

**УТВЕРЖДЕНО**  
**Приказом МБОУ СОШ № 5**  
**г. Угледорска Сахалинской области**  
**№ 288-А от «26» августа 2024 г.**



## **ПРИМЕРНОЕ 20-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ**

**МУНИЦИПАЛЬНОГО БЮДЖЕТНОГО ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ СРЕДНЕЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ  
ШКОЛЫ № 5 Г.УГЛЕГОРСКА САХАЛИНСКОЙ ОБЛАСТИ НА ПЕРИОД 2024-2025 уч.г.**

**(7-11 ЛЕТ)**

### **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 рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	Li, мкг	F, мг	Se, мг			
<b>Завтрак</b>																												
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	240	6.09	7.38	36.46	237.45	0.06	0.65	0.04	0.27	0.08	0.15	0.00	0.06	0.60	6.76	134.41	31.68	142.02	0.50	1.01	73.35	222.53	11.75	0.02	0.00	189	2008	
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	40	2.36	9.15	15.11	152.50	0.05	0.00	0.07	0.97	0.15	0.03	0.00	0.05	0.47	8.40	7.80	9.90	27.40	0.62	0.24	129.40	40.80	1.08	0.00	0.00	1	2011	
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4.64	5.90	0.00	72.80	0.01	0.14	0.06	0.06	0.00	0.06	0.30	0.02	0.04	4.70	176.00	7.00	100.00	0.20	0.70	162.00	17.60	0.00	0.01	0.00	15	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0.20	0.10	15.00	60.00	0.00	0.00	0.00	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	0.00	0.00	0.00	430	2008	
Итого за прием пищи:	500	13.29	22.53	66.57	522.75	0.12	0.79	0.17	1.30	0.23	0.24	0.30	0.13	1.11	19.86	323.21	52.58	277.42	2.32	1.95	364.75	280.93	12.83	0.03	0.00			
Всего за день:		13.29	22.53	66.57	522.75	0.12	0.79	0.17	1.30	0.23	0.24	0.30	0.13	1.11	19.86	323.21	52.58	277.42	2.32	1.95	364.75	280.93	12.83	0.03	0.00			

## 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	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
<b>Завтрак</b>																											
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	160	6,20	4,66	38,63	221,45	0,08	0,00	0,02	1,21	0,08	0,03	0,00	0,08	0,71	10,50	15,08	12,50	56,25	1,26	0,38	27,22	80,45	0,79	0,01	0,01	202	2011
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	120	10,25	13,10	3,43	172,75	0,04	1,43	0,31	1,66	0,00	0,08	0,30	0,33	3,54	5,51	24,18	16,32	97,21	1,11	1,30	42,59	170,68	4,46	0,07	0,01	309	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	0,00	0,04	0,46	8,10	6,90	9,90	25,20	0,60	0,22	151,80	38,70	0,00	0,00	0,00		
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	19,36	77,41	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,87	1,89	0,00	0,00	0,00	2,09	1,23	0,00	0,00	402	2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>18,74</b>	<b>17,95</b>	<b>76,47</b>	<b>542,66</b>	<b>0,17</b>	<b>1,45</b>	<b>0,33</b>	<b>3,46</b>	<b>0,08</b>	<b>0,13</b>	<b>0,30</b>	<b>0,45</b>	<b>4,71</b>	<b>24,11</b>	<b>55,03</b>	<b>40,61</b>	<b>178,66</b>	<b>2,99</b>	<b>1,90</b>	<b>223,70</b>	<b>291,06</b>	<b>5,25</b>	<b>0,08</b>	<b>0,02</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>18,74</b>	<b>17,95</b>	<b>76,47</b>	<b>542,66</b>	<b>0,17</b>	<b>1,45</b>	<b>0,33</b>	<b>3,46</b>	<b>0,08</b>	<b>0,13</b>	<b>0,30</b>	<b>0,45</b>	<b>4,71</b>	<b>24,11</b>	<b>55,03</b>	<b>40,61</b>	<b>178,66</b>	<b>2,99</b>	<b>1,90</b>	<b>223,70</b>	<b>291,06</b>	<b>5,25</b>	<b>0,08</b>	<b>0,02</b>		

## 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	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг		
<b>Завтрак</b>																											
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3.52	5.12	23.67	155.27	0.13	11.21	0.03	0.25	0.08	0.11	0.00	0.42	1.51	11.09	37.90	32.30	93.58	1.35	0.60	24.72	826.34	9.09	0.04	0.00	128	2011
КОТЛЕТЫ МЯСНЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	120	11.42	29.28	12.78	359.93	0.26	0.94	0.09	2.30	0.00	0.07	0.00	0.25	1.62	8.62	19.54	22.13	113.39	1.45	1.58	97.97	228.53	5.21	0.00	0.00	268	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.29	0.19	15.05	71.05	0.05	0.00	0.00	0.59	0.00	0.02	0.00	0.04	0.46	8.10	6.90	9.90	25.20	0.60	0.22	151.80	38.70	0.00	0.00	0.00		
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0.20	0.10	15.00	60.00	0.00	0.00	0.00	0.00	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	0.00	0.00	430	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>17.43</b>	<b>34.69</b>	<b>66.50</b>	<b>646.25</b>	<b>0.44</b>	<b>12.15</b>	<b>0.12</b>	<b>3.14</b>	<b>0.08</b>	<b>0.20</b>	<b>0.00</b>	<b>0.71</b>	<b>3.59</b>	<b>27.81</b>	<b>69.34</b>	<b>68.33</b>	<b>240.17</b>	<b>4.40</b>	<b>2.40</b>	<b>274.49</b>	<b>1 093.57</b>	<b>14.30</b>	<b>0.04</b>	<b>0.00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>17.43</b>	<b>34.69</b>	<b>66.50</b>	<b>646.25</b>	<b>0.44</b>	<b>12.15</b>	<b>0.12</b>	<b>3.14</b>	<b>0.08</b>	<b>0.20</b>	<b>0.00</b>	<b>0.71</b>	<b>3.59</b>	<b>27.81</b>	<b>69.34</b>	<b>68.33</b>	<b>240.17</b>	<b>4.40</b>	<b>2.40</b>	<b>274.49</b>	<b>1 093.57</b>	<b>14.30</b>	<b>0.04</b>	<b>0.00</b>		

## 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	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг		
<b>Завтрак</b>																											
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8.65	6.21	39.15	246.77	0.23	0.00	0.02	4.70	0.08	0.12	0.00	0.28	2.38	22.08	18.24	126.61	190.61	4.46	1.42	11.62	268.25	2.28	0.01	0.00	323	2008
ГУЛЯШ ИЗ СВИНИНЫ	120	10.87	28.00	5.51	318.01	0.26	1.50	0.01	2.18	0.00	0.08	0.00	0.29	1.63	6.89	16.80	18.98	109.94	1.31	1.70	43.69	279.98	5.69	0.01	0.00	259	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.29	0.19	15.05	71.05	0.05	0.00	0.00	0.59	0.00	0.02	0.00	0.04	0.46	8.10	6.90	9.90	25.20	0.60	0.22	151.80	38.70	0.00	0.00	0.00		
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.00	0.00	19.36	77.41	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.87	1.89	0.00	0.00	2.09	1.23	0.00	0.00	0.00	402	2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>21.81</b>	<b>34.40</b>	<b>79.07</b>	<b>713.24</b>	<b>0.54</b>	<b>1.52</b>	<b>0.03</b>	<b>7.47</b>	<b>0.08</b>	<b>0.22</b>	<b>0.00</b>	<b>0.61</b>	<b>4.47</b>	<b>37.07</b>	<b>50.81</b>	<b>157.38</b>	<b>325.75</b>	<b>6.37</b>	<b>3.34</b>	<b>209.20</b>	<b>588.16</b>	<b>7.97</b>	<b>0.02</b>	<b>0.00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>21.81</b>	<b>34.40</b>	<b>79.07</b>	<b>713.24</b>	<b>0.54</b>	<b>1.52</b>	<b>0.03</b>	<b>7.47</b>	<b>0.08</b>	<b>0.22</b>	<b>0.00</b>	<b>0.61</b>	<b>4.47</b>	<b>37.07</b>	<b>50.81</b>	<b>157.38</b>	<b>325.75</b>	<b>6.37</b>	<b>3.34</b>	<b>209.20</b>	<b>588.16</b>	<b>7.97</b>	<b>0.02</b>	<b>0.00</b>		

## 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	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг		
<b>Завтрак</b>																											
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	70	1,26	4,62	4,55	65,56	0,02	10,29	0,21	2,07	0,00	0,03	0,00	0,09	0,47	6,55	29,54	12,76	24,74	0,68	0,27	16,02	128,58	2,21	0,01	0,00	39	2008
ПЛОВ С МЯСОМ ПТИЦЫ	200	14,36	15,24	47,60	385,14	0,08	1,57	0,26	2,61	0,00	0,10	0,30	0,44	4,32	17,06	27,46	44,10	180,74	1,66	2,19	49,71	235,73	5,29	0,10	0,02	311	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	0,00	0,04	0,46	8,10	6,90	9,90	25,20	0,60	0,22	151,80	38,70	0,00	0,00	0,00		
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,03	0,00	14,61	59,04	0,00	0,48	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,27	7,02	1,58	0,59	0,03	0,00	1,74	5,76	0,00	0,00	0,00	431	2008	
Итого за прием пищи:	500	17,94	20,05	81,81	580,79	0,15	12,34	0,47	5,27	0,00	0,15	0,30	0,57	5,25	31,98	70,92	68,34	231,27	2,97	2,68	219,27	408,77	7,50	0,11	0,02		
Всего за день:		17,94	20,05	81,81	580,79	0,15	12,34	0,47	5,27	0,00	0,15	0,30	0,57	5,25	31,98	70,92	68,34	231,27	2,97	2,68	219,27	408,77	7,50	0,11	0,02		

## 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	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
<b>Завтрак</b>																											
КАША "ДРУЖБА"	200	7.05	7.73	36.77	245.71	0.11	0.65	0.04	0.72	0.08	0.15	0.00	0.14	0.60	11.28	135.67	37.71	158.69	0.86	1.06	72.52	246.25	12.40	0.01	0.00	190	2008
ПИРОГ ОТКРЫТЫЙ С ПОВИДЛОМ	100	6.44	3.53	59.50	295.26	0.08	0.06	0.02	0.25	0.11	0.05	0.02	0.01	0.68	23.82	17.53	11.14	56.77	0.89	0.44	7.21	119.88	1.53	0.01	0.02	414	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0.20	0.10	15.00	60.00	0.00	0.00	0.00	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	0.00	0.00	430	2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>13,69</b>	<b>11,36</b>	<b>111,27</b>	<b>600,97</b>	<b>0,19</b>	<b>0,71</b>	<b>0,06</b>	<b>0,97</b>	<b>0,19</b>	<b>0,20</b>	<b>0,02</b>	<b>0,15</b>	<b>1,28</b>	<b>35,10</b>	<b>158,20</b>	<b>52,85</b>	<b>223,46</b>	<b>2,77</b>	<b>1,52</b>	<b>79,73</b>	<b>366,13</b>	<b>13,93</b>	<b>0,02</b>	<b>0,02</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>13,69</b>	<b>11,36</b>	<b>111,27</b>	<b>600,97</b>	<b>0,19</b>	<b>0,71</b>	<b>0,06</b>	<b>0,97</b>	<b>0,19</b>	<b>0,20</b>	<b>0,02</b>	<b>0,15</b>	<b>1,28</b>	<b>35,10</b>	<b>158,20</b>	<b>52,85</b>	<b>223,46</b>	<b>2,77</b>	<b>1,52</b>	<b>79,73</b>	<b>366,13</b>	<b>13,93</b>	<b>0,02</b>	<b>0,02</b>		

## 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	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
<b>Завтрак</b>																											
САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	70	2.52	7.14	5.46	95.90	0.04	5.60	0.32	3.22	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	14.00	14.00	32.20	0.63	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	30	2008	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ С КУРИНЫМ ФИЛЕ, ЗАПЕЧЕННЫМ С СЫРОМ	200	22.17	21.34	36.66	427.54	0.25	0.50	0.10	4.55	0.07	0.22	0.52	0.61	6.28	25.99	114.68	132.30	321.39	5.25	3.07	146.79	391.11	6.38	0.09	0.01	323	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.29	0.19	15.05	71.05	0.05	0.00	0.00	0.59	0.00	0.02	0.00	0.04	0.46	8.10	6.90	9.90	25.20	0.60	0.22	151.80	38.70	0.00	0.00	0.00		
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.00	0.00	19.36	77.41	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.87	1.89	0.00	0.00	0.00	2.09	1.23	0.00	0.00	0.00	402	2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>26.98</b>	<b>28.67</b>	<b>76.53</b>	<b>671.90</b>	<b>0.34</b>	<b>6.12</b>	<b>0.42</b>	<b>8.36</b>	<b>0.07</b>	<b>0.24</b>	<b>0.52</b>	<b>0.65</b>	<b>6.74</b>	<b>34.09</b>	<b>144.45</b>	<b>158.09</b>	<b>378.79</b>	<b>6.48</b>	<b>3.29</b>	<b>300.68</b>	<b>431.04</b>	<b>6.38</b>	<b>0.09</b>	<b>0.01</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>26.98</b>	<b>28.67</b>	<b>76.53</b>	<b>671.90</b>	<b>0.34</b>	<b>6.12</b>	<b>0.42</b>	<b>8.36</b>	<b>0.07</b>	<b>0.24</b>	<b>0.52</b>	<b>0.65</b>	<b>6.74</b>	<b>34.09</b>	<b>144.45</b>	<b>158.09</b>	<b>378.79</b>	<b>6.48</b>	<b>3.29</b>	<b>300.68</b>	<b>431.04</b>	<b>6.38</b>	<b>0.09</b>	<b>0.01</b>		



## 8 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	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
<b>Завтрак</b>																												
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	20	0.16	0.02	0.50	2.79	0.01	1.99	0.00	0.02	0.00	0.01	0.00	0.01	0.04	0.80	4.58	2.79	8.36	0.20	0.04	1.59	26.06	0.60	0.00	0.00			2008
РИС ОТВАРНОЙ	150	3.86	5.92	39.39	226.29	0.04	0.00	0.03	0.39	0.10	0.02	0.00	0.10	0.75	10.17	5.19	25.47	78.11	0.60	0.77	15.06	59.51	0.75	0.02	0.01	304	2011	
ГОЛЕНЬ КУРИНАЯ, ЗАПЕЧЕНАЯ	100	16.49	11.64	0.00	230.84	0.00	0.00	0.00	0.84	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	3.31	0.20	0.71	0.03	0.00	0.39	0.09	0.00	0.00	0.00	712	1981	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.29	0.19	15.05	71.05	0.05	0.00	0.00	0.59	0.00	0.02	0.00	0.04	0.46	8.10	6.90	9.90	25.20	0.60	0.22	151.80	38.70	0.00	0.00	0.00			
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0.20	0.10	15.00	60.00	0.00	0.00	0.00	0.00	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	0.00	430	2008		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>23.00</b>	<b>17.87</b>	<b>69.94</b>	<b>590.97</b>	<b>0.10</b>	<b>1.99</b>	<b>0.03</b>	<b>1.84</b>	<b>0.10</b>	<b>0.05</b>	<b>0.00</b>	<b>0.15</b>	<b>1.25</b>	<b>19.07</b>	<b>24.98</b>	<b>42.36</b>	<b>120.38</b>	<b>2.43</b>	<b>1.03</b>	<b>168.84</b>	<b>126.36</b>	<b>1.35</b>	<b>0.02</b>	<b>0.01</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>23.00</b>	<b>17.87</b>	<b>69.94</b>	<b>590.97</b>	<b>0.10</b>	<b>1.99</b>	<b>0.03</b>	<b>1.84</b>	<b>0.10</b>	<b>0.05</b>	<b>0.00</b>	<b>0.15</b>	<b>1.25</b>	<b>19.07</b>	<b>24.98</b>	<b>42.36</b>	<b>120.38</b>	<b>2.43</b>	<b>1.03</b>	<b>168.84</b>	<b>126.36</b>	<b>1.35</b>	<b>0.02</b>	<b>0.01</b>			

## 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	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
<b>Завтрак</b>																											
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	70	0,95	2,01	5,01	42,70	0,03	1,40	1,20	1,23	0,00	0,04	0,00	0,08	0,53	5,85	29,37	22,07	35,54	0,66	0,26	18,24	132,05	3,15	0,03	0,00	41	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МЯСОМ, ЗАПЕЧЕНЫМ С ТОМАТАМИ И СЫРОМ	200	13,71	26,77	22,59	387,42	0,32	11,39	0,07	0,29	0,07	0,18	0,16	0,60	2,63	16,19	126,03	46,10	209,40	2,23	2,13	146,26	971,02	12,69	0,04	0,00	128	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	0,00	0,04	0,46	8,10	6,90	9,90	25,20	0,60	0,22	151,80	38,70	0,00	0,00	0,00		
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	19,36	77,41	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,87	1,89	0,00	0,00	0,00	2,09	1,23	0,00	0,00	402	2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>16,95</b>	<b>28,97</b>	<b>62,01</b>	<b>578,58</b>	<b>0,40</b>	<b>12,81</b>	<b>1,27</b>	<b>2,11</b>	<b>0,07</b>	<b>0,24</b>	<b>0,16</b>	<b>0,72</b>	<b>3,62</b>	<b>30,14</b>	<b>173,17</b>	<b>79,96</b>	<b>270,14</b>	<b>3,49</b>	<b>2,63</b>	<b>318,39</b>	<b>1 143,00</b>	<b>15,84</b>	<b>0,07</b>	<b>0,00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>16,95</b>	<b>28,97</b>	<b>62,01</b>	<b>578,58</b>	<b>0,40</b>	<b>12,81</b>	<b>1,27</b>	<b>2,11</b>	<b>0,07</b>	<b>0,24</b>	<b>0,16</b>	<b>0,72</b>	<b>3,62</b>	<b>30,14</b>	<b>173,17</b>	<b>79,96</b>	<b>270,14</b>	<b>3,49</b>	<b>2,63</b>	<b>318,39</b>	<b>1 143,00</b>	<b>15,84</b>	<b>0,07</b>	<b>0,00</b>		

10 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	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
<b>Завтрак</b>																											
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	150	9.23	8.94	36.70	285.14	0.08	0.04	0.05	1.23	0.08	0.06	0.23	0.10	0.65	13.73	124.55	14.70	110.28	1.26	0.89	140.11	86.72	0.77	0.02	0.01	204	2011
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	50	3.13	9.45	20.12	178.40	0.06	0.00	0.07	1.22	0.15	0.03	0.00	0.06	0.63	11.20	10.00	13.20	35.90	0.82	0.31	172.30	53.90	1.44	0.00	0.00	1	2011
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0.03	0.00	14.61	59.04	0.00	0.48	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.27	7.02	1.58	0.59	0.03	0.00	1.74	5.76	0.00	0.00	0.00	431	2008
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0.40	0.40	9.80	47.00	0.03	10.00	0.01	0.63	0.00	0.02	0.00	0.08	0.30	2.00	16.00	8.00	11.00	2.20	0.15	26.00	278.00	2.00	0.01	0.00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>12.79</b>	<b>18.79</b>	<b>81.23</b>	<b>549.58</b>	<b>0.17</b>	<b>10.52</b>	<b>0.13</b>	<b>3.08</b>	<b>0.23</b>	<b>0.11</b>	<b>0.23</b>	<b>0.24</b>	<b>1.58</b>	<b>27.20</b>	<b>157.57</b>	<b>37.48</b>	<b>157.77</b>	<b>4.31</b>	<b>1.35</b>	<b>340.15</b>	<b>424.38</b>	<b>4.21</b>	<b>0.03</b>	<b>0.01</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>12.79</b>	<b>18.79</b>	<b>81.23</b>	<b>549.58</b>	<b>0.17</b>	<b>10.52</b>	<b>0.13</b>	<b>3.08</b>	<b>0.23</b>	<b>0.11</b>	<b>0.23</b>	<b>0.24</b>	<b>1.58</b>	<b>27.20</b>	<b>157.57</b>	<b>37.48</b>	<b>157.77</b>	<b>4.31</b>	<b>1.35</b>	<b>340.15</b>	<b>424.38</b>	<b>4.21</b>	<b>0.03</b>	<b>0.01</b>		

11 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	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
<b>Завтрак</b>																												
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	240	6.09	7.38	36.46	237.45	0.06	0.65	0.04	0.27	0.08	0.15	0.00	0.06	0.60	6.76	134.41	31.68	142.02	0.50	1.01	73.35	222.53	11.75	0.02	0.00	189	2008	
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	40	2.36	9.15	15.11	152.50	0.05	0.00	0.07	0.97	0.15	0.03	0.00	0.05	0.47	8.40	7.80	9.90	27.40	0.62	0.24	129.40	40.80	1.08	0.00	0.00	1	2011	
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4.64	5.90	0.00	72.80	0.01	0.14	0.06	0.06	0.00	0.06	0.30	0.02	0.04	4.70	176.00	7.00	100.00	0.20	0.70	162.00	17.60	0.00	0.01	0.00	15	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0.20	0.10	15.00	60.00	0.00	0.00	0.00	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	0.00	0.00	0.00	430	2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>13.29</b>	<b>22.53</b>	<b>66.57</b>	<b>522.75</b>	0.12	0.79	0.17	1.30	0.23	0.24	0.30	0.13	1.11	19.86	323.21	52.58	277.42	2.32	1.95	364.75	280.93	12.83	0.03	0.00			
<b>Всего за день:</b>		<b>13.29</b>	<b>22.53</b>	<b>66.57</b>	<b>522.75</b>	0.12	0.79	0.17	1.30	0.23	0.24	0.30	0.13	1.11	19.86	323.21	52.58	277.42	2.32	1.95	364.75	280.93	12.83	0.03	0.00			

## 12 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	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
<b>Завтрак</b>																											
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3.52	5.12	23.67	155.27	0.13	11.21	0.03	0.25	0.08	0.11	0.00	0.42	1.51	11.09	37.90	32.30	93.58	1.35	0.60	24.72	826.34	9.09	0.04	0.00	128	2011
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	120	19.00	20.80	13.60	318.00	0.08	4.00	0.00	6.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	18.00	24.00	164.00	2.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	284	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.29	0.19	15.05	71.05	0.05	0.00	0.00	0.59	0.00	0.02	0.00	0.04	0.46	8.10	6.90	9.90	25.20	0.60	0.22	151.80	38.70	0.00	0.00	0.00		
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.00	0.00	19.36	77.41	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.87	1.89	0.00	0.00	0.00	2.09	1.23	0.00	0.00	0.00	402	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>24.81</b>	<b>26.11</b>	<b>71.68</b>	<b>621.73</b>	<b>0.26</b>	<b>15.23</b>	<b>0.03</b>	<b>6.84</b>	<b>0.08</b>	<b>0.13</b>	<b>0.00</b>	<b>0.46</b>	<b>1.97</b>	<b>19.19</b>	<b>71.67</b>	<b>68.09</b>	<b>282.78</b>	<b>3.95</b>	<b>0.82</b>	<b>178.61</b>	<b>866.27</b>	<b>9.09</b>	<b>0.04</b>	<b>0.00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>24.81</b>	<b>26.11</b>	<b>71.68</b>	<b>621.73</b>	<b>0.26</b>	<b>15.23</b>	<b>0.03</b>	<b>6.84</b>	<b>0.08</b>	<b>0.13</b>	<b>0.00</b>	<b>0.46</b>	<b>1.97</b>	<b>19.19</b>	<b>71.67</b>	<b>68.09</b>	<b>282.78</b>	<b>3.95</b>	<b>0.82</b>	<b>178.61</b>	<b>866.27</b>	<b>9.09</b>	<b>0.04</b>	<b>0.00</b>		

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	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
<b>Завтрак</b>																											
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8.65	6.21	39.15	246.77	0.23	0.00	0.02	4.70	0.08	0.12	0.00	0.28	2.38	22.08	19.24	126.61	190.61	4.46	1.42	11.62	268.25	2.28	0.01	0.00	323	2008
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	120	10.25	13.10	3.43	172.75	0.04	1.43	0.31	1.66	0.00	0.08	0.30	0.33	3.54	5.51	24.18	16.32	97.21	1.11	1.30	42.59	170.68	4.46	0.07	0.01	309	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.29	0.19	15.05	71.05	0.05	0.00	0.00	0.59	0.00	0.02	0.00	0.04	0.46	8.10	6.90	9.90	25.20	0.60	0.22	151.80	38.70	0.00	0.00	0.00		
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0.20	0.10	15.00	60.00	0.00	0.00	0.00	0.00	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	0.00	0.00	430	2008
Итого за прием пищи:	500	21.39	19.60	72.63	550.57	0.32	1.43	0.33	6.95	0.08	0.22	0.30	0.65	6.38	35.69	54.32	156.83	321.02	7.17	2.94	206.01	477.63	6.74	0.08	0.01		
Всего за день:		21.39	19.60	72.63	550.57	0.32	1.43	0.33	6.95	0.08	0.22	0.30	0.65	6.38	35.69	54.32	156.83	321.02	7.17	2.94	206.01	477.63	6.74	0.08	0.01		

## 14 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	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
<b>Завтрак</b>																											
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	70	1,26	4,62	4,55	65,56	0,02	10,29	0,21	2,07	0,00	0,03	0,00	0,09	0,47	6,55	29,54	12,76	24,74	0,68	0,27	16,02	128,58	2,21	0,01	0,00	39	2008
ПЛОВ С МЯСОМ ПТИЦЫ	200	14,36	15,24	47,60	385,14	0,08	1,57	0,26	2,61	0,00	0,10	0,30	0,44	4,32	17,06	27,46	44,10	180,74	1,66	2,19	49,71	235,73	5,29	0,10	0,02	311	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	0,00	0,04	0,46	8,10	6,90	9,90	25,20	0,60	0,22	151,80	38,70	0,00	0,00	0,00		
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,03	0,00	14,61	59,04	0,00	0,48	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,27	7,02	1,58	0,59	0,03	0,00	1,74	5,76	0,00	0,00	431	2008	
Итого за прием пищи:	500	17,94	20,05	81,81	580,79	0,15	12,34	0,47	5,27	0,00	0,15	0,30	0,57	5,25	31,98	70,92	68,34	231,27	2,97	2,68	219,27	408,77	7,50	0,11	0,02		
Всего за день:		17,94	20,05	81,81	580,79	0,15	12,34	0,47	5,27	0,00	0,15	0,30	0,57	5,25	31,98	70,92	68,34	231,27	2,97	2,68	219,27	408,77	7,50	0,11	0,02		

## 15 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	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
<b>Завтрак</b>																												
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	6,20	4,66	38,63	221,45	0,08	0,00	0,02	1,21	0,08	0,03	0,00	0,08	0,71	10,50	15,08	12,50	56,25	1,28	0,38	27,22	80,45	0,79	0,01	0,01	202	2011	
ГУЛЯШ ИЗ СВИНИНЫ	120	10,87	28,00	5,51	318,01	0,26	1,50	0,01	2,18	0,00	0,08	0,00	0,29	1,63	6,89	16,80	18,98	109,94	1,31	1,70	43,69	279,98	5,69	0,01	0,00	259	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	0,00	0,04	0,46	8,10	6,90	9,90	25,20	0,60	0,22	151,80	38,70	0,00	0,00	0,00			
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	19,36	77,41	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,87	1,89	0,00	0,00	0,00	2,09	1,23	0,00	0,00	402	2008		
Итого за прием пищи:	500	19,36	32,85	78,55	687,92	0,39	1,52	0,03	3,98	0,08	0,13	0,00	0,41	2,80	25,49	47,65	43,27	191,39	3,19	2,30	224,80	400,36	6,48	0,02	0,01			
Всего за день:		19,36	32,85	78,55	687,92	0,39	1,52	0,03	3,98	0,08	0,13	0,00	0,41	2,80	25,49	47,65	43,27	191,39	3,19	2,30	224,80	400,36	6,48	0,02	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	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
<b>Завтрак</b>																											
КАША "ДРУЖБА"	200	7.05	7.73	36.77	245.71	0.11	0.65	0.04	0.72	0.08	0.15	0.00	0.14	0.60	11.28	135.67	37.71	158.69	0.88	1.08	72.52	246.25	12.40	0.01	0.00	190	2008
ПИРОГ ОТКРЫТЫЙ С ПОВИДЛОМ	100	6.44	3.53	59.50	295.26	0.08	0.06	0.02	0.25	0.11	0.05	0.02	0.01	0.68	23.82	17.53	11.14	56.77	0.89	0.44	7.21	119.88	1.53	0.01	0.02	414	2011
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1.60	1.21	17.26	86.65	0.01	0.30	0.01	0.00	0.00	0.06	0.00	0.00	0.10	0.00	61.80	10.91	43.42	0.78	0.20	27.32	98.70	4.50	0.00	0.00	378	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>15.09</b>	<b>12.47</b>	<b>113.53</b>	<b>627.62</b>	<b>0.20</b>	<b>1.01</b>	<b>0.07</b>	<b>0.97</b>	<b>0.19</b>	<b>0.26</b>	<b>0.02</b>	<b>0.15</b>	<b>1.38</b>	<b>35.10</b>	<b>215.00</b>	<b>59.76</b>	<b>258.88</b>	<b>2.55</b>	<b>1.72</b>	<b>107.05</b>	<b>464.83</b>	<b>18.43</b>	<b>0.02</b>	<b>0.02</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>15.09</b>	<b>12.47</b>	<b>113.53</b>	<b>627.62</b>	<b>0.20</b>	<b>1.01</b>	<b>0.07</b>	<b>0.97</b>	<b>0.19</b>	<b>0.26</b>	<b>0.02</b>	<b>0.15</b>	<b>1.38</b>	<b>35.10</b>	<b>215.00</b>	<b>59.76</b>	<b>258.88</b>	<b>2.55</b>	<b>1.72</b>	<b>107.05</b>	<b>464.83</b>	<b>18.43</b>	<b>0.02</b>	<b>0.02</b>		

## 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	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
<b>Завтрак</b>																											
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	20	0.16	0.02	0.50	2.79	0.01	1.99	0.00	0.02	0.00	0.01	0.00	0.01	0.04	0.80	4.58	2.79	8.36	0.20	0.04	1.59	28.06	0.60	0.00	0.00		2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3.52	5.12	23.67	155.27	0.13	11.21	0.03	0.25	0.08	0.11	0.00	0.42	1.51	11.09	37.90	32.30	93.58	1.35	0.60	24.72	826.34	9.09	0.04	0.00	128	2011
ГОЛЕНЬ КУРИНАЯ, ЗАПЕЧЕНАЯ	100	16.49	11.64	0.00	230.84	0.00	0.00	0.00	0.84	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	3.31	0.20	0.71	0.03	0.00	0.39	0.09	0.00	0.00	0.00	712	1961
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.29	0.19	15.05	71.05	0.05	0.00	0.00	0.59	0.00	0.02	0.00	0.04	0.46	8.10	6.90	9.90	25.20	0.90	0.22	151.80	38.70	0.00	0.00	0.00		
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0.20	0.10	15.00	60.00	0.00	0.00	0.00	0.00	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	0.00	0.00	430	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>22.66</b>	<b>17.07</b>	<b>54.22</b>	<b>519.95</b>	<b>0.19</b>	<b>13.20</b>	<b>0.03</b>	<b>1.70</b>	<b>0.08</b>	<b>0.14</b>	<b>0.00</b>	<b>0.47</b>	<b>2.01</b>	<b>19.99</b>	<b>57.69</b>	<b>49.19</b>	<b>135.85</b>	<b>3.18</b>	<b>0.86</b>	<b>178.50</b>	<b>893.19</b>	<b>9.69</b>	<b>0.04</b>	<b>0.00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>22.66</b>	<b>17.07</b>	<b>54.22</b>	<b>519.95</b>	<b>0.19</b>	<b>13.20</b>	<b>0.03</b>	<b>1.70</b>	<b>0.08</b>	<b>0.14</b>	<b>0.00</b>	<b>0.47</b>	<b>2.01</b>	<b>19.99</b>	<b>57.69</b>	<b>49.19</b>	<b>135.85</b>	<b>3.18</b>	<b>0.86</b>	<b>178.50</b>	<b>893.19</b>	<b>9.69</b>	<b>0.04</b>	<b>0.00</b>		

## 18 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	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
<b>Завтрак</b>																											
РИС ОТВАРНОЙ	150	3.86	5.92	39.39	226.29	0.04	0.00	0.03	0.39	0.10	0.02	0.00	0.10	0.75	10.17	5.19	25.47	78.11	0.60	0.77	15.06	59.51	0.75	0.02	0.01	304	2011
МЯСО ТУШЕНОЕ С ОВОЩАМИ	60/60	11.04	28.00	3.99	312.63	0.27	1.11	0.23	1.80	0.00	0.09	0.00	0.29	1.73	6.37	17.77	21.29	112.69	1.32	1.71	47.03	280.08	6.04	0.01	0.00	257	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.29	0.19	15.05	71.05	0.05	0.00	0.00	0.59	0.00	0.02	0.00	0.04	0.46	8.10	6.90	9.90	25.20	0.60	0.22	151.80	38.70	0.00	0.00	0.00		
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.00	0.00	19.36	77.41	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.87	1.89	0.00	0.00	2.09	1.23	0.00	0.00	0.00	402	2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>17.19</b>	<b>34.11</b>	<b>77.79</b>	<b>687.38</b>	<b>0.36</b>	<b>1.13</b>	<b>0.26</b>	<b>2.78</b>	<b>0.10</b>	<b>0.13</b>	<b>0.00</b>	<b>0.43</b>	<b>2.94</b>	<b>24.64</b>	<b>38.73</b>	<b>58.55</b>	<b>216.00</b>	<b>2.52</b>	<b>2.70</b>	<b>215.98</b>	<b>379.52</b>	<b>6.79</b>	<b>0.03</b>	<b>0.01</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>17.19</b>	<b>34.11</b>	<b>77.79</b>	<b>687.38</b>	<b>0.36</b>	<b>1.13</b>	<b>0.26</b>	<b>2.78</b>	<b>0.10</b>	<b>0.13</b>	<b>0.00</b>	<b>0.43</b>	<b>2.94</b>	<b>24.64</b>	<b>38.73</b>	<b>58.55</b>	<b>216.00</b>	<b>2.52</b>	<b>2.70</b>	<b>215.98</b>	<b>379.52</b>	<b>6.79</b>	<b>0.03</b>	<b>0.01</b>		

## 19 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	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
<b>Завтрак</b>																											
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	6,20	4,66	38,63	221,45	0,08	0,00	0,02	1,21	0,08	0,03	0,00	0,08	0,71	10,50	15,08	12,50	56,25	1,28	0,38	27,22	80,45	0,79	0,01	0,01	202	2011
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ С СЫРОМ, СОУСОМ ТОМАТНЫМ	120	19,00	20,80	13,60	318,00	0,08	4,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	16,00	24,00	164,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	284	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	0,00	0,04	0,46	8,10	6,90	9,90	25,20	0,60	0,22	151,80	38,70	0,00	0,00	0,00		
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,20	0,10	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	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	0,00	0,00	430	2008
Итого за прием пищи:	500	27,69	25,75	82,28	670,50	0,21	4,00	0,02	7,80	0,08	0,05	0,00	0,12	1,17	18,60	44,98	50,40	253,45	4,88	0,60	179,02	119,15	0,79	0,01	0,01		
Всего за день:		27,69	25,75	82,28	670,50	0,21	4,00	0,02	7,80	0,08	0,05	0,00	0,12	1,17	18,60	44,98	50,40	253,45	4,88	0,60	179,02	119,15	0,79	0,01	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	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
<b>Завтрак</b>																												
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	70	1,26	4,21	6,92	70,79	0,04	3,09	0,21	2,01	0,00	0,03	0,00	0,10	0,43	6,29	15,75	14,32	34,08	0,66	0,31	51,41	202,12	2,75	0,02	0,00	67	2011	
ГРЕЧКА ПО-КУПЕЧЕСКИ	200	15,87	26,44	40,04	461,71	0,40	1,16	0,19	8,01	0,00	0,18	0,00	0,46	3,49	26,42	36,48	140,33	263,93	5,29	2,61	36,55	469,63	6,64	0,02	0,00	4	2024	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	0,00	0,04	0,46	8,10	6,90	9,90	25,20	0,60	0,22	151,80	38,70	0,00	0,00	0,00			
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	19,36	77,41	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,87	1,89	0,00	0,00	0,00	2,09	1,23	0,00	0,00	0,00	402	2008		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>19,42</b>	<b>30,84</b>	<b>81,37</b>	<b>680,96</b>	<b>0,49</b>	<b>4,27</b>	<b>0,40</b>	<b>10,61</b>	<b>0,00</b>	<b>0,23</b>	<b>0,00</b>	<b>0,63</b>	<b>4,38</b>	<b>40,81</b>	<b>68,00</b>	<b>166,44</b>	<b>323,21</b>	<b>6,55</b>	<b>3,14</b>	<b>241,85</b>	<b>711,68</b>	<b>9,39</b>	<b>0,04</b>	<b>0,00</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>19,42</b>	<b>30,84</b>	<b>81,37</b>	<b>680,96</b>	<b>0,49</b>	<b>4,27</b>	<b>0,40</b>	<b>10,61</b>	<b>0,00</b>	<b>0,23</b>	<b>0,00</b>	<b>0,63</b>	<b>4,38</b>	<b>40,81</b>	<b>68,00</b>	<b>166,44</b>	<b>323,21</b>	<b>6,55</b>	<b>3,14</b>	<b>241,85</b>	<b>711,68</b>	<b>9,39</b>	<b>0,04</b>	<b>0,00</b>			

## 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	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Итого за весь период	381.46	476.66	1 551.83	12 147,86	5.31	115.32	4,84	85.20	2,05	3.46	2,75	8,40	62.99	557,78	2 219.85	1 531,43	4 895,08	77.81	41,80	4 615,04	10 155,73	177,29	0,93	0,17
Среднее значение за период	19,07	23,83	77,59	607,39	0,27	5,77	0,24	4,26	0,10	0,17	0,14	0,42	3,15	27,89	110,99	76,57	244,75	3,89	2,09	230,75	507,79	8,86	0,05	0,01
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12,6	35,3	52,1																					

## СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак
1-4 классы	500