

УТВЕРЖДЕНО
Приказом МБОУ СОШ № 5
г. Угледорска 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.

(ГРУППА КРАТКОВРЕМЕННОГО ПРЕБЫВАНИЯ (ГПД))

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	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Полдник																					
ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	100	7.1	3.7	57.7	292.4	0.09	0.04	0.02	0.33	0.11	0.04	15.88	11.88	61.28	0.90	114.17	1.60	0.01	0.02	695	1996
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:	300	7.1	3.7	77.1	369.8	0.09	0.06	0.02	0.33	0.11	0.04	16.24	11.88	61.28	0.90	114.77	1.60	0.01	0.02		
Всего за день:		7.1	3.7	77.1	369.8	0.09	0.06	0.02	0.33	0.11	0.04	16.24	11.88	61.28	0.90	114.77	1.60	0.01	0.02		

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
Полдник																					
БУЛОЧКА ШКОЛЬНАЯ	100	8.9	5.4	60.9	327.4	0.11	0.00	0.02	0.28	0.08	0.04	16.20	13.62	70.87	0.85	109.61	1.26	0.02	0.02	428	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
Итого за прием пищи:	300	14.8	10.6	70.7	437.9	0.17	1.10	0.06	0.28	0.08	0.26	231.42	37.26	222.79	1.02	417.67	20.25	0.02	0.02		
Всего за день:		14.8	10.6	70.7	437.9	0.17	1.10	0.06	0.28	0.08	0.26	231.42	37.26	222.79	1.02	417.67	20.25	0.02	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
Полдник																					
ПИРОЖОК С ЯБЛОКОМ, ПЕЧЕНЬИЙ	100	9.5	3.0	63.2	318.5	0.12	1.76	0.02	0.86	0.18	0.07	25.87	17.67	86.71	1.90	238.56	3.66	0.02	0.02	406	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:	300	9.5	3.0	82.6	395.9	0.12	1.78	0.02	0.86	0.18	0.07	34.74	19.56	86.71	1.90	239.79	3.66	0.03	0.02		
Всего за день:		9.5	3.0	82.6	395.9	0.12	1.78	0.02	0.86	0.18	0.07	34.74	19.56	86.71	1.90	239.79	3.66	0.03	0.02		

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
Полдник																					
БЛИНЧИКИ С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	105	7.5	7.6	42.9	270.0	0.07	0.18	0.06	0.33	0.27	0.14	89.59	16.47	103.94	0.68	168.40	5.51	0.02	0.01	399	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:	305	7.7	7.7	57.9	330.0	0.07	0.18	0.06	0.33	0.27	0.14	94.59	20.47	111.94	1.68	168.40	5.51	0.02	0.01		
Всего за день:		7.7	7.7	57.9	330.0	0.07	0.18	0.06	0.33	0.27	0.14	94.59	20.47	111.94	1.68	168.40	5.51	0.02	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
Полдник																					
БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	100	8.1	7.2	58.1	329.8	0.11	0.00	0.03	0.59	0.13	0.05	17.70	13.68	73.00	0.89	135.19	1.48	0.02	0.02	471	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
Итого за прием пищи:	300	8.1	7.2	77.5	407.2	0.11	0.02	0.03	0.59	0.13	0.05	26.57	15.57	73.00	0.89	136.42	1.48	0.02	0.02		
Всего за день:		8.1	7.2	77.5	407.2	0.11	0.02	0.03	0.59	0.13	0.05	26.57	15.57	73.00	0.89	136.42	1.48	0.02	0.02		

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
Полдник																					
БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	100	10.1	4.7	58.4	316.4	0.12	0.21	0.03	0.13	0.11	0.09	56.05	17.24	101.56	0.89	168.26	5.44	0.02	0.02	434	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0.4	0.0	17.0	70.0	0.00	0.71	0.00	0.00	0.00	0.02	23.36	10.28	13.40	1.29	50.22	0.00	0.00	0.00	377	2011
Итого за прием пищи:	300	10.4	4.7	75.4	386.5	0.12	0.92	0.03	0.13	0.11	0.10	79.40	27.53	114.96	2.18	218.48	5.44	0.02	0.02		
Всего за день:		10.4	4.7	75.4	386.5	0.12	0.92	0.03	0.13	0.11	0.10	79.40	27.53	114.96	2.18	218.48	5.44	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
Полдник																					
ПИРОЖОК С КАРТОФЕЛЕМ, ПЕЧЕНЫЙ	100	5.0	9.0	33.3	234.1	0.09	3.64	0.04	1.03	0.16	0.06	15.22	15.97	63.30	0.89	299.52	3.22	0.02	0.01	451	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
Итого за прием пищи:	300	5.0	9.0	52.7	311.5	0.09	3.66	0.04	1.03	0.16	0.06	24.09	17.86	63.30	0.89	300.75	3.22	0.02	0.01		
Всего за день:		5.0	9.0	52.7	311.5	0.09	3.66	0.04	1.03	0.16	0.06	24.09	17.86	63.30	0.89	300.75	3.22	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
Полдник																					
ОЛАДЬИ С ДЖЕМОМ	100	4.6	9.4	35.0	241.7	0.06	1.60	0.03	2.17	0.12	0.03	11.88	8.52	41.76	0.52	73.49	1.02	0.01	0.01	401	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:	300	4.8	9.5	50.0	301.7	0.06	1.60	0.03	2.17	0.12	0.03	16.88	12.52	49.76	1.52	73.49	1.02	0.01	0.01		
Всего за день:		4.8	9.5	50.0	301.7	0.06	1.60	0.03	2.17	0.12	0.03	16.88	12.52	49.76	1.52	73.49	1.02	0.01	0.01		

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
Полдник																					
БУЛОЧКА С ВАРЕНОЙ СГУЩЕНКОЙ	100	6.8	4.3	41.0	229.8	0.08	0.10	0.02	0.52	0.09	0.06	32.04	11.48	66.47	0.63	107.33	3.14	0.01	0.02	467	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
Итого за прием пищи:	300	6.8	4.3	60.3	307.2	0.08	0.13	0.02	0.52	0.09	0.06	32.40	11.48	66.47	0.63	107.93	3.14	0.01	0.02		
Всего за день:		6.8	4.3	60.3	307.2	0.08	0.13	0.02	0.52	0.09	0.06	32.40	11.48	66.47	0.63	107.93	3.14	0.01	0.02		

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
Полдник																					
БУЛОЧКА ТВОРОЖНАЯ	100	13.3	6.3	52.1	319.2	0.11	0.14	0.05	0.25	0.26	0.14	70.90	18.53	136.17	1.00	162.13	4.67	0.02	0.03	440	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:	300	13.5	6.4	67.1	379.2	0.11	0.14	0.05	0.25	0.26	0.14	75.90	22.53	144.17	2.00	162.13	4.67	0.02	0.03		
Всего за день:		13.5	6.4	67.1	379.2	0.11	0.14	0.05	0.25	0.26	0.14	75.90	22.53	144.17	2.00	162.13	4.67	0.02	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
Полдник																					
ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	100	7.1	3.7	57.7	292.4	0.09	0.04	0.02	0.33	0.11	0.04	15.88	11.88	61.28	0.90	114.17	1.60	0.01	0.02	695	1996
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:	300	7.1	3.7	77.1	369.8	0.09	0.06	0.02	0.33	0.11	0.04	16.24	11.88	61.28	0.90	114.77	1.60	0.01	0.02		
Всего за день:		7.1	3.7	77.1	369.8	0.09	0.06	0.02	0.33	0.11	0.04	16.24	11.88	61.28	0.90	114.77	1.60	0.01	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
Полдник																					
БУЛОЧКА ШКОЛЬНАЯ	100	8.9	5.4	60.9	327.4	0.11	0.00	0.02	0.28	0.08	0.04	16.20	13.62	70.87	0.85	109.61	1.26	0.02	0.02	428	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
Итого за прием пищи:	300	14.8	10.6	70.7	437.9	0.17	1.10	0.06	0.28	0.08	0.26	231.42	37.26	222.79	1.02	417.67	20.25	0.02	0.02		
Всего за день:		14.8	10.6	70.7	437.9	0.17	1.10	0.06	0.28	0.08	0.26	231.42	37.26	222.79	1.02	417.67	20.25	0.02	0.02		

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
Полдник																					
ПИРОЖОК С ЯБЛОКОМ, ПЕЧЕНЬИЙ	100	9.5	3.0	63.2	318.5	0.12	1.76	0.02	0.86	0.18	0.07	25.87	17.67	86.71	1.90	238.56	3.66	0.02	0.02	406	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:	300	9.5	3.0	82.6	395.9	0.12	1.78	0.02	0.86	0.18	0.07	34.74	19.56	86.71	1.90	239.79	3.66	0.03	0.02		
Всего за день:		9.5	3.0	82.6	395.9	0.12	1.78	0.02	0.86	0.18	0.07	34.74	19.56	86.71	1.90	239.79	3.66	0.03	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
Полдник																					
БЛИНЧИКИ С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	105	7.5	7.6	42.9	270.0	0.07	0.18	0.06	0.33	0.27	0.14	89.59	16.47	103.94	0.68	168.40	5.51	0.02	0.01	399	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:	305	7.7	7.7	57.9	330.0	0.07	0.18	0.06	0.33	0.27	0.14	94.59	20.47	111.94	1.68	168.40	5.51	0.02	0.01		
Всего за день:		7.7	7.7	57.9	330.0	0.07	0.18	0.06	0.33	0.27	0.14	94.59	20.47	111.94	1.68	168.40	5.51	0.02	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
Полдник																					
БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	100	8.1	7.2	58.1	329.8	0.11	0.00	0.03	0.59	0.13	0.05	17.70	13.68	73.00	0.89	135.19	1.48	0.02	0.02	471	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
Итого за прием пищи:	300	8.1	7.2	77.5	407.2	0.11	0.02	0.03	0.59	0.13	0.05	26.57	15.57	73.00	0.89	136.42	1.48	0.02	0.02		
Всего за день:		8.1	7.2	77.5	407.2	0.11	0.02	0.03	0.59	0.13	0.05	26.57	15.57	73.00	0.89	136.42	1.48	0.02	0.02		

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
Полдник																					
БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	100	10.1	4.7	58.4	316.4	0.12	0.21	0.03	0.13	0.11	0.09	56.05	17.24	101.56	0.89	168.26	5.44	0.02	0.02	434	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0.4	0.0	17.0	70.0	0.00	0.71	0.00	0.00	0.00	0.02	23.36	10.28	13.40	1.29	50.22	0.00	0.00	0.00	377	2011
Итого за прием пищи:	300	10.4	4.7	75.4	386.5	0.12	0.92	0.03	0.13	0.11	0.10	79.40	27.53	114.96	2.18	218.48	5.44	0.02	0.02		
Всего за день:		10.4	4.7	75.4	386.5	0.12	0.92	0.03	0.13	0.11	0.10	79.40	27.53	114.96	2.18	218.48	5.44	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
Полдник																					
ПИРОЖОК С КАРТОФЕЛЕМ, ПЕЧЕНЫЙ	100	5.0	9.0	33.3	234.1	0.09	3.64	0.04	1.03	0.16	0.06	15.22	15.97	63.30	0.89	299.52	3.22	0.02	0.01	451	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
Итого за прием пищи:	300	5.0	9.0	52.7	311.5	0.09	3.66	0.04	1.03	0.16	0.06	24.09	17.86	63.30	0.89	300.75	3.22	0.02	0.01		
Всего за день:		5.0	9.0	52.7	311.5	0.09	3.66	0.04	1.03	0.16	0.06	24.09	17.86	63.30	0.89	300.75	3.22	0.02	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
Полдник																					
ОЛАДЬИ С ДЖЕМОМ	100	4.6	9.4	35.0	241.7	0.06	1.60	0.03	2.17	0.12	0.03	11.88	8.52	41.76	0.52	73.49	1.02	0.01	0.01	401	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:	300	4.8	9.5	50.0	301.7	0.06	1.60	0.03	2.17	0.12	0.03	16.88	12.52	49.76	1.52	73.49	1.02	0.01	0.01		
Всего за день:		4.8	9.5	50.0	301.7	0.06	1.60	0.03	2.17	0.12	0.03	16.88	12.52	49.76	1.52	73.49	1.02	0.01	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
Полдник																					
БУЛОЧКА С ВАРЕНОЙ СГУЩЕНКОЙ	100	6.8	4.3	41.0	229.8	0.08	0.10	0.02	0.52	0.09	0.06	32.04	11.48	66.47	0.63	107.33	3.14	0.01	0.02	467	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
Итого за прием пищи:	300	6.8	4.3	60.3	307.2	0.08	0.13	0.02	0.52	0.09	0.06	32.40	11.48	66.47	0.63	107.93	3.14	0.01	0.02		
Всего за день:		6.8	4.3	60.3	307.2	0.08	0.13	0.02	0.52	0.09	0.06	32.40	11.48	66.47	0.63	107.93	3.14	0.01	0.02		

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
Полдник																					
БУЛОЧКА ТВОРОЖНАЯ	100	13.3	6.3	52.1	319.2	0.11	0.14	0.05	0.25	0.26	0.14	70.90	18.53	136.17	1.00	162.13	4.67	0.02	0.03	440	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:	300	13.5	6.4	67.1	379.2	0.11	0.14	0.05	0.25	0.26	0.14	75.90	22.53	144.17	2.00	162.13	4.67	0.02	0.03		
Всего за день:		13.5	6.4	67.1	379.2	0.11	0.14	0.05	0.25	0.26	0.14	75.90	22.53	144.17	2.00	162.13	4.67	0.02	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	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг	
Итого за весь период	175,4	132,3	1342,4	7253,9	2.03	19.20	0.72	12.96	3.00	1.91	1 264.44	393.28	1 988.73	27.25	3 879.67	100.00	0.36	0.39	
Среднее значение за период	8.8	6.6	67.1	362.7	0.10	0.96	0.04	0.65	0.15	0.10	63.22	19.66	99.44	1.36	193.98	5.00	0.02	0.02	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	9.7	16.4	73.9																

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Полдник
Группа продленного дня	301