



ПРИМЕРНОЕ 20-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ

МУНИЦИПАЛЬНОГО БЮДЖЕТНОГО ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ СРЕДНЕЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЫ № 5 Г.УГЛЕГОРСКА САХАЛИНСКОЙ ОБЛАСТИ НА ПЕРИОД 2023-2024 уч.г.

(7-11 ЛЕТ)

Источники:

- Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: ДеЛи принт, 2011.
- Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008.

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№	Сборник		
		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																					
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	150	8.9	12.9	35.0	292.7	0.07	0.04	0.07	1.34	0.15	0.06	127.08	12.15	102.13	1.08	77.66	0.77	0.01	0.01	204	2011
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
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	50	3.1	9.5	20.1	178.4	0.06	0.00	0.07	1.22	0.15	0.03	10.00	13.20	35.90	0.82	53.90	1.44	0.00	0.00	1	2011
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0.4	0.4	9.8	47.0	0.03	10.00	0.01	0.63	0.00	0.02	16.00	8.00	11.00	2.20	278.00	2.00	0.01	0.00		2008
Итого за прием пищи:	500	12.6	22.9	79.9	578.1	0.16	10.04	0.15	3.19	0.30	0.11	158.08	37.35	157.03	5.10	409.56	4.21	0.02	0.01		
Всего за день:		12.6	22.9	79.9	578.1	0.16	10.04	0.15	3.19	0.30	0.11	158.08	37.35	157.03	5.10	409.56	4.21	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																					
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	70	1.3	4.2	7.2	72.3	0.04	2.95	0.21	2.00	0.00	0.03	16.01	13.85	33.26	0.65	191.07	2.70	0.02	0.00	67	2011
ПЛОВ С МЯСОМ ПТИЦЫ	200	12.2	15.9	40.9	356.0	0.07	1.85	0.32	2.65	0.05	0.09	23.40	39.46	155.15	1.47	227.77	4.85	0.09	0.02	291	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	19.4	77.4	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	8.87	1.89	0.00	0.00	1.23	0.00	0.00	0.00	402	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		
Итого за прием пищи:	500	15.8	20.3	82.5	576.7	0.15	4.83	0.53	5.23	0.05	0.14	55.17	65.10	213.61	2.71	458.77	7.54	0.11	0.02		
Всего за день:		15.8	20.3	82.5	576.7	0.15	4.83	0.53	5.23	0.05	0.14	55.17	65.10	213.61	2.71	458.77	7.54	0.11	0.02		

3 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 ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8.6	6.2	39.2	246.8	0.23	0.00	0.02	4.70	0.08	0.12	18.24	126.61	190.61	4.46	268.25	2.28	0.01	0.00	323	2008
ГУЛЯШ ИЗ СВИНИНЫ	100	11.2	28.8	5.5	326.8	0.27	1.50	0.01	2.18	0.00	0.08	15.30	19.37	112.95	1.33	287.20	5.86	0.01	0.00	259	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.2	0.2	14.6	68.9	0.04	0.00	0.00	0.59	0.00	0.01	6.21	8.91	22.68	0.54	38.70	0.00	0.00	0.00		
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4.6	5.9	0.0	72.8	0.01	0.14	0.06	0.06	0.00	0.06	176.00	7.00	100.00	0.20	17.60	0.00	0.01	0.00	14	2008
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:	500	26.9	41.2	74.3	775.3	0.54	1.64	0.10	7.53	0.08	0.28	220.74	165.89	434.24	7.53	611.75	8.14	0.03	0.01		
Всего за день:		26.9	41.2	74.3	775.3	0.54	1.64	0.10	7.53	0.08	0.28	220.74	165.89	434.24	7.53	611.75	8.14	0.03	0.01		

4 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																					
ОГУРЕЦ КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	60	0.6	0.0	2.7	13.2	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	0.00	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3.5	9.1	23.7	191.5	0.13	11.21	0.05	0.36	0.15	0.12	38.41	32.30	94.34	1.35	827.09	9.09	0.04	0.00	128	2011
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	100	7.8	16.7	13.8	237.1	0.15	11.12	0.03	0.29	0.15	0.08	36.86	23.89	96.61	1.36	251.80	5.36	0.02	0.00	298	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	19.4	77.4	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	8.87	1.89	0.00	0.00	1.23	0.00	0.00	0.00	402	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		
Итого за прием пищи:	540	14.2	26.0	74.6	590.3	0.33	22.36	0.09	1.24	0.30	0.21	91.03	67.97	216.15	3.31	1 118,8 ₂	14.45	0.06	0.00		
Всего за день:		14.2	26.0	74.6	590.3	0.33	22.36	0.09	1.24	0.30	0.21	91.03	67.97	216.15	3.31	1 118,8 ₂	14.45	0.06	0.00		

5 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																					
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0.5	0.1	1.5	8.4	0.02	5.97	0.01	0.06	0.00	0.02	13.73	8.36	25.07	0.60	84.18	1.79	0.01	0.00		2008
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	5.6	4.6	35.5	206.4	0.07	0.00	0.02	1.18	0.08	0.02	9.66	8.26	43.89	1.00	66.78	0.77	0.01	0.01	202	2011
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	100	10.2	13.1	3.4	172.7	0.04	1.43	0.31	1.66	0.00	0.08	20.87	16.12	96.53	1.08	170.59	4.46	0.07	0.01	309	2008
КИСЕЛЬ	200	0.0	0.0	28.2	112.8	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	11.55	1.93	4.32	0.00	0.87	0.00	0.00	0.00	411	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		
Итого за прием пищи:	540	18.6	18.0	83.7	571.4	0.18	7.42	0.34	3.49	0.08	0.14	62.71	44.56	195.02	3.28	361.12	7.02	0.10	0.03		
Всего за день:		18.6	18.0	83.7	571.4	0.18	7.42	0.34	3.49	0.08	0.14	62.71	44.56	195.02	3.28	361.12	7.02	0.10	0.03		

6 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 РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	200	5.0	6.8	30.3	202.8	0.05	0.53	0.04	0.24	0.08	0.12	109.80	26.10	116.68	0.41	182.12	9.59	0.01	0.00	189	2008
ПИРОГ ОТКРЫТЫЙ С ПОВИДЛОМ	50	3.3	1.8	39.6	187.4	0.04	0.06	0.01	0.14	0.05	0.03	9.95	6.74	30.36	0.60	80.24	0.76	0.01	0.01	414	2011
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
БАНАН	100	1.5	0.5	21.0	96.0	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:	550	10.0	9.1	105.9	546.2	0.13	10.59	0.07	0.39	0.13	0.20	132.75	78.84	183.05	2.61	610.36	10.35	0.02	0.01		
Всего за день:		10.0	9.1	105.9	546.2	0.13	10.59	0.07	0.39	0.13	0.20	132.75	78.84	183.05	2.61	610.36	10.35	0.02	0.01		

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 ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8.6	6.2	39.2	246.8	0.23	0.00	0.02	4.70	0.08	0.12	18.24	126.61	190.61	4.46	268.25	2.28	0.01	0.00	323	2008
КОТЛЕТЫ МЯСНЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	120	12.0	30.5	9.8	361.5	0.28	1.00	0.09	1.86	0.00	0.08	19.56	23.14	120.41	1.52	246.96	5.69	0.00	0.00	268	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ ЯГОД	200	0.0	0.0	19.4	77.4	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.36	0.00	0.00	0.00	0.60	0.00	0.00	0.00	127	2004
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.2	0.2	14.6	68.9	0.04	0.00	0.00	0.59	0.00	0.01	6.21	8.91	22.68	0.54	38.70	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	500	22.8	36.9	82.9	754.6	0.54	1.03	0.11	7.14	0.08	0.22	44.36	158.67	333.70	6.52	554.50	7.96	0.02	0.01		
Всего за день:		22.8	36.9	82.9	754.6	0.54	1.03	0.11	7.14	0.08	0.22	44.36	158.67	333.70	6.52	554.50	7.96	0.02	0.01		

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	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	5.6	4.6	35.5	206.4	0.07	0.00	0.02	1.18	0.08	0.02	9.66	8.26	43.89	1.00	66.78	0.77	0.01	0.01	202	2011
ГОЛЕНЬ КУРИНАЯ ЗАПЕЧЕНАЯ	100	18.7	14.6	0.7	276.7	0.00	0.00	0.00	1.60	0.00	0.00	0.52	1.10	3.90	0.09	3.96	0.00	0.00	0.00	712	1981
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4.6	5.9	0.0	72.8	0.01	0.14	0.06	0.06	0.00	0.06	176.00	7.00	100.00	0.20	17.60	0.00	0.01	0.00	14	2008
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
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.2	0.2	14.6	68.9	0.04	0.00	0.00	0.59	0.00	0.01	6.21	8.91	22.68	0.54	38.70	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	500	31.4	25.4	65.8	684.8	0.11	0.14	0.09	3.43	0.08	0.10	197.39	29.27	178.47	2.82	127.04	0.77	0.02	0.02		
Всего за день:		31.4	25.4	65.8	684.8	0.11	0.14	0.09	3.43	0.08	0.10	197.39	29.27	178.47	2.82	127.04	0.77	0.02	0.02		

9 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																					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	60	0.7	3.6	2.6	46.1	0.02	4.01	0.04	1.66	0.00	0.02	10.33	9.47	21.06	0.57	128.37	1.42	0.01	0.00	24	2011
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С МЯСОМ	200	10.1	21.3	31.5	358.7	0.32	16.00	0.42	3.34	0.00	0.17	42.40	56.76	174.35	2.68	1 218.0 0	13.63	0.06	0.00	133	2008
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	40	2.3	8.4	15.1	145.8	0.05	0.00	0.07	0.81	0.15	0.03	8.10	9.90	27.10	0.62	40.20	0.00	0.00	0.00	1	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	19.4	77.4	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	8.87	1.89	0.00	0.00	1.23	0.00	0.00	0.00	402	2008
Итого за прием пищи:	500	13.1	33.3	68.6	628.0	0.39	20.03	0.53	5.81	0.15	0.21	69.69	78.02	222.51	3.88	1 387.8 0	15.05	0.08	0.00		
Всего за день:		13.1	33.3	68.6	628.0	0.39	20.03	0.53	5.81	0.15	0.21	69.69	78.02	222.51	3.88	1 387.8 0	15.05	0.08	0.00		

10 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																					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	150	20.5	15.1	29.0	338.1	0.05	0.29	0.07	1.76	0.09	0.28	202.68	28.52	237.27	0.67	213.62	2.57	0.04	0.03	224	2008
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
БАНАН	150	2.3	0.8	31.5	144.0	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:	500	23.0	16.0	75.5	542.1	0.11	15.29	0.10	1.76	0.09	0.35	219.68	95.52	287.27	2.57	735.62	2.57	0.04	0.03		
Всего за день:		23.0	16.0	75.5	542.1	0.11	15.29	0.10	1.76	0.09	0.35	219.68	95.52	287.27	2.57	735.62	2.57	0.04	0.03		

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"	200	7.7	8.3	38.7	261.7	0.12	0.78	0.05	0.72	0.08	0.17	161.00	40.13	175.34	0.87	281.36	14.66	0.01	0.00	190	2008
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	50	3.1	9.5	20.1	178.4	0.06	0.00	0.07	1.22	0.15	0.03	10.00	13.20	35.90	0.82	53.90	1.44	0.00	0.00	1	2011
КИСЕЛЬ	200	0.0	0.0	28.2	112.8	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	11.55	1.93	4.32	0.00	0.87	0.00	0.00	0.00	411	2008
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0.4	0.4	9.8	47.0	0.03	10.00	0.01	0.63	0.00	0.02	16.00	8.00	11.00	2.20	278.00	2.00	0.01	0.00		2008
Итого за прием пищи:	550	11.2	18.2	96.8	599.9	0.21	10.80	0.13	2.57	0.23	0.22	198.55	63.26	226.56	3.89	614.13	18.10	0.02	0.00		
Всего за день:		11.2	18.2	96.8	599.9	0.21	10.80	0.13	2.57	0.23	0.22	198.55	63.26	226.56	3.89	614.13	18.10	0.02	0.00		

12 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																					
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3.5	3.5	23.7	140.8	0.13	11.21	0.02	0.20	0.05	0.11	37.69	32.30	93.28	1.34	826.04	9.09	0.04	0.00	128	2011
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	120	10.6	28.3	13.0	348.4	0.24	1.28	0.09	2.23	0.00	0.07	19.32	22.04	113.79	1.30	223.78	4.85	0.01	0.00	279	2011
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
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.2	0.2	14.6	68.9	0.04	0.00	0.00	0.59	0.00	0.01	6.21	8.91	22.68	0.54	38.70	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	500	16.5	32.1	66.2	618.1	0.41	12.49	0.11	3.02	0.05	0.19	68.22	67.25	237.75	4.18	1 088.5 2	13.94	0.05	0.00		
Всего за день:		16.5	32.1	66.2	618.1	0.41	12.49	0.11	3.02	0.05	0.19	68.22	67.25	237.75	4.18	1 088.5 2	13.94	0.05	0.00		

13 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																					
РИС ОТВАРНОЙ	150	3.8	4.5	39.1	212.1	0.03	0.00	0.02	0.35	0.08	0.02	4.80	25.02	76.25	0.56	57.60	0.75	0.02	0.01	304	2011
КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ	120	10.0	22.5	12.4	293.5	0.21	25.73	0.13	2.69	0.00	0.11	72.31	34.45	116.43	2.16	453.63	8.32	0.02	0.00	346	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	19.4	77.4	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	8.87	1.89	0.00	0.00	1.23	0.00	0.00	0.00	402	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.2	0.2	14.6	68.9	0.04	0.00	0.00	0.59	0.00	0.01	6.21	8.91	22.68	0.54	38.70	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	500	16.0	27.2	85.5	652.0	0.28	25.76	0.16	3.62	0.08	0.14	92.18	70.27	215.36	3.27	551.16	9.07	0.05	0.01		
Всего за день:		16.0	27.2	85.5	652.0	0.28	25.76	0.16	3.62	0.08	0.14	92.18	70.27	215.36	3.27	551.16	9.07	0.05	0.01		

14 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																					
ОГУРЕЦ КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	60	0.6	0.0	2.7	13.2	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	0.00	2008
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	5.6	4.6	35.5	206.4	0.07	0.00	0.02	1.18	0.08	0.02	9.66	8.26	43.89	1.00	66.78	0.77	0.01	0.01	202	2011
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	100	10.2	13.1	3.4	172.7	0.04	1.43	0.31	1.66	0.00	0.08	20.87	16.12	96.53	1.08	170.59	4.46	0.07	0.01	309	2008
КОМПОТ ИЗ ЯГОД СУШЕНЫХ	200	0.4	0.1	32.1	131.9	0.02	0.02	0.00	0.00	0.00	0.01	14.76	7.56	23.22	0.54	166.60	0.00	0.00	0.00	932	1980
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		
Итого за прием пищи:	540	19.2	18.0	88.8	595.3	0.18	1.45	0.34	3.43	0.08	0.13	52.19	41.84	188.84	3.22	442.67	5.23	0.09	0.03		
Всего за день:		19.2	18.0	88.8	595.3	0.18	1.45	0.34	3.43	0.08	0.13	52.19	41.84	188.84	3.22	442.67	5.23	0.09	0.03		

15 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																					
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА С ДЖЕМОМ	150	19.8	15.7	39.9	381.1	0.05	3.40	0.05	2.80	0.08	0.21	152.35	23.99	199.00	0.67	165.99	0.95	0.03	0.03	219	2008
БАТОН	50	3.9	1.5	25.1	129.5	0.08	0.00	0.00	1.25	0.00	0.03	11.00	16.50	42.50	1.00	65.50	1.80	0.00	0.00		2008
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
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0.4	0.4	9.8	47.0	0.03	10.00	0.01	0.63	0.00	0.02	16.00	8.00	11.00	2.20	278.00	2.00	0.01	0.00		2008
Итого за прием пищи:	500	24.2	17.7	89.7	617.6	0.16	13.40	0.06	4.68	0.08	0.25	184.35	52.49	260.50	4.87	509.49	4.75	0.04	0.03		
Всего за день:		24.2	17.7	89.7	617.6	0.16	13.40	0.06	4.68	0.08	0.25	184.35	52.49	260.50	4.87	509.49	4.75	0.04	0.03		

16 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 ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8.6	6.2	39.2	246.8	0.23	0.00	0.02	4.70	0.08	0.12	18.24	126.61	190.61	4.46	268.25	2.28	0.01	0.00	323	2008
ГУЛЯШ ИЗ СВИНИНЫ	100	11.2	28.8	5.5	326.8	0.27	1.50	0.01	2.18	0.00	0.08	15.30	19.37	112.95	1.33	287.20	5.86	0.01	0.00	259	2008
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	50	3.1	8.5	20.2	169.5	0.06	0.00	0.07	1.00	0.15	0.03	10.40	13.20	35.50	0.82	53.10	0.00	0.01	0.00	1	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ ЯГОД	200	0.0	0.0	19.4	77.4	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.36	0.00	0.00	0.00	0.60	0.00	0.00	0.00	127	2004
Итого за прием пищи:	500	23.0	43.5	84.2	820.5	0.56	1.53	0.11	7.88	0.23	0.24	44.29	159.18	339.06	6.61	609.15	8.14	0.03	0.01		
Всего за день:		23.0	43.5	84.2	820.5	0.56	1.53	0.11	7.88	0.23	0.24	44.29	159.18	339.06	6.61	609.15	8.14	0.03	0.01		

17 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																					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	60	0.7	3.6	2.6	46.1	0.02	4.01	0.04	1.66	0.00	0.02	10.33	9.47	21.06	0.57	128.37	1.42	0.01	0.00	24	2011
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С МЯСОМ	200	10.1	21.3	31.5	358.7	0.32	16.00	0.42	3.34	0.00	0.17	42.40	56.76	174.35	2.68	1 218.0 0	13.63	0.06	0.00	133	2008
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	40	2.3	8.4	15.1	145.8	0.05	0.00	0.07	0.81	0.15	0.03	8.10	9.90	27.10	0.62	40.20	0.00	0.00	0.00	1	2011
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:	500	13.3	33.4	64.3	610.6	0.39	20.01	0.53	5.81	0.15	0.21	65.83	80.13	230.51	4.88	1 386.5 7	15.05	0.07	0.00		
Всего за день:		13.3	33.4	64.3	610.6	0.39	20.01	0.53	5.81	0.15	0.21	65.83	80.13	230.51	4.88	1 386.5 7	15.05	0.07	0.00		

18 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 ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	200	7.3	7.3	35.4	237.3	0.15	0.53	0.04	1.11	0.07	0.12	115.94	41.54	157.16	1.19	232.79	10.83	0.01	0.00	189	2008
ПИРОГ ОТКРЫТЫЙ С ПОВИДЛОМ	50	3.3	1.8	39.6	187.4	0.04	0.06	0.01	0.14	0.05	0.03	9.95	6.74	30.36	0.60	80.24	0.76	0.01	0.01	414	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3.0	2.4	25.1	134.8	0.03	0.52	0.02	0.00	0.00	0.11	106.95	14.55	78.35	0.21	155.88	9.00	0.00	0.00	432	2008
БАНАН	100	1.5	0.5	21.0	96.0	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:	550	15.1	12.0	121.1	655.4	0.26	11.11	0.09	1.26	0.13	0.31	240.84	104.82	293.88	2.59	816.90	20.59	0.02	0.01		
Всего за день:		15.1	12.0	121.1	655.4	0.26	11.11	0.09	1.26	0.13	0.31	240.84	104.82	293.88	2.59	816.90	20.59	0.02	0.01		

19 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																					
РИС ОТВАРНОЙ	150	3.8	4.5	39.1	212.1	0.03	0.00	0.02	0.35	0.08	0.02	4.80	25.02	76.25	0.56	57.60	0.75	0.02	0.01	304	2011
КОТЛЕТЫ МЯСНЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	120	12.0	30.5	9.8	361.5	0.28	1.00	0.09	1.86	0.00	0.08	19.56	23.14	120.41	1.52	246.96	5.69	0.00	0.00	268	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	19.4	77.4	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	8.87	1.89	0.00	0.00	1.23	0.00	0.00	0.00	402	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		
Итого за прием пищи:	500	18.1	35.3	83.3	722.1	0.36	1.03	0.11	2.80	0.08	0.12	40.12	59.95	221.85	2.68	344.49	6.44	0.03	0.01		
Всего за день:		18.1	35.3	83.3	722.1	0.36	1.03	0.11	2.80	0.08	0.12	40.12	59.95	221.85	2.68	344.49	6.44	0.03	0.01		

20 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																					
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0.5	0.1	1.5	8.4	0.02	5.97	0.01	0.06	0.00	0.02	13.73	8.36	25.07	0.60	84.18	1.79	0.01	0.00		2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3.5	3.5	23.7	140.8	0.13	11.21	0.02	0.20	0.05	0.11	37.69	32.30	93.28	1.34	826.04	9.09	0.04	0.00	128	2011
ГОЛЕНЬ КУРИНАЯ ЗАПЕЧЕНАЯ	100	18.7	14.6	0.7	276.7	0.00	0.00	0.00	1.60	0.00	0.00	0.52	1.10	3.90	0.09	3.96	0.00	0.00	0.00	712	1981
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
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		
Итого за прием пищи:	540	25.2	18.5	55.9	556.9	0.20	17.18	0.03	2.45	0.05	0.15	63.84	55.66	155.46	3.63	952.88	10.88	0.05	0.00		
Всего за день:		25.2	18.5	55.9	556.9	0.20	17.18	0.03	2.45	0.05	0.15	63.84	55.66	155.46	3.63	952.88	10.88	0.05	0.00		

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	І, мкг	F, мг	Se, мг	
Итого за весь период	370,2	504,9	1629,4	12696,0	5.67	208.12	3.78	76.72	2.43	3.92	2 302.01	1 576.04	4 790.81	80.17	13 691.27	190.25	0.95	0.24	
Среднее значение за период	18.5	25.2	81.5	634.8	0.28	10.41	0.19	3.84	0.12	0.20	115.10	78.80	239.54	4.01	684.56	9.51	0.05	0.01	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	11.7	35.8	52.5																

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак
1-4 классы	516