

УТВЕРЖДЕНО
Приказом МБОУ СОШ № 5
г. Угледорска Сахалинской области
№ 511-А от «29» декабря 2023 г.



ПРИМЕРНОЕ 20-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ

МУНИЦИПАЛЬНОГО БЮДЖЕТНОГО ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ СРЕДНЕЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЫ № 5 Г.УГЛЕГОРСКА САХАЛИНСКОЙ ОБЛАСТИ НА ПЕРИОД ЯНВАРЬ-МАЙ 2024 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 | | | | | | № 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 | Р, мг | Fe, мг | К, мг | I, мкг | | | F, мг | Se, мг |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С | 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 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 185/15 | 0.2 | 0.1 | 15.0 | 60.0 | 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 | 18.9 | 79.8 | 541.8 | 0.16 | 10.04 | 0.13 | 3.08 | 0.23 | 0.10 | 157.57 | 37.35 | 156.27 | 5.09 | 408.81 | 4.21 | 0.02 | 0.01 | | |
| Всего за день: | | 12.6 | 18.9 | 79.8 | 541.8 | 0.16 | 10.04 | 0.13 | 3.08 | 0.23 | 0.10 | 157.57 | 37.35 | 156.27 | 5.09 | 408.81 | 4.21 | 0.02 | 0.01 | | |

2 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 | Р, мг | Fe, мг | К, 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 |
| ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ С СОУСОМ | 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 |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ ЯГОД | 200 | 0.1 | 0.0 | 20.4 | 82.7 | 0.00 | 7.28 | 0.00 | 0.07 | 0.00 | 0.00 | 3.68 | 2.80 | 3.69 | 0.11 | 36.24 | 0.07 | 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 | 21.6 | 34.7 | 87.1 | 746.8 | 0.50 | 8.56 | 0.11 | 7.59 | 0.08 | 0.21 | 47.45 | 160.37 | 330.77 | 6.41 | 566.96 | 7.20 | 0.03 | 0.01 | | |
| Всего за день: | | 21.6 | 34.7 | 87.1 | 746.8 | 0.50 | 8.56 | 0.11 | 7.59 | 0.08 | 0.21 | 47.45 | 160.37 | 330.77 | 6.41 | 566.96 | 7.20 | 0.03 | 0.01 | | |

3 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 | Р, мг | Fe, мг | К, 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 | | |

4 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 | Р, мг | Fe, мг | К, мг | I, мкг | | | F, мг | Se, мг |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ОГУРЕЦ КОНСЕРВИРОВАННЫЙ | 30 | 0.3 | 0.0 | 1.4 | 6.6 | 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 | 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 | 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 |
| 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: | 510 | 17.5 | 32.6 | 60.6 | 605.2 | 0.45 | 12.72 | 0.04 | 2.97 | 0.05 | 0.21 | 64.89 | 65.57 | 239.43 | 4.27 | ¹ 151.9 4 | 14.95 | 0.05 | 0.00 | | |
| Всего за день: | | 17.5 | 32.6 | 60.6 | 605.2 | 0.45 | 12.72 | 0.04 | 2.97 | 0.05 | 0.21 | 64.89 | 65.57 | 239.43 | 4.27 | ¹ 151.9 4 | 14.95 | 0.05 | 0.00 | | |

5 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 | Р, мг | Fe, мг | К, мг | I, мкг | | | F, мг | Se, мг |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ | 20 | 0.2 | 0.0 | 0.5 | 2.8 | 0.01 | 1.99 | 0.00 | 0.02 | 0.00 | 0.01 | 4.58 | 2.79 | 8.36 | 0.20 | 28.06 | 0.60 | 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 |
| 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: | 500 | 18.3 | 17.9 | 82.7 | 565.8 | 0.16 | 3.44 | 0.34 | 3.45 | 0.08 | 0.13 | 53.55 | 38.99 | 178.30 | 2.88 | 305.00 | 5.83 | 0.09 | 0.03 | | |
| Всего за день: | | 18.3 | 17.9 | 82.7 | 565.8 | 0.16 | 3.44 | 0.34 | 3.45 | 0.08 | 0.13 | 53.55 | 38.99 | 178.30 | 2.88 | 305.00 | 5.83 | 0.09 | 0.03 | | |

6 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 | Р, мг | Fe, мг | К, 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 | 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 | Масса | Пищевые вещества | | | Энергети- | Витамины | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | № рецеп-туры | Сборник рецептур | |
|-------------------------------------|------------|------------------|-------------|--------------|--------------|-------------|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|----------------------|--------------|---------------|-------------|-----------------|--------------|-------------|--------------|------------------|--------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углевод ы, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Д, мкг | В2, мг | Са, мг | Mg, мг | Р, мг | Fe, мг | К, 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 | 1 218.00 | 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 | 1 387.80 | 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 | 1 387.80 | 15.05 | 0.08 | 0.00 | | |

8 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | № рецеп-туры | Сборник рецептур | |
|----------------------------------|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|----------------------|--------------|---------------|-------------|---------------|-------------|-------------|--------------|------------------|--------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углевод ы, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Д, мкг | В2, мг | Са, мг | Mg, мг | Р, мг | Fe, мг | К, 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 |
| 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 | | |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ | 200 | 0.1 | 0.0 | 20.4 | 82.7 | 0.00 | 7.28 | 0.00 | 0.07 | 0.00 | 0.00 | 3.68 | 2.80 | 3.69 | 0.11 | 36.24 | 0.07 | 0.00 | 0.00 | 127 | 2004 |
| Итого за прием пищи: | 500 | 18.1 | 35.3 | 83.9 | 725.3 | 0.35 | 8.28 | 0.11 | 2.87 | 0.08 | 0.12 | 34.24 | 59.87 | 223.03 | 2.73 | 379.50 | 6.50 | 0.03 | 0.01 | | |
| Всего за день: | | 18.1 | 35.3 | 83.9 | 725.3 | 0.35 | 8.28 | 0.11 | 2.87 | 0.08 | 0.12 | 34.24 | 59.87 | 223.03 | 2.73 | 379.50 | 6.50 | 0.03 | 0.01 | | |

9 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|--------------------------------|--------------|------------------|---------|--------------|-------------------------------|----------|-------|-------|-------|--------|--------|----------------------|--------|-------|--------|-------|--------|-------|--------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углевод ы, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Д, мкг | В2, мг | Са, мг | Mg, мг | Р, мг | Fe, мг | К, мг | I, мкг | F, мг | | |

| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------------------|------------|-------------|-------------|-------------|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|---------------|--------------|---------------|-------------|---------------|-------------|-------------|-------------|-----|------|
| МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С | 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 | | |

10 день

| Прием пищи, наименование | Масса | Пищевые вещества | | | Энергети- | Витамины | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | | № рецеп-туры | Сборник рецептов |
|-----------------------------|------------|------------------|-------------|--------------|--------------|-------------|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|----------------------|--------------|---------------|-------------|---------------|-------------|-------------|-------------|--------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углевод-ы, 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО | 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 | | | | | | | | № рецеп-туры | Сборник рецептов |
|--------------------------------|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-------------|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|----------------------|--------------|---------------|-------------|---------------|--------------|-------------|-------------|--------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углевод-ы, 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | | | | | | | | № рецеп-туры | Сборник рецептов |
|--------------------------------|--------------|------------------|---------|--------------|-------------------------------|----------|-------|-------|-------|--------|--------|----------------------|--------|-------|--------|-------|--------|-------|--------|--------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углевод-ы, 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------------------|------------|-------------|-------------|-------------|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|---------------|-------------|---------------|-------------|-------------|-------------|-----|------|
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ | 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 |
| МЯСО ТУШЕНОЕ В ОВОЩАХ | 60/60 | 11.1 | 28.0 | 4.0 | 312.9 | 0.27 | 1.12 | 0.25 | 1.80 | 0.00 | 0.09 | 18.11 | 21.54 | 113.05 | 1.32 | 281.53 | 6.08 | 0.01 | 0.00 | 257 | 2008 |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ | 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 | 21.9 | 34.4 | 77.2 | 706.0 | 0.53 | 1.15 | 0.27 | 7.09 | 0.08 | 0.22 | 51.42 | 158.95 | 326.34 | 6.33 | 589.70 | 8.36 | 0.03 | 0.01 | | |
| Всего за день: | | 21.9 | 34.4 | 77.2 | 706.0 | 0.53 | 1.15 | 0.27 | 7.09 | 0.08 | 0.22 | 51.42 | 158.95 | 326.34 | 6.33 | 589.70 | 8.36 | 0.03 | 0.01 | | |

13 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 | Р, мг | Fe, мг | К, 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 | 1 088.5₂ | 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 | 1 088.5₂ | 13.94 | 0.05 | 0.00 | | |

14 день

| Прием пищи, наименование | Масса | Пищевые вещества | | | Энергети- | Витамины | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | | № рецептуры | Сборник рецептур |
|-----------------------------|------------|------------------|-------------|--------------|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|----------------------|--------------|---------------|-------------|---------------|-------------|-------------|-------------|-------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углевод ы, 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ОГУРЕЦ КОНСЕРВИРОВАННЫЙ | 30 | 0.3 | 0.0 | 1.4 | 6.6 | 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 |
| 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 |
| 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: | 510 | 17.1 | 17.9 | 91.0 | 594.5 | 0.15 | 1.45 | 0.34 | 2.60 | 0.08 | 0.13 | 47.32 | 58.59 | 221.20 | 2.79 | 433.49 | 5.21 | 0.10 | 0.02 | | |
| Всего за день: | | 17.1 | 17.9 | 91.0 | 594.5 | 0.15 | 1.45 | 0.34 | 2.60 | 0.08 | 0.13 | 47.32 | 58.59 | 221.20 | 2.79 | 433.49 | 5.21 | 0.10 | 0.02 | | |

15 день

| Прием пищи, наименование | Масса | Пищевые вещества | | | Энергети- | Витамины | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | | № | Сборник |
|--------------------------|-------|------------------|--|--|-----------|----------|--|--|--|--|--|----------------------|--|--|--|--|--|--|--|---|---------|
|--------------------------|-------|------------------|--|--|-----------|----------|--|--|--|--|--|----------------------|--|--|--|--|--|--|--|---|---------|

| блюда | порции | Белки, г | Жиры, г | Углевод ы, г | ческая ценность, ккал | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Д, мкг | В2, мг | Са, мг | Mg, мг | Р, мг | Fe, мг | К, мг | І, мкг | Ғ, мг | Se, мг | рецеп- туры | рецептур |
|-----------------------------|------------|-------------|-------------|-----------------|-----------------------------|-------------|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|---------------|--------------|---------------|-------------|---------------|-------------|-------------|-------------|----------------|----------|
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА С | 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 | | | Энергети- ческая ценность, ккал | Витамины | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | № рецеп- туры | Сборник рецептур | | |
|---|-----------------|------------------|-------------|-----------------|--|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|----------------------|--------------|---------------|-------------|---------------|-------------|---------------------|---------------------|----------|-----------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углевод ы, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Д, мкг | В2, мг | Са, мг | Mg, мг | Р, мг | Fe, мг | К, мг | І, мкг | | | Ғ, 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 |
| 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 | 0.1 | 0.0 | 20.4 | 82.7 | 0.00 | 7.28 | 0.00 | 0.07 | 0.00 | 0.00 | 3.68 | 2.80 | 3.69 | 0.11 | 36.24 | 0.07 | 0.00 | 0.00 | 127 | 2004 |
| Итого за прием пищи: | 500 | 20.0 | 42.0 | 81.6 | 785.5 | 0.40 | 8.79 | 0.11 | 4.44 | 0.23 | 0.14 | 39.04 | 43.63 | 196.03 | 3.26 | 443.32 | 6.69 | 0.02 | 0.02 | | |
| Всего за день: | | 20.0 | 42.0 | 81.6 | 785.5 | 0.40 | 8.79 | 0.11 | 4.44 | 0.23 | 0.14 | 39.04 | 43.63 | 196.03 | 3.26 | 443.32 | 6.69 | 0.02 | 0.02 | | |

17 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергети- ческая ценность, ккал | Витамины | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | № рецеп- туры | Сборник рецептур | | |
|--|-----------------|------------------|-------------|-----------------|--|-------------|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|----------------------|--------------|---------------|-------------|----------------------|--------------|---------------------|---------------------|----------|-----------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углевод ы, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Д, мкг | В2, мг | Са, мг | Mg, мг | Р, мг | Fe, мг | К, мг | І, мкг | | | Ғ, мг | Se, мг |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| САПАТ 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 | | | Энергети- ческая ценность, ккал | Витамины | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | № рецеп- туры | Сборник рецептур | |
|-----------------------------------|-----------------|------------------|-------------|------------------|--|-------------|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|----------------------|---------------|---------------|-------------|---------------|--------------|-------------|---------------------|---------------------|-----------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Угледо- ды, 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | 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 | | | Энергети- ческая ценность, ккал | Витамины | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | № рецеп- туры | Сборник рецептур | |
|-----------------------------------|-----------------|------------------|-------------|------------------|--|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|----------------------|--------------|---------------|-------------|---------------|-------------|-------------|---------------------|---------------------|-----------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Угледо- ды, 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | 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 | | | Энергети- ческая ценность, ккал | Витамины | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | № рецеп- туры | Сборник рецептур | |
|-----------------------------------|-----------------|------------------|-------------|------------------|--|-------------|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|----------------------|--------------|---------------|-------------|---------------|-------------|-------------|---------------------|---------------------|-----------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Угледо- ды, 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ | 20 | 0.2 | 0.0 | 0.5 | 2.8 | 0.01 | 1.99 | 0.00 | 0.02 | 0.00 | 0.01 | 4.58 | 2.79 | 8.36 | 0.20 | 28.06 | 0.60 | 0.00 | 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: | 500 | 24.9 | 18.4 | 54.9 | 551.3 | 0.19 | 13.20 | 0.02 | 2.41 | 0.05 | 0.14 | 54.69 | 50.08 | 138.74 | 3.23 | 896.76 | 9.69 | 0.05 | 0.00 | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------|------|------|------|-------|------|-------|------|------|------|------|-------|-------|--------|------|--------|------|------|------|
| Всего за день: | 24.9 | 18.4 | 54.9 | 551.3 | 0.19 | 13.20 | 0.02 | 2.41 | 0.05 | 0.14 | 54.69 | 50.08 | 138.74 | 3.23 | 896.76 | 9.69 | 0.05 | 0.00 |
|----------------|------|------|------|-------|------|-------|------|------|------|------|-------|-------|--------|------|--------|------|------|------|

МБОУ СОШ №5

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 | I, мкг | F, мг | Se, мг |
| Итого за весь период | 363,7 | 504,9 | 1618,5 | 12623,7 | 5.59 | 187.33 | 3.83 | 73.24 | 2.10 | 3.70 | 2 022.75 | 1 448.07 | 4 566.06 | 74.68 | 13 255.15 | 183.78 | 0.93 | 0.24 |
| Среднее значение за период | 18.2 | 25.2 | 80.9 | 631.2 | 0.28 | 9.37 | 0.19 | 3.66 | 0.11 | 0.18 | 101.14 | 72.40 | 228.30 | 3.73 | 662.76 | 9.19 | 0.05 | 0.01 |
| Содержание белков, жиров, углеводов в | 11.5 | 36.0 | 52.5 | | | | | | | | | | | | | | | |

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

| Возраст детей | Завтрак |
|---------------|---------|
| 2-4 классы | 509 |