

УТВЕРЖДЕНО
Приказом МБОУ СОШ № 5
г. Углегорска Сахалинской области
№ 298-А от «28» августа 2023 г.



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 С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ)

Источники:

- Сборник рецептов 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						№ рецептуры	Сборник		
		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 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
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
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	150	0.6	0.6	14.7	70.5	0.05	15.00	0.01	0.95	0.00	0.03	24.00	12.00	16.50	3.30	417.00	3.00	0.02	0.00		2008
Итого за прием пищи:	550	12.8	23.1	84.8	601.6	0.18	15.04	0.16	3.50	0.30	0.12	166.08	41.35	162.53	6.20	548.56	5.21	0.03	0.01		
Всего за день:		12.8	23.1	84.8	601.6	0.18	15.04	0.16	3.50	0.30	0.12	166.08	41.35	162.53	6.20	548.56	5.21	0.03	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																					
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	200	5.9	10.7	29.2	236.1	0.06	0.51	0.06	0.98	0.15	0.12	109.46	17.11	97.43	0.42	186.29	8.83	0.01	0.00	189	2008
БАТОН	40	3.1	1.2	20.0	103.6	0.06	0.00	0.00	1.00	0.00	0.02	8.80	13.20	34.00	0.80	52.40	1.44	0.00	0.00		2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2.3	3.0	0.0	36.4	0.00	0.07	0.03	0.03	0.00	0.03	88.00	3.50	50.00	0.10	8.80	0.00	0.00	0.00	15	2011
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5.0	4.5	0.3	61.3	0.02	0.00	0.10	0.81	0.89	0.15	19.92	4.35	69.55	0.91	56.35	8.05	0.02	0.01	209	2011
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.8	3.0	15.7	106.2	0.03	0.52	0.02	0.00	0.00	0.11	110.41	27.30	95.58	0.87	206.96	9.00	0.00	0.00	382	2011
Итого за прием пищи:	490	20.0	22.3	65.3	543.6	0.18	1.10	0.21	2.81	1.04	0.43	336.59	65.46	346.56	3.10	510.79	27.32	0.03	0.01		
Всего за день:		20.0	22.3	65.3	543.6	0.18	1.10	0.21	2.81	1.04	0.43	336.59	65.46	346.56	3.10	510.79	27.32	0.03	0.01		

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																					
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА С ДЖЕМОМ	150	25.0	18.3	40.7	430.3	0.06	3.46	0.06	2.80	0.08	0.27	194.17	29.51	251.80	0.77	199.59	0.95	0.04	0.04	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
МАНДАРИН	100	0.8	0.2	7.5	38.0	0.06	37.96	0.01	0.20	0.00	0.03	34.97	10.99	16.98	0.10	154.85	0.00	0.15	0.00		2008
Итого за прием пищи:	500	29.9	20.1	88.3	657.7	0.20	41.42	0.08	4.25	0.08	0.32	245.13	61.00	319.29	2.87	419.93	2.75	0.19	0.04		
Всего за день:		29.9	20.1	88.3	657.7	0.20	41.42	0.08	4.25	0.08	0.32	245.13	61.00	319.29	2.87	419.93	2.75	0.19	0.04		

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																					
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ	250	5.5	7.5	17.5	160.5	0.08	0.65	0.04	1.11	0.08	0.16	136.70	42.98	133.55	1.11	243.39	11.75	0.00	0.00	113	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
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3.2	2.4	26.1	139.7	0.04	0.52	0.02	0.00	0.00	0.11	108.62	17.25	84.71	0.33	164.94	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:	600	13.3	19.9	84.8	574.6	0.22	11.17	0.16	2.33	0.23	0.35	263.32	115.42	282.15	2.86	810.23	22.19	0.00	0.00		
Всего за день:		13.3	19.9	84.8	574.6	0.22	11.17	0.16	2.33	0.23	0.35	263.32	115.42	282.15	2.86	810.23	22.19	0.00	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																					
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	200	5.0	10.8	30.3	239.0	0.05	0.53	0.06	0.35	0.15	0.13	110.31	26.10	117.44	0.42	182.87	9.59	0.01	0.00	189	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	150	0.6	0.6	14.7	70.5	0.05	15.00	0.01	0.95	0.00	0.03	24.00	12.00	16.50	3.30	417.00	3.00	0.02	0.00		2008
Итого за прием пищи:	600	8.8	20.8	93.4	600.8	0.16	15.55	0.14	2.52	0.30	0.19	155.85	53.22	174.16	4.54	654.64	14.03	0.03	0.00		
Всего за день:		8.8	20.8	93.4	600.8	0.16	15.55	0.14	2.52	0.30	0.19	155.85	53.22	174.16	4.54	654.64	14.03	0.03	0.00		

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 МАННАЯ ЖИДКАЯ	200	5.9	10.7	29.2	236.1	0.06	0.51	0.06	0.98	0.15	0.12	109.46	17.11	97.43	0.42	186.29	8.83	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
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:	600	11.6	13.3	115.3	627.5	0.16	15.57	0.11	1.12	0.20	0.22	136.40	90.85	177.79	2.92	788.52	9.59	0.01	0.01		
Всего за день:		11.6	13.3	115.3	627.5	0.16	15.57	0.11	1.12	0.20	0.22	136.40	90.85	177.79	2.92	788.52	9.59	0.01	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 ГЕРКУЛЕСОВАЯ	200	7.6	12.7	34.0	281.3	0.16	0.53	0.06	1.44	0.15	0.15	127.11	57.40	189.61	1.54	278.19	11.37	0.02	0.00	413	2011
БАТОН	40	3.1	1.2	20.0	103.6	0.06	0.00	0.00	1.00	0.00	0.02	8.80	13.20	34.00	0.80	52.40	1.44	0.00	0.00		2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2.3	3.0	0.0	36.4	0.00	0.07	0.03	0.03	0.00	0.03	88.00	3.50	50.00	0.10	8.80	0.00	0.00	0.00	15	2011
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.8	3.0	15.7	106.2	0.03	0.52	0.02	0.00	0.00	0.11	110.41	27.30	95.58	0.87	206.96	9.00	0.00	0.00	382	2011
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	150	0.6	0.6	14.7	70.5	0.05	15.00	0.01	0.95	0.00	0.03	24.00	12.00	16.50	3.30	417.00	3.00	0.02	0.00		2008
Итого за прием пищи:	600	17.3	20.5	84.4	598.0	0.30	16.12	0.12	3.41	0.15	0.34	358.31	113.40	385.69	6.61	963.35	24.81	0.04	0.00		
Всего за день:		17.3	20.5	84.4	598.0	0.30	16.12	0.12	3.41	0.15	0.34	358.31	113.40	385.69	6.61	963.35	24.81	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	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	14.4	20.8	3.3	258.0	0.07	0.21	0.33	2.34	2.48	0.45	95.28	16.90	216.94	2.50	212.34	24.83	0.05	0.03	210	2011
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
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
МАНДАРИН	100	0.8	0.2	7.5	38.0	0.06	37.96	0.01	0.20	0.00	0.03	34.97	10.99	16.98	0.10	154.85	0.00	0.15	0.00		2008
Итого за прием пищи:	500	18.5	30.6	45.9	534.4	0.19	38.17	0.41	3.76	2.63	0.51	145.25	45.09	277.83	4.42	421.08	26.27	0.20	0.03		
Всего за день:		18.5	30.6	45.9	534.4	0.19	38.17	0.41	3.76	2.63	0.51	145.25	45.09	277.83	4.42	421.08	26.27	0.20	0.03		

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																					
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	200	7.3	7.5	35.4	238.6	0.15	0.53	0.04	1.12	0.08	0.12	115.95	41.52	157.12	1.19	232.74	10.83	0.01	0.00	189	2008
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	60	2.8	5.2	30.8	181.2	0.06	0.10	0.04	0.99	0.08	0.03	11.10	12.95	32.50	0.91	72.40	1.26	0.00	0.00	2	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
ГРУША	100	0.4	0.3	10.3	47.0	0.02	5.00	0.00	0.36	0.00	0.03	19.00	12.00	16.00	2.00	155.00	1.00	0.01	0.00		2008
Итого за прием пищи:	560	10.5	12.9	104.7	579.6	0.23	5.65	0.08	2.46	0.15	0.18	157.60	68.39	209.94	4.10	461.01	13.09	0.02	0.00		
Всего за день:		10.5	12.9	104.7	579.6	0.23	5.65	0.08	2.46	0.15	0.18	157.60	68.39	209.94	4.10	461.01	13.09	0.02	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
БАТОН	40	3.1	1.2	20.0	103.6	0.06	0.00	0.00	1.00	0.00	0.02	8.80	13.20	34.00	0.80	52.40	1.44	0.00	0.00		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:	540	26.1	17.2	95.5	645.7	0.18	15.29	0.10	2.76	0.09	0.37	228.48	108.72	321.27	3.37	788.02	4.01	0.04	0.03		
Всего за день:		26.1	17.2	95.5	645.7	0.18	15.29	0.10	2.76	0.09	0.37	228.48	108.72	321.27	3.37	788.02	4.01	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	12.3	38.7	297.9	0.12	0.78	0.07	0.83	0.15	0.18	161.51	40.13	176.10	0.88	282.11	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
КИВИ	100	0.0	0.0	0.0	0.0	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		
Итого за прием пищи:	550	10.9	21.8	87.1	589.2	0.18	0.80	0.14	2.05	0.30	0.21	183.06	55.26	216.32	1.70	336.88	16.10	0.01	0.00		
Всего за день:		10.9	21.8	87.1	589.2	0.18	0.80	0.14	2.05	0.30	0.21	183.06	55.26	216.32	1.70	336.88	16.10	0.01	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																					
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	6.1	11.8	23.1	224.5	0.06	0.78	0.07	0.56	0.15	0.17	160.59	20.59	124.60	0.48	243.22	13.74	0.00	0.00	112	2008
БАТОН	40	3.1	1.2	20.0	103.6	0.06	0.00	0.00	1.00	0.00	0.02	8.80	13.20	34.00	0.80	52.40	1.44	0.00	0.00		2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2.3	3.0	0.0	36.4	0.00	0.07	0.03	0.03	0.00	0.03	88.00	3.50	50.00	0.10	8.80	0.00	0.00	0.00	15	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3.2	2.4	26.1	139.7	0.04	0.52	0.02	0.00	0.00	0.11	108.62	17.25	84.71	0.33	164.94	9.00	0.00	0.00	432	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	15.1	18.8	79.1	551.2	0.20	11.37	0.12	2.22	0.15	0.35	382.01	62.54	304.31	3.91	747.35	26.18	0.02	0.01		
Всего за день:		15.1	18.8	79.1	551.2	0.20	11.37	0.12	2.22	0.15	0.35	382.01	62.54	304.31	3.91	747.35	26.18	0.02	0.01		

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																					
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	200	5.9	10.7	29.2	236.1	0.06	0.51	0.06	0.98	0.15	0.12	109.46	17.11	97.43	0.42	186.29	8.83	0.01	0.00	189	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
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5.9	5.1	9.8	110.5	0.05	1.10	0.03	0.00	0.00	0.22	215.22	23.63	151.92	0.17	308.06	18.99	0.00	0.00	385	2011
ГРУША	100	0.4	0.3	10.3	47.0	0.02	5.00	0.00	0.36	0.00	0.03	19.00	12.00	16.00	2.00	155.00	1.00	0.01	0.00		2008
Итого за прием пищи:	550	15.3	25.5	69.5	572.1	0.20	6.61	0.17	2.56	0.30	0.40	353.68	65.95	301.25	3.41	703.25	30.26	0.02	0.00		
Всего за день:		15.3	25.5	69.5	572.1	0.20	6.61	0.17	2.56	0.30	0.40	353.68	65.95	301.25	3.41	703.25	30.26	0.02	0.00		

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																					
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	14.4	20.8	3.3	258.0	0.07	0.21	0.33	2.34	2.48	0.45	95.28	16.90	216.94	2.50	212.34	24.83	0.05	0.03	210	2011
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
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	18.1	30.8	48.2	543.4	0.16	10.21	0.40	4.19	2.63	0.50	126.28	42.10	271.84	6.52	544.24	28.27	0.06	0.03		
Всего за день:		18.1	30.8	48.2	543.4	0.16	10.21	0.40	4.19	2.63	0.50	126.28	42.10	271.84	6.52	544.24	28.27	0.06	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	25.0	18.3	40.7	430.3	0.06	3.46	0.06	2.80	0.08	0.27	194.17	29.51	251.80	0.77	199.59	0.95	0.04	0.04	219	2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/15	0.0	0.0	14.6	59.2	0.00	0.58	0.00	0.00	0.00	0.00	7.03	1.60	0.71	0.03	6.72	0.00	0.00	0.00	431	2008
БАТОН	40	3.1	1.2	20.0	103.6	0.06	0.00	0.00	1.00	0.00	0.02	8.80	13.20	34.00	0.80	52.40	1.44	0.00	0.00		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:	490	29.6	20.0	96.4	689.1	0.16	14.04	0.09	3.80	0.08	0.34	218.00	86.31	314.52	2.20	606.71	2.39	0.04	0.04		
Всего за день:		29.6	20.0	96.4	689.1	0.16	14.04	0.09	3.80	0.08	0.34	218.00	86.31	314.52	2.20	606.71	2.39	0.04	0.04		

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																					
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	150	8.8	8.9	34.9	256.4	0.07	0.04	0.05	1.23	0.08	0.05	126.57	12.15	101.37	1.07	76.91	0.77	0.01	0.01	204	2011
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.8	3.0	15.7	106.2	0.03	0.52	0.02	0.00	0.00	0.11	110.41	27.30	95.58	0.87	206.96	9.00	0.00	0.00	382	2011
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	150	0.6	0.6	14.7	70.5	0.05	15.00	0.01	0.95	0.00	0.03	24.00	12.00	16.50	3.30	417.00	3.00	0.02	0.00		2008
Итого за прием пищи:	550	16.3	22.0	85.4	611.5	0.21	15.56	0.15	3.39	0.23	0.22	270.97	64.65	249.35	6.06	754.76	14.21	0.03	0.01		
Всего за день:		16.3	22.0	85.4	611.5	0.21	15.56	0.15	3.39	0.23	0.22	270.97	64.65	249.35	6.06	754.76	14.21	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																					
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	200	7.3	7.5	35.4	238.6	0.15	0.53	0.04	1.12	0.08	0.12	115.95	41.52	157.12	1.19	232.74	10.83	0.01	0.00	189	2008
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	60	2.8	5.2	30.8	181.2	0.06	0.10	0.04	0.99	0.08	0.03	11.10	12.95	32.50	0.91	72.40	1.26	0.00	0.00	2	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3.2	2.4	26.1	139.7	0.04	0.52	0.02	0.00	0.00	0.11	108.62	17.25	84.71	0.33	164.94	9.00	0.00	0.00	432	2008
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5.0	4.5	0.3	61.3	0.02	0.00	0.10	0.81	0.89	0.15	19.92	4.35	69.55	0.91	56.35	8.05	0.02	0.01	209	2011
МАНДАРИН	100	0.8	0.2	7.5	38.0	0.06	37.96	0.01	0.20	0.00	0.03	34.97	10.99	16.98	0.10	154.85	0.00	0.15	0.00		2008
Итого за прием пищи:	600	19.1	19.8	100.0	658.7	0.32	39.11	0.21	3.11	1.04	0.44	290.56	87.05	360.86	3.44	681.27	29.14	0.18	0.01		
Всего за день:		19.1	19.8	100.0	658.7	0.32	39.11	0.21	3.11	1.04	0.44	290.56	87.05	360.86	3.44	681.27	29.14	0.18	0.01		

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 ГЕРКУЛЕСОВАЯ	200	7.6	12.7	34.0	281.3	0.16	0.53	0.06	1.44	0.15	0.15	127.11	57.40	189.61	1.54	278.19	11.37	0.02	0.00	413	2011
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	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:	600	13.3	15.4	120.0	672.7	0.26	15.59	0.11	1.58	0.20	0.25	154.05	131.14	269.98	4.03	880.43	12.13	0.02	0.01		
Всего за день:		13.3	15.4	120.0	672.7	0.26	15.59	0.11	1.58	0.20	0.25	154.05	131.14	269.98	4.03	880.43	12.13	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																					
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
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
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
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
ГРУША	100	0.4	0.3	10.3	47.0	0.02	5.00	0.00	0.36	0.00	0.03	19.00	12.00	16.00	2.00	155.00	1.00	0.01	0.00		2008
Итого за прием пищи:	570	13.2	22.4	88.9	613.8	0.14	5.69	0.18	1.88	0.23	0.24	326.34	60.22	272.90	3.43	409.49	12.03	0.03	0.01		
Всего за день:		13.2	22.4	88.9	613.8	0.14	5.69	0.18	1.88	0.23	0.24	326.34	60.22	272.90	3.43	409.49	12.03	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																					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	150	20.6	19.1	29.0	374.4	0.05	0.29	0.09	1.87	0.16	0.28	203.19	28.52	238.03	0.68	214.37	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
БАТОН	40	3.1	1.2	20.0	103.6	0.06	0.00	0.00	1.00	0.00	0.02	8.80	13.20	34.00	0.80	52.40	1.44	0.00	0.00		2008
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	150	0.6	0.6	14.7	70.5	0.05	15.00	0.01	0.95	0.00	0.03	24.00	12.00	16.50	3.30	417.00	3.00	0.02	0.00		2008
Итого за прием пищи:	540	24.4	21.0	78.8	608.5	0.16	15.29	0.10	3.82	0.16	0.33	240.99	57.72	296.53	5.78	683.77	7.01	0.05	0.03		
Всего за день:		24.4	21.0	78.8	608.5	0.16	15.29	0.10	3.82	0.16	0.33	240.99	57.72	296.53	5.78	683.77	7.01	0.05	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	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Итого за весь период	344,0	418,1	1715,7	12073,6	3.97	309.34	3.23	57.51	10.47	6.30	4 738.96	1 475.85	5 515.07	81.48	12 714.28	327.00	1.05	0.28
Среднее значение за период	17.2	20.9	85.8	603.7	0.20	15.47	0.16	2.88	0.52	0.32	236.95	73.79	275.75	4.07	635.71	16.35	0.05	0.01
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	11.4	31.2	57.4															

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак
1-4 классы овз завтрак	552

1 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
Обед																					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ РИСОВОЙ, ГОВЯДИНОЙ ТУШЕНОЙ	200	6.8	7.6	16.5	161.5	0.07	5.28	0.16	1.17	0.00	0.08	21.49	26.19	98.36	1.40	464.43	3.75	0.03	0.00	98	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	160	9.2	6.6	41.8	263.0	0.24	0.00	0.02	5.01	0.08	0.13	19.45	135.05	203.31	4.76	286.12	2.43	0.02	0.00	323	2008
ГУЛЯШ ИЗ СВИНИНЫ	100	12.0	30.7	5.5	347.4	0.29	1.50	0.01	2.18	0.00	0.09	15.65	20.51	120.75	1.41	304.16	6.25	0.01	0.00	259	2008
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	40	3.1	0.2	20.1	94.7	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:	700	31.1	45.2	103.2	944.1	0.66	6.81	0.20	9.15	0.08	0.32	66.15	194.96	456.03	8.37	1 106.9 2	12.43	0.05	0.01		
Всего за день:		31.1	45.2	103.2	944.1	0.66	6.81	0.20	9.15	0.08	0.32	66.15	194.96	456.03	8.37	1 106.9 2	12.43	0.05	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
Обед																					
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ	200	8.4	11.4	15.7	199.5	0.09	6.36	0.18	2.18	0.00	0.10	35.46	28.55	112.30	1.66	567.14	7.55	0.04	0.00	96	2011
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	160	6.0	4.9	37.9	220.0	0.07	0.00	0.02	1.26	0.08	0.02	10.32	8.84	46.92	1.07	71.34	0.82	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
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	40	3.1	0.2	20.1	94.7	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:	700	36.4	31.3	89.4	850.9	0.23	6.36	0.21	5.82	0.08	0.14	60.49	55.69	204.72	4.61	694.04	8.36	0.06	0.02		
Всего за день:		36.4	31.3	89.4	850.9	0.23	6.36	0.21	5.82	0.08	0.14	60.49	55.69	204.72	4.61	694.04	8.36	0.06	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
Обед																					
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
БОРЩ С ФАСОЛЬЮ, ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ	200	8.3	11.2	8.4	167.7	0.03	5.00	0.10	1.99	0.00	0.07	42.43	20.36	80.99	1.48	286.46	6.71	0.03	0.00	78	2008
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С МЯСОМ	200	11.3	28.0	31.5	424.4	0.35	16.00	0.44	3.45	0.08	0.18	43.41	58.39	186.27	2.81	1 242.97	14.19	0.06	0.00	133	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	40	3.1	0.2	20.1	94.7	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:	700	23.3	43.0	82.0	810.3	0.47	25.04	0.58	7.89	0.08	0.28	114.24	103.32	321.91	5.66	1 710.63	22.32	0.11	0.00		
Всего за день:		23.3	43.0	82.0	810.3	0.47	25.04	0.58	7.89	0.08	0.28	114.24	103.32	321.91	5.66	1 710.63	22.32	0.11	0.00		

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
Обед																					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРИЦЕЙ	200	8.6	6.6	15.5	179.7	0.09	7.71	0.16	1.16	0.00	0.06	23.85	23.99	56.18	0.99	544.01	5.16	0.03	0.00	92	2008
РИС ОТВАРНОЙ	150	3.8	4.5	39.1	212.3	0.03	0.00	0.02	0.35	0.08	0.02	4.80	25.04	76.32	0.56	57.65	0.75	0.02	0.01	304	2011
КОТЛЕТЫ МЯСНЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	130	13.0	33.0	10.5	390.0	0.30	1.06	0.09	2.02	0.00	0.09	20.51	24.89	130.02	1.64	267.50	6.16	0.00	0.00	268	2011
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	40	3.1	0.2	20.1	94.7	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:	720	28.8	44.4	117.3	1 008.6	0.51	8.79	0.28	4.32	0.08	0.20	73.12	94.68	319.34	4.53	1 087.36	12.07	0.06	0.01		
Всего за день:		28.8	44.4	117.3	1 008.6	0.51	8.79	0.28	4.32	0.08	0.20	73.12	94.68	319.34	4.53	1 087.36	12.07	0.06	0.01		

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	К, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг
Обед																					
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	60	1.0	6.1	4.4	76.2	0.02	16.80	0.18	2.70	0.00	0.00	27.00	12.60	22.20	0.66	0.00	0.00	0.00	0.00	39	2008
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ (ГОРБУША)	200	8.3	6.0	17.6	157.9	0.09	6.85	0.16	1.84	0.00	0.09	20.59	24.96	60.32	1.01	491.70	4.68	0.03	0.00	87	2011
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ, СОУСОМ СМЕТАННЫМ	150/0/50	11.3	26.6	28.9	401.8	0.33	12.49	0.06	1.35	0.09	0.16	39.20	47.58	170.92	2.53	1 029.9 3	12.29	0.04	0.00	299	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	40	3.1	0.2	20.1	94.7	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:	700	23.9	39.0	86.0	790.7	0.50	36.13	0.40	6.68	0.09	0.28	100.99	102.34	295.04	6.00	1 573.2 3	16.97	0.08	0.00		
Всего за день:		23.9	39.0	86.0	790.7	0.50	36.13	0.40	6.68	0.09	0.28	100.99	102.34	295.04	6.00	1 573.2 3	16.97	0.08	0.00		

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
Обед																					
СУП ПОЛЕВОЙ	200	9.3	4.2	14.2	131.2	0.09	0.80	0.01	0.16	0.00	0.00	17.60	24.00	98.42	1.44	0.00	0.00	0.00	0.00	220	1980
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	160	6.0	8.7	37.9	254.1	0.07	0.00	0.04	1.36	0.15	0.03	10.80	8.84	47.63	1.07	72.04	0.82	0.01	0.01	202	2011
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	100	10.3	21.1	3.5	245.3	0.04	1.43	0.36	1.88	0.15	0.09	21.89	16.12	98.05	1.10	172.09	4.46	0.07	0.01	309	2008
СОК	200	1.0	0.2	20.2	86.0	0.02	4.00	0.00	0.00	0.00	0.02	14.00	8.00	14.00	2.80	240.00	2.00	0.00	0.00		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.2	20.1	94.7	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:	700	29.6	34.4	95.9	811.4	0.29	6.23	0.41	4.19	0.30	0.16	73.49	70.17	291.70	7.21	535.74	7.28	0.09	0.03		
Всего за день:		29.6	34.4	95.9	811.4	0.29	6.23	0.41	4.19	0.30	0.16	73.49	70.17	291.70	7.21	535.74	7.28	0.09	0.03		

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
Обед																					
САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	60	1.1	4.9	6.0	72.6	0.04	3.88	0.33	2.22	0.00	0.03	13.16	12.26	28.98	0.49	161.49	1.93	0.02	0.00	30	2008
СВЕКОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ	200	7.8	11.3	10.7	175.8	0.07	5.25	0.18	2.04	0.00	0.09	33.26	25.19	97.62	1.66	480.37	7.96	0.04	0.00	77	2008
ПЛОВ С МЯСОМ ПТИЦЫ	200	12.2	21.5	41.0	406.8	0.07	1.85	0.35	2.80	0.15	0.10	24.11	39.46	156.22	1.48	228.82	4.85	0.09	0.02	291	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	40	3.1	0.2	20.1	94.7	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:	700	24.2	37.9	97.0	827.3	0.24	11.00	0.86	7.84	0.15	0.23	80.09	90.11	316.42	4.43	922.88	14.73	0.15	0.02		
Всего за день:		24.2	37.9	97.0	827.3	0.24	11.00	0.86	7.84	0.15	0.23	80.09	90.11	316.42	4.43	922.88	14.73	0.15	0.02		

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
Обед																					
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
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ	200	7.9	11.2	8.2	166.6	0.06	10.36	0.22	2.03	0.00	0.08	47.35	25.21	92.54	1.60	406.40	6.86	0.04	0.00	88	2011
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
ГУЛЯШ ИЗ СВИНИНЫ	100	12.0	30.7	5.5	347.4	0.29	1.50	0.01	2.18	0.00	0.09	15.65	20.51	120.75	1.41	304.16	6.25	0.01	0.00	259	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	40	3.1	0.2	20.1	94.7	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	27.1	45.7	79.5	840.1	0.54	23.10	0.26	5.20	0.05	0.30	118.76	93.11	340.17	5.15	1 589.4 3	22.20	0.09	0.00		
Всего за день:		27.1	45.7	79.5	840.1	0.54	23.10	0.26	5.20	0.05	0.30	118.76	93.11	340.17	5.15	1 589.4 3	22.20	0.09	0.00		

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
Обед																					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200	6.2	13.8	15.8	213.2	0.19	7.90	0.17	1.87	0.03	0.09	27.07	30.28	98.70	1.45	639.46	7.48	0.03	0.00	97	2008
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	130	13.0	33.0	10.5	390.0	0.30	1.06	0.09	2.02	0.00	0.09	20.51	24.89	130.02	1.64	267.50	6.16	0.00	0.00	268	2011
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	40	3.1	0.2	20.1	94.7	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:	720	31.3	53.4	117.7	1 076.6	0.80	8.98	0.28	9.37	0.10	0.34	89.78	202.55	476.15	8.89	1 393.40	15.92	0.06	0.01		
Всего за день:		31.3	53.4	117.7	1 076.6	0.80	8.98	0.28	9.37	0.10	0.34	89.78	202.55	476.15	8.89	1 393.40	15.92	0.06	0.01		

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
Обед																					
СУП ГОРОХОВЫЙ С ГОВЯДИНОЙ ТУШЕНОЙ	200	10.4	10.1	16.4	198.4	0.15	4.42	0.16	3.24	0.00	0.10	32.72	32.79	123.39	2.39	525.57	3.91	0.02	0.00	К/К	К/К
РИС ОТВАРНОЙ	150	3.8	8.5	39.1	248.6	0.03	0.00	0.04	0.46	0.15	0.03	5.31	25.04	77.08	0.57	58.40	0.75	0.02	0.01	304	2011
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	110	10.9	7.8	2.7	125.9	0.07	1.55	0.37	1.83	0.08	0.08	42.98	42.60	164.21	0.87	367.63	102.59	0.44	0.01	229	2011
КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ КОНСЕРВИРОВАННЫХ	200	0.4	0.0	31.3	126.8	0.01	1.46	0.04	0.00	0.00	0.03	12.63	5.45	14.58	0.00	165.29	0.00	0.00	0.00	347	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.2	20.1	94.7	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:	700	28.7	26.7	109.7	794.4	0.34	7.44	0.60	6.32	0.23	0.26	102.84	119.08	412.85	4.62	1 168.4 ₉	107.25	0.49	0.02		
Всего за день:		28.7	26.7	109.7	794.4	0.34	7.44	0.60	6.32	0.23	0.26	102.84	119.08	412.85	4.62	1 168.4 ₉	107.25	0.49	0.02		

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
Обед																					
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0.5	0.1	1.5	8.4	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 КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, КУРИЦЕЙ	200	9.0	16.1	17.6	276.2	0.08	5.97	0.21	2.20	0.15	0.06	25.44	20.67	52.88	0.96	431.55	4.19	0.03	0.00	103	2011
КАПУСТА ТУШЕНАЯ С ГОВЯДИНОЙ	200	12.6	22.6	21.1	341.1	0.09	41.58	0.28	4.11	0.15	0.15	114.80	48.40	147.46	3.34	655.74	11.26	0.05	0.00	139	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	40	3.1	0.2	20.1	94.7	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:	700	25.1	39.1	79.6	797.8	0.25	53.56	0.50	7.16	0.30	0.25	163.55	90.64	259.06	5.70	1 223,8 ₁	17.24	0.09	0.01		
Всего за день:		25.1	39.1	79.6	797.8	0.25	53.56	0.50	7.16	0.30	0.25	163.55	90.64	259.06	5.70	1 223,8 ₁	17.24	0.09	0.01		

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
Обед																					
ФАСОЛЬ СТРУЧКОВАЯ С ПАССЕРОВАННЫМ ЛУКОМ	60	1.8	11.1	3.3	119.4	0.05	5.24	0.04	1.56	0.15	0.11	39.77	16.52	34.31	0.73	179.98	0.27	0.01	0.00	к/к	
БОРЩ С ФАСОЛЬЮ, ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ	200	8.3	11.2	8.4	167.7	0.03	5.00	0.10	1.99	0.00	0.07	42.43	20.36	80.99	1.48	286.46	6.71	0.03	0.00	78	2008
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ	200	20.7	19.9	24.7	360.7	0.22	6.56	0.08	2.39	0.15	0.23	97.68	47.85	244.63	1.42	803.39	49.55	0.33	0.04	250	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	40	3.1	0.2	20.1	94.7	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:	700	34.1	42.5	71.4	802.5	0.37	16.81	0.22	6.73	0.30	0.43	194.08	101.93	401.53	5.43	1 321.4 4	56.53	0.38	0.04		
Всего за день:		34.1	42.5	71.4	802.5	0.37	16.81	0.22	6.73	0.30	0.43	194.08	101.93	401.53	5.43	1 321.4 4	56.53	0.38	0.04		

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
Обед																					
СУП ДАЛЬНЕВОСТОЧНЫЙ С ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ	200	9.1	11.9	16.6	209.9	0.11	7.77	0.15	2.09	0.09	0.13	30.55	54.60	128.73	4.17	827.99	9.15	0.10	0.00	55	2005
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
МЯСО ТУШЕНОЕ	60/60	12.1	30.7	3.1	337.4	0.29	0.76	0.07	1.74	0.00	0.09	13.18	19.51	117.31	1.32	279.60	6.05	0.00	0.00	257	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	40	3.1	0.2	20.1	94.7	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:	710	29.8	47.5	94.6	925.8	0.53	8.55	0.24	5.79	0.16	0.26	71.46	97.46	323.53	7.29	1 227.20	15.97	0.12	0.02		
Всего за день:		29.8	47.5	94.6	925.8	0.53	8.55	0.24	5.79	0.16	0.26	71.46	97.46	323.53	7.29	1 227.20	15.97	0.12	0.02		

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
Обед																					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ ГРЕЧНЕВОЙ, ГОВЯДИНОЙ ТУШЕНОЙ	200	8.1	8.6	15.2	170.2	0.09	5.28	0.16	1.67	0.00	0.10	27.95	38.14	118.04	1.98	501.17	3.90	0.02	0.00	98	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	160	3.8	5.2	25.3	163.3	0.14	11.96	0.03	0.26	0.08	0.12	40.40	34.47	99.86	1.44	881.26	9.69	0.04	0.00	128	2011
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	100	8.8	17.8	13.7	251.2	0.18	11.12	0.01	1.27	0.07	0.08	39.71	25.57	106.74	1.48	274.09	5.86	0.02	0.00	298	2011
КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ КОНСЕРВИРОВАННЫХ	200	0.4	0.0	31.3	126.8	0.01	1.46	0.04	0.00	0.00	0.03	12.63	5.45	14.58	0.00	165.29	0.00	0.00	0.00	347	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.2	20.1	94.7	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:	700	24.1	31.9	105.4	806.2	0.49	29.83	0.24	3.98	0.14	0.35	129.89	116.84	372.82	5.70	1 873.4 1	19.46	0.09	0.01		
Всего за день:		24.1	31.9	105.4	806.2	0.49	29.83	0.24	3.98	0.14	0.35	129.89	116.84	372.82	5.70	1 873.4 1	19.46	0.09	0.01		

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
Обед																					
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	1.2	3.6	6.2	62.0	0.03	2.53	0.18	1.71	0.00	0.02	13.74	11.90	28.60	0.55	163.87	2.31	0.01	0.00	67	2011
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ (САЙРА)	200	7.2	4.2	16.6	134.0	0.09	6.85	0.16	1.84	0.00	0.08	25.20	23.80	56.29	0.94	486.56	4.68	0.03	0.00	87	2011
РИС ОТВАРНОЙ	150	3.8	4.5	39.1	212.3	0.03	0.00	0.02	0.35	0.08	0.02	4.80	25.04	76.32	0.56	57.65	0.75	0.02	0.01	304	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
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	40	3.1	0.2	20.1	94.7	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	34.4	27.3	114.9	911.7	0.24	9.40	0.37	6.29	0.08	0.16	68.22	82.61	221.93	3.48	930.24	7.74	0.07	0.01		
Всего за день:		34.4	27.3	114.9	911.7	0.24	9.40	0.37	6.29	0.08	0.16	68.22	82.61	221.93	3.48	930.24	7.74	0.07	0.01		

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
Обед																					
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
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРИЦЕЙ	200	8.6	6.6	15.5	179.7	0.09	7.71	0.16	1.16	0.00	0.06	23.85	23.99	56.18	0.99	544.01	5.16	0.03	0.00	92	2008
ПЛОВ С ГОВЯДИНОЙ	200	13.6	17.5	40.9	375.3	0.07	1.52	0.30	2.90	0.08	0.09	21.02	41.21	166.02	1.94	309.26	5.86	0.06	0.01	291	2011
СОК	200	1.0	0.2	20.2	86.0	0.02	4.00	0.00	0.00	0.00	0.02	14.00	8.00	14.00	2.80	240.00	2.00	0.00	0.00		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.2	20.1	94.7	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:	700	26.8	28.1	99.2	781.8	0.26	17.24	0.50	6.51	0.08	0.21	78.40	95.87	290.85	7.10	1 273.2 ₄	14.44	0.10	0.01		
Всего за день:		26.8	28.1	99.2	781.8	0.26	17.24	0.50	6.51	0.08	0.21	78.40	95.87	290.85	7.10	1 273.2 ₄	14.44	0.10	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
Обед																					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200	6.2	13.8	15.8	213.2	0.19	7.90	0.17	1.87	0.03	0.09	27.07	30.28	98.70	1.45	639.46	7.48	0.03	0.00	97	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	160	9.2	6.6	41.8	263.0	0.24	0.00	0.02	5.01	0.08	0.13	19.45	135.05	203.31	4.76	286.12	2.43	0.02	0.00	323	2008
БЕФСТРОГАНОВ	100	15.6	23.0	5.8	293.5	0.05	1.52	0.03	3.47	0.00	0.11	31.86	20.33	146.68	2.08	352.56	8.54	0.05	0.00	375	1996
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	40	3.1	0.2	20.1	94.7	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:	700	34.3	43.8	98.5	924.5	0.55	9.42	0.22	11.13	0.11	0.35	92.58	202.87	490.28	10.09	1 329.74	18.45	0.10	0.01		
Всего за день:		34.3	43.8	98.5	924.5	0.55	9.42	0.22	11.13	0.11	0.35	92.58	202.87	490.28	10.09	1 329.74	18.45	0.10	0.01		

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
Обед																					
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ	200	8.4	11.4	15.7	199.5	0.09	6.36	0.18	2.18	0.00	0.10	35.46	28.55	112.30	1.66	567.14	7.55	0.04	0.00	96	2011
РИС ОТВАРНОЙ	160	4.1	4.8	41.8	226.4	0.04	0.00	0.02	0.37	0.08	0.02	5.13	26.75	81.54	0.60	61.63	0.80	0.03	0.01	304	2011
КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ	100	9.5	21.5	10.3	273.9	0.21	21.45	0.11	2.24	0.00	0.10	60.76	30.33	108.13	1.92	402.04	7.49	0.01	0.00	346	2008
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	40	3.1	0.2	20.1	94.7	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:	700	25.0	37.9	107.2	872.0	0.40	27.83	0.32	5.57	0.08	0.24	110.91	98.83	335.56	4.98	1 083.00	15.84	0.09	0.01		
Всего за день:		25.0	37.9	107.2	872.0	0.40	27.83	0.32	5.57	0.08	0.24	110.91	98.83	335.56	4.98	1 083.00	15.84	0.09	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
Обед																					
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ	200	7.9	11.2	8.2	166.6	0.06	10.36	0.22	2.03	0.00	0.08	47.35	25.21	92.54	1.60	406.40	6.86	0.04	0.00	88	2011
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	130	11.5	30.5	14.0	375.5	0.26	1.35	0.09	2.41	0.00	0.07	20.93	23.75	123.01	1.40	242.38	5.26	0.01	0.00	279	2011
КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ КОНСЕРВИРОВАННЫХ	200	0.4	0.0	31.3	126.8	0.01	1.46	0.04	0.00	0.00	0.03	12.63	5.45	14.58	0.00	165.29	0.00	0.00	0.00	347	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.2	20.1	94.7	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:	720	26.4	45.5	97.2	904.4	0.53	24.39	0.37	5.42	0.05	0.32	127.80	99.91	357.01	5.14	1 691.7 1	21.20	0.09	0.01		
Всего за день:		26.4	45.5	97.2	904.4	0.53	24.39	0.37	5.42	0.05	0.32	127.80	99.91	357.01	5.14	1 691.7 1	21.20	0.09	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
Обед																					
СУП ПОЛЕВОЙ	200	9.6	23.3	17.4	318.1	0.26	5.26	0.18	1.50	0.08	0.10	30.24	35.28	128.81	1.69	536.58	7.43	0.02	0.00	220	1980
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	160	6.0	8.7	37.9	254.1	0.07	0.00	0.04	1.36	0.15	0.03	10.80	8.84	47.63	1.07	72.04	0.82	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 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	40	3.1	0.2	20.1	94.7	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:	700	28.9	45.3	98.2	917.1	0.44	6.71	0.54	5.31	0.23	0.23	79.97	75.33	306.57	4.65	832.05	12.71	0.12	0.03		
Всего за день:		28.9	45.3	98.2	917.1	0.44	6.71	0.54	5.31	0.23	0.23	79.97	75.33	306.57	4.65	832.05	12.71	0.12	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	І, мкг	F, мг	Se, мг
Итого за весь период	573,3	789,9	1943,9	17398,2	8.64	343.60	7.59	130.65	2.73	5.32	1 996.80	2 188.28	6 793.46	119.05	24 567.92	439.12	2.49	0.26
Среднее значение за период	28.7	39.5	97.2	869.9	0.43	17.18	0.38	6.53	0.14	0.27	99.84	109.41	339.67	5.95	1 228.40	21.96	0.12	0.01
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13.2	40.9	45.9															

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Обед
1-4 классы овз обед	709