

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.**

(12 ЛЕТ И СТАРШЕ)

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						№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	10.4	7.5	47.0	296.1	0.27	0.00	0.03	5.64	0.09	0.15	21.88	151.93	228.73	5.36	321.89	2.73	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	0.03	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		
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
Итого за прием пищи:	550	27.5	38.7	104.6	876.9	0.68	1.53	0.04	9.26	0.09	0.28	52.49	191.35	409.19	8.77	719.05	10.66	0.03	0.01		
Всего за день:		27.5	38.7	104.6	876.9	0.68	1.53	0.04	9.26	0.09	0.28	52.49	191.35	409.19	8.77	719.05	10.66	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																					
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	6.7	5.6	42.6	247.7	0.08	0.00	0.03	1.42	0.09	0.03	11.60	9.91	52.67	1.20	80.14	0.92	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
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
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:	550	32.9	24.9	73.7	716.7	0.15	0.00	0.13	4.41	0.98	0.19	43.94	29.26	159.32	3.79	179.15	8.97	0.04	0.03		
Всего за день:		32.9	24.9	73.7	716.7	0.15	0.00	0.13	4.41	0.98	0.19	43.94	29.26	159.32	3.79	179.15	8.97	0.04	0.03		

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	К, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	100	1.1	6.0	4.3	76.8	0.04	6.68	0.07	2.77	0.00	0.03	17.20	15.76	34.99	0.95	213.84	2.37	0.01	0.00	24	2011
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С МЯСОМ	210	11.5	24.4	33.1	399.1	0.36	16.80	0.44	3.53	0.00	0.18	45.06	60.83	191.47	2.91	1 297.0 7	14.73	0.07	0.00	133	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	19.4	77.4	0.00	0.03	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:	550	15.6	30.6	76.9	648.0	0.46	23.51	0.51	7.08	0.00	0.23	80.33	91.68	260.06	4.66	1 563.7 4	17.10	0.08	0.00		
Всего за день:		15.6	30.6	76.9	648.0	0.46	23.51	0.51	7.08	0.00	0.23	80.33	91.68	260.06	4.66	1 563.7 4	17.10	0.08	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
Завтрак																					
РИС ОТВАРНОЙ	180	4.5	5.4	46.9	254.7	0.04	0.00	0.03	0.42	0.09	0.03	5.76	30.04	91.55	0.67	69.16	0.90	0.03	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	0.03	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:	550	21.0	38.7	109.6	871.3	0.43	1.08	0.12	3.22	0.09	0.15	50.23	75.69	278.39	3.65	554.86	7.06	0.04	0.01		
Всего за день:		21.0	38.7	109.6	871.3	0.43	1.08	0.12	3.22	0.09	0.15	50.23	75.69	278.39	3.65	554.86	7.06	0.04	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	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	200	26.9	19.6	35.1	429.3	0.07	0.35	0.08	2.32	0.12	0.35	251.78	35.98	303.13	0.88	260.46	2.96	0.05	0.03	224	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
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:	590	30.6	21.4	84.4	662.6	0.18	15.93	0.09	4.26	0.12	0.40	291.61	62.78	354.35	5.02	736.58	7.40	0.06	0.03		
Всего за день:		30.6	21.4	84.4	662.6	0.18	15.93	0.09	4.26	0.12	0.40	291.61	62.78	354.35	5.02	736.58	7.40	0.06	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																					
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	200	11.8	11.9	46.6	342.2	0.09	0.06	0.07	1.64	0.10	0.07	168.65	16.19	135.14	1.43	102.54	1.02	0.02	0.02	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
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	17.4	22.2	113.2	724.6	0.22	15.06	0.18	2.86	0.25	0.17	195.65	96.39	221.04	4.15	678.44	2.46	0.02	0.02		
Всего за день:		17.4	22.2	113.2	724.6	0.22	15.06	0.18	2.86	0.25	0.17	195.65	96.39	221.04	4.15	678.44	2.46	0.02	0.02		

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																					
САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	100	1.8	8.2	9.9	120.9	0.06	6.46	0.55	3.70	0.00	0.04	21.92	20.41	48.20	0.81	269.04	3.21	0.03	0.00	30	2008
ПЛОВ С МЯСОМ ПТИЦЫ	210	14.0	18.0	42.9	390.4	0.08	2.00	0.34	2.82	0.05	0.11	25.76	42.58	173.12	1.64	253.00	5.51	0.10	0.02	291	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ ЯГОД	200	0.0	0.0	19.4	77.4	0.00	0.03	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:	550	18.8	26.5	92.3	683.5	0.21	8.49	0.89	7.30	0.05	0.17	57.24	76.18	254.92	3.26	574.24	8.72	0.13	0.02		
Всего за день:		18.8	26.5	92.3	683.5	0.21	8.49	0.89	7.30	0.05	0.17	57.24	76.18	254.92	3.26	574.24	8.72	0.13	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
Завтрак																					
ОГУРЕЦ КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	100	1.0	0.0	4.5	22.0	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	0.00	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	4.2	4.2	28.4	168.9	0.16	13.45	0.03	0.25	0.05	0.13	45.23	38.75	111.93	1.61	991.13	10.91	0.05	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	0.03	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:	620	20.3	35.2	77.8	710.5	0.51	14.99	0.04	3.21	0.05	0.24	78.94	74.35	266.28	3.82	1 348.1 2	17.16	0.06	0.00		
Всего за день:		20.3	35.2	77.8	710.5	0.51	14.99	0.04	3.21	0.05	0.24	78.94	74.35	266.28	3.82	1 348.1 2	17.16	0.06	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
Завтрак																					
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	10.4	7.5	47.0	296.1	0.27	0.00	0.03	5.64	0.09	0.15	21.88	151.93	228.73	5.36	321.89	2.73	0.02	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	0.03	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:	550	26.8	40.8	109.7	912.7	0.66	1.08	0.12	8.44	0.09	0.27	66.35	197.59	415.58	8.33	807.59	8.89	0.03	0.01		
Всего за день:		26.8	40.8	109.7	912.7	0.66	1.08	0.12	8.44	0.09	0.27	66.35	197.59	415.58	8.33	807.59	8.89	0.03	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
Завтрак																					
РИС ОТВАРНОЙ	180	4.5	5.4	46.9	254.7	0.04	0.00	0.03	0.42	0.09	0.03	5.76	30.04	91.55	0.67	69.16	0.90	0.03	0.01	304	2011
РЫБА (МИНТАЙ), ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100	12.8	5.6	3.2	115.0	0.08	1.61	0.56	2.53	0.00	0.10	50.47	51.53	192.69	1.01	428.44	120.39	0.51	0.01	229	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		
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
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:	650	24.1	12.1	118.9	681.7	0.28	11.61	0.61	4.39	0.09	0.22	83.83	146.46	379.94	5.28	938.00	122.97	0.55	0.02		
Всего за день:		24.1	12.1	118.9	681.7	0.28	11.61	0.61	4.39	0.09	0.22	83.83	146.46	379.94	5.28	938.00	122.97	0.55	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
Завтрак																					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, КУРИЦЕЙ	250	8.1	18.0	20.3	295.1	0.09	6.60	0.27	1.75	0.23	0.07	31.08	23.62	60.83	1.11	478.76	4.70	0.03	0.00	103	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
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0.1	8.3	0.1	74.8	0.00	0.00	0.07	0.22	0.15	0.01	1.20	0.00	1.90	0.02	1.50	0.00	0.00	0.00	14	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
КОМПОТ ИЗ СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ ЯГОД	200	0.0	0.0	19.4	77.4	0.00	0.03	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:	560	20.8	36.9	60.1	676.1	0.18	6.77	0.51	3.62	1.26	0.31	237.77	48.16	265.88	3.04	606.41	12.75	0.06	0.02		
Всего за день:		20.8	36.9	60.1	676.1	0.18	6.77	0.51	3.62	1.26	0.31	237.77	48.16	265.88	3.04	606.41	12.75	0.06	0.02		

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																					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	200	26.9	19.6	35.1	429.3	0.07	0.35	0.08	2.32	0.12	0.35	251.78	35.98	303.13	0.88	260.46	2.96	0.05	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:	590	30.8	21.5	84.8	663.4	0.17	15.35	0.09	4.26	0.12	0.40	289.58	65.18	361.63	5.98	729.86	7.40	0.06	0.03		
Всего за день:		30.8	21.5	84.8	663.4	0.17	15.35	0.09	4.26	0.12	0.40	289.58	65.18	361.63	5.98	729.86	7.40	0.06	0.03		

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																					
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	6.7	5.6	42.6	247.7	0.08	0.00	0.03	1.42	0.09	0.03	11.60	9.91	52.67	1.20	80.14	0.92	0.01	0.01	202	2011
МЯСО ТУШЕНОЕ	120	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
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 СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	19.4	77.4	0.00	0.03	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:	550	21.9	44.8	85.2	832.0	0.44	0.78	0.17	4.16	0.24	0.15	44.04	44.51	205.48	3.33	414.06	6.97	0.02	0.02		
Всего за день:		21.9	44.8	85.2	832.0	0.44	0.78	0.17	4.16	0.24	0.15	44.04	44.51	205.48	3.33	414.06	6.97	0.02	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
Завтрак																					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	100	1.1	6.0	4.3	76.8	0.04	6.68	0.07	2.77	0.00	0.03	17.20	15.76	34.99	0.95	213.84	2.37	0.01	0.00	24	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	4.2	4.2	28.4	168.9	0.16	13.45	0.03	0.25	0.05	0.13	45.23	38.75	111.93	1.61	991.13	10.91	0.05	0.00	128	2011
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	100	7.7	14.7	13.8	218.9	0.15	11.12	0.02	0.24	0.11	0.08	36.61	23.89	96.23	1.36	251.42	5.36	0.02	0.00	298	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		
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
Итого за прием пищи:	650	18.3	25.5	94.3	680.5	0.47	31.26	0.11	4.69	0.16	0.29	118.64	101.29	310.84	6.92	1 548.8 0	20.32	0.08	0.01		
Всего за день:		18.3	25.5	94.3	680.5	0.47	31.26	0.11	4.69	0.16	0.29	118.64	101.29	310.84	6.92	1 548.8 0	20.32	0.08	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
Завтрак																					
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1.9	6.0	10.3	103.3	0.05	4.22	0.30	2.85	0.00	0.04	22.88	19.81	47.56	0.92	273.01	3.85	0.02	0.00	67	2011
РИС ОТВАРНОЙ	180	4.5	5.4	46.9	254.7	0.04	0.00	0.03	0.42	0.09	0.03	5.76	30.04	91.55	0.67	69.16	0.90	0.03	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	0.03	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:	620	28.7	26.4	110.2	861.3	0.18	4.25	0.33	5.65	0.09	0.10	53.12	71.70	199.83	3.02	564.33	4.75	0.06	0.01		
Всего за день:		28.7	26.4	110.2	861.3	0.18	4.25	0.33	5.65	0.09	0.10	53.12	71.70	199.83	3.02	564.33	4.75	0.06	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
Завтрак																					
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	200	11.8	11.9	46.6	342.2	0.09	0.06	0.07	1.64	0.10	0.07	168.65	16.19	135.14	1.43	102.54	1.02	0.02	0.02	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
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	17.4	22.2	113.2	724.6	0.22	15.06	0.18	2.86	0.25	0.17	195.65	96.39	221.04	4.15	678.44	2.46	0.02	0.02		
Всего за день:		17.4	22.2	113.2	724.6	0.22	15.06	0.18	2.86	0.25	0.17	195.65	96.39	221.04	4.15	678.44	2.46	0.02	0.02		

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																					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	200	26.9	19.6	35.1	429.3	0.07	0.35	0.08	2.32	0.12	0.35	251.78	35.98	303.13	0.88	260.46	2.96	0.05	0.03	224	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
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:	590	30.6	21.4	84.4	662.6	0.18	15.93	0.09	4.26	0.12	0.40	291.61	62.78	354.35	5.02	736.58	7.40	0.06	0.03		
Всего за день:		30.6	21.4	84.4	662.6	0.18	15.93	0.09	4.26	0.12	0.40	291.61	62.78	354.35	5.02	736.58	7.40	0.06	0.03		

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																					
РИС ОТВАРНОЙ	180	4.5	5.4	46.9	254.7	0.04	0.00	0.03	0.42	0.09	0.03	5.76	30.04	91.55	0.67	69.16	0.90	0.03	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 СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ ЯГОД	200	0.0	0.0	19.4	77.4	0.00	0.03	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
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
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:	550	21.4	34.0	93.8	769.5	0.31	25.90	0.22	3.75	0.09	0.21	261.33	81.39	333.18	3.64	579.69	9.22	0.06	0.02		
Всего за день:		21.4	34.0	93.8	769.5	0.31	25.90	0.22	3.75	0.09	0.21	261.33	81.39	333.18	3.64	579.69	9.22	0.06	0.02		

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																					
ОГУРЕЦ КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	100	1.0	0.0	4.5	22.0	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	0.00	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	4.2	4.2	28.4	168.9	0.16	13.45	0.03	0.25	0.05	0.13	45.23	38.75	111.93	1.61	991.13	10.91	0.05	0.00	128	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
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
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:	650	19.9	35.0	81.9	721.2	0.48	14.81	0.12	3.43	0.05	0.23	80.36	79.70	276.54	4.82	1 285.1 1	16.16	0.06	0.01		
Всего за день:		19.9	35.0	81.9	721.2	0.48	14.81	0.12	3.43	0.05	0.23	80.36	79.70	276.54	4.82	1 285.1 1	16.16	0.06	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																					
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	6.7	5.6	42.6	247.7	0.08	0.00	0.03	1.42	0.09	0.03	11.60	9.91	52.67	1.20	80.14	0.92	0.01	0.01	202	2011
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	120	12.3	15.7	4.1	207.4	0.05	1.71	0.38	2.00	0.00	0.10	25.04	19.34	115.81	1.30	204.68	5.36	0.09	0.01	309	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	19.4	77.4	0.00	0.03	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
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
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:	650	22.5	30.2	96.0	749.0	0.23	11.74	0.48	5.05	0.24	0.18	71.90	52.34	214.98	5.52	617.15	8.27	0.12	0.03		
Всего за день:		22.5	30.2	96.0	749.0	0.23	11.74	0.48	5.05	0.24	0.18	71.90	52.34	214.98	5.52	617.15	8.27	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	467,3	589,1	1865,0	14828,8	6.62	235.12	5.05	96.17	4.42	4.75	2 644.62	1 745.20	5 742.82	96.15	15 860.18	307.11	1.64	0.35	
Среднее значение за период	23.4	29.5	93.2	741.4	0.33	11.76	0.25	4.81	0.22	0.24	132.23	87.26	287.14	4.81	793.01	15.36	0.08	0.02	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12.6	35.8	51.6																

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак
5-11 классы с/защита	589