

Утверждено:
Приказом МБОУ СОШ №2 г. Угледорска
Сахалинской области от 05.08.2022 № 155-ОД
И.О. Директора МБОУ СОШ №2 г. Угледорска
Буряковская Е.Ю.



МБОУ СОШ №2 г. Угледорск
Сахалинской области
Примерное диетическое меню на 2022-2023гг. (7-16лет)

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, 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 МАННАЯ ЖИДКАЯ	200	5,9	7,9	28,7	208,4	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						
БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ	80	8,2	9,4	6,4	143,2	0,04	0,14	0,02	0,49	0,06	0,07	32,75	11,38	83,43	1,19	173,53	5,54	0,02	0,00	281	2011						
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,2	0,0	14,9	60,5	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						
Итого за прием пищи:	480	14,1	17,3	50,0	412,1	0,10	0,69	0,07	1,39	0,16	0,20	146,27	31,30	185,73	2,30	381,78	14,37	0,02	0,00								
Обед																											
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПЮ	200	2,1	2,3	15,9	92,6	0,07	5,28	0,17	0,48	0,04	0,05	14,28	19,04	63,08	0,83	384,92	3,64	0,03	0,00	98	2008						
КОТЛЕТЫ РУБЕНЫЕ ИЗ БРОЙЛЕРОВ-ЦЫПЛЯТ ПАРОВЫЕ	55	7,2	12,7	3,9	159,2	0,04	0,34	0,04	1,65	0,08	0,07	18,46	8,70	66,12	0,72	111,75	2,93	0,04	0,00	295	2011						
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПОРЕ	130	2,7	14,8	18,2	217,1	0,10	8,82	0,05	2,93	0,15	0,09	36,28	25,60	72,51	1,04	648,10	7,12	0,03	0,00	128	2011						
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	25	0,2	0,0	0,4	3,3	0,01	1,25	0,00	0,00	0,00	0,01	5,75	3,50	6,00	0,15	35,25	0,00	0,00	0,00		2008						
Хлеб пшеничный	30	76,3	6,2	501,8	2 368,2	1,60	0,00	0,00	19,60	0,00	0,50	230,00	330,00	840,00	20,00	#####	0,00	0,15	0,06								
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,2	0,1	15,0	60,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	4,00	8,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008						
Итого за прием пищи:	640	88,7	36,1	656,2	2 900,3	1,81	15,69	0,26	24,66	0,26	0,71	309,77	390,65	#####	23,73	#####	13,69	0,25	0,06								
Всего за день:		102,8	63,4	606,2	3 312,4	1,91	16,38	0,33	26,05	0,42	0,91	456,05	422,15	#####	26,03	#####	28,06	0,27	0,06								

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, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг							
Завтрак																										
Сыр (порцирами)	20	4,6	5,9	0,0	72,7	0,01	0,00	0,06	0,13	0,00	0,00	176,00	7,33	100,00	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00	14	2008					
Рагу из птицы	175	15,0	19,2	15,2	293,4	0,12	7,63	0,26	2,86	0,00	0,15	26,16	33,63	161,74	2,00	627,70	9,22	0,12	0,02	309	2008					
Овощи натуральные свежие	50	0,6	0,1	1,9	12,0	0,03	12,50	0,08	0,20	0,00	0,02	7,00	10,00	13,00	0,50	145,00	1,00	0,00	0,00	71	2011					
Хлеб ржаной	30	2,0	0,3	12,7	61,2	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						
Чай с сахаром	185/15	0,0	0,0	14,5	58,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,27	0,00	0,00	0,00	0,45	0,00	0,00	0,00	430	2008					
Итого за прием пищи:	475	22,1	25,5	44,3	497,3	0,21	20,13	0,40	3,85	0,00	0,19	214,83	56,67	300,84	3,90	813,95	11,90	0,12	0,02							
Обед																										
Борщ	250	1,8	5,7	9,9	101,1	0,03	8,74	0,22	2,26	0,00	0,04	54,72	23,04	44,23	1,17	273,31	4,95	0,02	0,00	81	2011					
Птица отварная	50	14,1	3,6	0,4	91,0	0,04	9,00	0,06	0,20	0,00	0,00	29,00	17,00	108,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	307	2008					
Макаронные изделия отварные	1000	37,3	4,4	239,3	1 147,5	0,45	0,00	0,00	7,35	0,00	0,12	117,81	53,87	285,86	6,76	432,08	5,25	0,07	0,08	202,1	2011					
Овощи натуральные соленные	50	0,6	0,0	1,2	7,0	0,02	5,00	0,00	0,00	0,00	0,02	7,00	10,00	13,00	0,50	145,00	0,00	0,00	0,00	70	2011					
Хлеб пшеничный	30	76,3	6,2	501,8	2 368,2	1,60	0,00	0,00	19,60	0,00	0,50	230,00	330,00	840,00	20,00	#####	0,00	0,15	0,06							
Хлеб ржаной	55	3,6	0,5	23,3	112,2	0,10	0,00	0,00	1,21	0,00	0,04	9,90	10,45	47,85	2,20	74,80	3,08	0,00	0,00	2008						
Чай с сахаром	185/15	0,0	0,0	14,5	58,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,27	0,00	0,00	0,00	0,45	0,00	0,00	0,00	430	2008					
Итого за прием пищи:	1635	133,7	20,4	790,6	3 885,1	2,23	22,74	0,28	30,62	0,00	0,72	448,70	444,35	#####	31,63	#####	13,28	0,24	0,14							
Всего за день:		155,8	45,9	834,8	4 382,4	2,44	42,86	0,69	34,46	0,00	0,91	663,53	501,02	#####	35,52	#####	25,18	0,36	0,16							

3 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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Ғ, мг	Se, мг								

Завтрак																					
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	200	4,9	8,0	29,9	211,6	0,04	0,53	0,05	0,28	0,10	0,12	109,46	24,94	114,98	0,38	179,64	9,59	0,01	0,00	189	2008
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	80	9,5	7,9	10,7	154,7	0,03	0,17	0,05	0,20	0,10	0,11	86,82	13,32	107,20	0,43	91,79	1,96	0,01	0,01	223	2011
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3,0	24,4	141,0	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
Итого за прием пищи:	480	18,2	18,9	65,0	507,3	0,10	1,22	0,11	0,48	0,20	0,34	303,25	64,76	317,77	1,68	478,38	20,55	0,03	0,02		
Обед																					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	2,8	2,8	20,2	117,9	0,09	6,60	0,21	0,43	0,05	0,06	16,15	21,65	57,61	1,04	476,25	4,70	0,03	0,00	100	2008
РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ	80	15,6	0,9	0,5	72,8	0,09	0,92	0,07	0,29	0,00	0,10	38,65	51,39	220,98	0,78	435,36	151,46	0,64	0,01	228	2008
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	200	3,9	6,4	31,7	200,2	0,18	16,00	0,04	0,35	0,11	0,12	31,01	43,06	106,81	1,86	#####	10,00	0,05	0,00	310	2011
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ	50	0,4	0,1	0,9	6,5	0,01	2,50	0,00	0,00	0,00	0,01	11,50	7,00	12,00	0,30	70,50	0,00	0,00	0,00	70	2011
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71,0	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		
ХЛЕБ РУЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	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
КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	19,4	77,4	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
Итого за прием пищи:	840	27,0	10,6	100,3	607,0	0,47	26,02	0,33	2,32	0,15	0,33	109,96	138,69	448,70	5,79	#####	167,84	0,73	0,02		
Всего за День:		45,2	29,5	165,3	1 114,3	0,57	27,24	0,43	2,80	0,35	0,67	413,22	203,45	766,48	7,47	#####	188,38	0,76	0,03		

4 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						
Завтрак																									
ТЕФЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ (ПАРОВЫЕ)	80	8,1	9,4	5,9	141,1	0,03	0,21	0,01	1,20	0,00	0,05	11,28	11,23	76,67	1,01	146,61	3,15	0,02	0,00	285	2008				
КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПАТАЯ	130	5,6	4,6	33,0	195,8	0,11	0,00	0,02	0,11	0,08	0,05	22,52	27,26	119,09	2,02	115,87	0,00	0,00	0,03	181	2008				
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ	50	0,6	0,0	1,2	7,0	0,02	5,00	0,00	0,00	0,00	0,02	7,00	10,00	13,00	0,50	145,00	0,00	0,00	0,00	70	2011				
Хлеб пшеничный	30	76,3	6,2	501,8	2 388,2	1,60	0,00	0,00	19,60	0,00	0,50	230,00	330,00	840,00	20,00	#####	0,00	0,15	0,06						
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,0	0,0	14,5	58,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,27	0,00	0,00	0,00	0,45	0,00	0,00	0,00	430	2008				
Итого за прием пищи:	490	90,6	20,3	556,4	2 770,2	1,76	5,21	0,03	20,91	0,08	0,61	271,37	378,49	#####	23,53	#####	3,15	0,17	0,09						
Обед																									
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	5,7	4,5	18,7	139,0	0,17	4,60	0,22	2,06	0,08	0,07	28,41	30,87	77,71	1,90	468,45	4,32	0,03	0,00	99	2008				
БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ПАРОВЫЕ	80	12,2	15,1	7,9	215,6	0,05	0,53	0,07	0,22	0,07	0,11	33,21	16,33	115,15	1,14	165,52	5,94	0,07	0,01	315	2008				
РИС ОТВАРНОЙ	130	3,2	5,5	28,4	176,0	0,02	0,00	0,04	0,26	0,00	0,00	2,60	16,48	52,90	0,52	0,00	0,00	0,00	0,00	325	2008				
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	60	1,1	0,1	2,8	16,8	0,02	27,00	0,00	0,04	0,00	0,02	28,80	9,60	18,60	0,60	111,00	1,80	0,01	0,00	71	2011				
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,90	9,90	25,10	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00						
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,05	0,00	0,00	0,66	0,00	0,02	5,40	5,70	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	0,00	2008					
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,0	0,0	14,5	58,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,27	0,00	0,00	0,00	0,45	0,00	0,00	0,00	430	2008				
Итого за прием пищи:	780	26,5	25,6	100,2	737,8	0,37	32,13	0,33	3,83	0,15	0,24	105,59	88,87	315,65	5,95	824,92	13,74	0,11	0,01						
Всего за день:		117,0	45,8	656,6	3 508,0	2,12	37,35	0,36	24,74	0,22	0,84	376,96	467,37	#####	29,48	#####	16,89	0,28	0,11						

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецеп-туры	Сборник рецептур			
		Белки, г	Жиры, г		Углевод, мг, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг			I, мкг	F, мг	Se, мг
Завтрак																					
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25	1,3	8,4	7,4	110,5	0,02	0,00	0,07	0,22	0,15	0,02	4,65	5,10	15,25	0,32	21,90	0,54	0,00	0,00	1	2008
КАША ОВСЯНАЯ ТЕРПУНЕС* ЖИДКАЯ	200	6,6	9,7	24,4	210,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	189	2008
ОСЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	70	9,8	7,6	20,6	189,7	0,02	0,34	0,03	1,30	0,04	0,11	76,18	12,14	99,80	0,37	88,80	0,51	0,01	0,01	219	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,2	0,0	14,9	60,5	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
Итого за прием пищи:	495	17,8	25,7	67,4	671,1	0,05	0,38	0,10	1,52	0,19	0,14	85,56	21,20	122,47	1,43	135,95	1,05	0,01	0,01		
Обед																					
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	2,0	5,7	12,4	112,1	0,04	8,19	0,22	2,27	0,00	0,05	50,91	25,24	50,24	1,24	359,86	5,65	0,02	0,00	82	2011
МЯСО ОТВАРНОЕ	80	15,1	13,7	2,1	195,2	0,03	0,13	0,05	0,48	0,00	0,10	25,04	16,86	131,40	1,91	282,91	6,70	0,04	0,00	241	2011
КАША ГРЕЧЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	7,4	5,9	33,3	215,5	0,19	0,00	0,02	4,10	0,08	0,11	15,62	108,28	162,56	3,82	228,87	1,98	0,01	0,00	161	2008
САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1,5	6,1	8,9	88,3	0,02	17,20	0,04	2,25	0,00	0,04	44,18	13,16	24,71	0,81	172,02	2,37	0,01	0,00	45	2011
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0,05	0,00	0,00	0,58	0,00	0,02	6,90	9,90	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,05	0,00	0,00	0,66	0,00	0,02	5,40	9,70	26,10	1,20	40,90	1,68	0,00	0,00		2008

КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	19,4	77,4	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	0,00	349	2011
Итого за прием пищи:	820	30,2	30,9	103,8	820,8	0,39	25,52	0,34	10,34	0,08	0,32	148,41	179,11	420,21	9,59	#####	18,38	0,10	0,01			
Всего за день:		48,0	56,6	171,2	1 391,9	0,44	25,90	0,44	11,86	0,27	0,46	233,98	200,31	542,68	11,02	#####	19,43	0,11	0,02			

6 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества								№ рецеп-тур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг						
Завтрак																									
БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ	80	11,8	11,9	6,9	181,6	0,04	0,00	0,01	0,41	0,05	0,07	8,55	14,98	101,06	1,54	213,11	4,78	0,03	0,00	0,00	288	2008			
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,7	4,7	17,6	122,1	0,12	4,33	0,03	0,17	0,00	0,00	40,70	25,11	73,61	0,95	0,00	0,00	0,00	0,00	335	2008				
САЛАТ ИЗ ОВОЩЕЙ	60	1,8	4,4	1,8	55,0	0,02	11,22	0,05	1,71	0,16	0,04	9,07	5,56	20,79	0,40	158,89	1,72	0,00	0,00	0,00	43	2011			
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71,0	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						
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,2	0,0	14,9	60,5	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				
Итого за прием пищи:	500	18,8	21,2	56,3	490,2	0,23	15,59	0,10	2,88	0,21	0,14	69,95	59,51	228,08	4,24	433,95	6,50	0,04	0,00						
Обед																									
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ	260	2,9	2,9	19,6	116,3	0,08	5,34	0,23	0,52	0,05	0,05	15,54	18,97	50,66	0,97	378,56	3,91	0,02	0,00	0,00	101	2008			
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	100	14,0	17,2	3,0	227,9	0,05	0,56	0,06	0,99	0,00	0,11	23,39	13,92	120,62	1,15	163,92	5,69	0,09	0,01	290	2011				
РИС ОТВАРНОЙ	130	3,2	6,4	33,6	204,4	0,03	0,00	0,00	2,77	0,00	0,02	7,68	21,32	64,17	0,46	46,92	0,66	0,02	0,01	325	2008				
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ	50	0,4	0,1	0,9	6,5	0,01	2,50	0,00	0,00	0,00	0,01	11,50	7,00	12,00	0,30	70,50	0,00	0,00	0,00	70	2011				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	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						
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	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						
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,0	0,2	19,2	92,0	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008				
Итого за прием пищи:	800	25,7	27,1	104,0	779,3	0,27	12,40	0,29	5,53	0,05	0,22	84,40	84,81	312,75	7,47	739,39	11,94	0,14	0,03						
Всего за день:		44,4	48,3	160,2	1 259,5	0,49	28,00	0,39	8,41	0,25	0,36	154,35	144,32	540,83	11,71	#####	18,44	0,17	0,03						

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, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																						
КАША ГРЕЧЕВАЯ ВЯЗАЯ	200	8,8	9,2	34,7	256,7	0,18	1,29	0,05	0,52	0,00	0,00	125,11	109,63	228,29	3,87	0,00	0,00	0,00	0,00	184	2008	
СЫР (ТОРЛИМИ)	30	6,9	8,9	0,0	109,0	0,01	0,00	0,09	0,20	0,00	0,00	264,00	11,00	150,00	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00	14	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	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			
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,2	0,0	14,9	60,5	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	
Итого за прием пищи:	460	18,1	18,2	64,7	497,2	0,24	1,33	0,14	1,30	0,00	0,03	400,74	134,49	410,91	5,51	63,95	0,00	0,00	0,00			
Обед																						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	5,7	4,5	18,7	139,0	0,17	4,60	0,22	2,06	0,08	0,07	28,41	30,87	77,71	1,90	466,45	4,32	0,03	0,00	99	2008	
БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ	80	8,2	9,4	6,4	143,2	0,04	0,14	0,02	0,49	0,06	0,07	32,75	11,38	83,43	1,19	173,53	5,54	0,02	0,00	281	2011	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	4,9	0,6	31,1	149,2	0,06	0,00	0,00	0,96	0,00	0,02	15,40	7,01	37,18	0,88	56,17	0,88	0,01	0,01	202	2011	
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОУЧАНОЙ КАПУСТЫ	60	0,9	3,0	5,3	53,0	0,01	10,31	0,03	1,35	0,00	0,02	26,73	7,94	14,82	0,49	103,15	1,42	0,01	0,00	45	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	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			
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	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	
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,2	0,0	14,9	60,5	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	
Итого за прием пищи:	780	24,1	18,0	104,3	677,1	0,39	15,09	0,27	6,11	0,14	0,22	120,32	76,76	271,85	6,99	906,05	13,64	0,07	0,01			
Всего за день:		42,3	36,3	169,0	1 174,2	0,62	16,42	0,41	7,41	0,14	0,25	521,06	211,25	692,77	12,50	970,00	13,64	0,07	0,01			

8 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Углевод г, г	Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецеп- туры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, 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																					
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	175	15,0	19,2	15,2	293,4	0,12	7,63	0,26	2,86	0,00	0,15	26,16	33,63	161,74	2,00	627,70	9,22	0,12	0,02	309	2008
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ	50	0,4	0,1	0,9	6,5	0,01	2,50	0,00	0,00	0,00	0,01	11,50	7,00	12,00	0,30	70,50	0,00	0,00	0,00	70	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	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		
СОКИ ОВОЩНЫЕ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	0,02	1,60	0,00	0,00	0,00	0,00	12,60	7,20	12,60	2,52	240,00	2,00	0,00	0,00	389	2011
Итого за прием пищи:	455	18,6	19,6	50,7	454,4	0,19	11,73	0,26	3,45	0,00	0,19	57,16	57,73	211,54	5,42	976,90	11,22	0,12	0,02		

Итого за весь период	678,4	427,7	3 131,8	19 139,6	10,04	302,44	4,80	135,66	2,24	5,53	3 476,76	2 576,54	8 416,35	164,01	19 743,15	376,37	2,39	0,47
Среднее значение за период	67,8	42,8	313,2	1 914,0	1,00	30,24	0,48	13,57	0,22	0,55	347,68	257,65	841,63	16,40	1 974,32	37,64	0,24	0,05
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14,2	20,1	65,7															

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
1-4 завтрак	470	850