,04		

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		
Обед																					
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	100	1,22	0,09	6,49	32,93	0,04	1,94	1,93	0,61	0,00	0,06	47,84	33,37	48,69	0,90	194,09	4,85	0,05	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:	790	48,26	64,78	101,58	1 185,82	0,68	25,18	2,73	8,78	2,83	0,81	185,82	149,67	654,00	9,18	1 713,85	49,05	0,14	0,01		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	100																				
Всего за день:		48,26	64,78	101,58	1 185,82	0,68	25,18	2,73	8,78	2,83	0,81	185,82	149,67	654,00	9,18	1 713,85	49,05	0,14	0,01		

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	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	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
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:	770	37,65	42,67	114,00	993,94	0,53	8,37	0,28	12,22	0,17	0,41	115,24	256,04	519,15	13,28	1481,06	15,33	0,14	0,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	100																				
Всего за день:		37,65	42,67	114,00	993,94	0,53	8,37	0,28	12,22	0,17	0,41	115,24	256,04	519,15	13,28	1481,06	15,33	0,14	0,00		

11 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		B1, мг	С, мг	A, мг	E, мг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
Обед																						
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	100	0,80	0,10	2,49	13,96	0,03	9,97	0,01	0,10	0,00	0,04	22,93	13,96	41,87	1,00	140,58	2,99	0,02	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:	870	31,92	43,91	113,03	976,01	0,62	17,80	0,32	6,47	0,13	0,31	89,64	125,70	396,53	7,07	1 150,60	16,26	0,07	0,01			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	100																					
Всего за день:		31,92	43,91	113,03	976,01	0,62	17,80	0,32	6,47	0,13	0,31	89,64	125,70	396,53	7,07	1 150,60	16,26	0,07	0,01			

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	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг				
Обед																							
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	0,87	10,11	5,53	117,04	0,03	3,23	0,20	4,31	0,00	0,03	18,24	13,04	26,19	0,58	203,72	2,60	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:	790	28,80	40,04	106,96	905,39	0,30	12,77	0,66	11,79	0,00	0,26	78,47	94,68	342,78	4,82	1 151,56	13,61	0,08	0,01				
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	100																						
Всего за день:		28,80	40,04	106,96	905,39	0,30	12,77	0,66	11,79	0,00	0,26	78,47	94,68	342,78	4,82	1 151,56	13,61	0,08	0,01				

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	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Обед																					
САЛАТ С МОРСКОЙ КАПУСТОЙ	100	1,00	0,17	0,50	8,34	0,03	6,67	0,05	0,17	0,00	0,00	50,02	145,04	50,02	13,50	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
КОМПЛОТ 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:	790	32,58	32,07	68,56	695,38	0,34	25,30	0,31	6,09	0,00	0,29	123,36	224,61	385,17	17,89	1 267,44	14,52	0,06	0,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	100																				
Всего за день:		32,58	32,07	68,56	695,38	0,34	25,30	0,31	6,09	0,00	0,29	123,36	224,61	385,17	17,89	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	I, 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	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:	790	27,80	27,52	109,35	797,31	0,29	7,70	0,40	7,23	0,09	0,22	67,29	67,09	313,52	4,28	833,81	9,20	0,07	0,02		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	100																				
Всего за день:		27,80	27,52	109,35	797,31	0,29	7,70	0,40	7,23	0,09	0,22	67,29	67,09	313,52	4,28	833,81	9,20	0,07	0,02		

15 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		
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
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	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		
Итого за прием пищи:	785	21,72	24,29	116,29	772,68	0,38	19,34	0,28	3,64	0,29	0,20	91,86	94,79	295,08	4,82	874,45	10,91	0,09	0,01		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	100																				
Всего за день:		21,72	24,29	116,29	772,68	0,38	19,34	0,28	3,64	0,29	0,20	91,86	94,79	295,08	4,82	874,45	10,91	0,09	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	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Итого за весь период	474,66	590,57	1 606,06	13 714,27	6,65	300,54	14,06	114,84	4,91	6,12	1 563,01	1 890,95	6 038,54	114,69	17 284,17	276,03	1,64	0,17
Среднее значение за период	31,64	39,37	107,07	914,28	0,44	20,04	0,94	7,66	0,33	0,41	104,20	126,06	402,57	7,65	1 152,28	18,40	0,11	0,01
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13,8	38,8	47,4															

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Обед
5-9 ОБЗ обед	814

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 98160421728937443086516107854325912870385464292

Владелец Шестак Анна Владимировна

Действителен с 02.11.2023 по 01.11.2024