

УТВЕРЖДЕНО
Приказом МБОУ СОШ № 5
г. Углегорска 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.

(12 ЛЕТ И СТАРШЕ)

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	Углевод.ы, 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		
Завтрак																											
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	7.44	5.60	46.35	265.74	0.09	0.00	0.03	1.46	0.09	0.03	0.00	0.10	0.85	12.60	16.09	15.00	67.49	1.53	0.46	32.66	96.53	0.95	0.01	0.01	202	2011
ГУЛЯШ ИЗ СВИНИНЫ	120	12.04	30.75	5.51	347.45	0.29	1.50	0.01	2.18	0.00	0.09	0.00	0.31	1.81	7.24	17.31	20.61	121.09	1.42	1.87	48.62	304.21	6.25	0.01	0.00	259	2008
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	50	3.10	8.50	20.15	169.53	0.06	0.00	0.07	1.00	0.15	0.03	0.00	0.05	0.62	10.80	10.40	13.20	35.50	0.82	0.31	203.10	53.10	0.00	0.01	0.00	1	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ ЯГОД	200	0.06	0.03	20.11	80.51	0.00	0.26	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2.40	1.80	1.17	2.16	0.04	0.01	0.30	1.90	0.00	0.00	0.00	127	2004
Итого за прием пищи:	550	22.64	44.88	92.12	863.23	0.44	1.76	0.11	4.67	0.24	0.15	0.00	0.46	3.28	33.04	47.60	49.98	226.24	3.81	2.65	284.68	455.74	7.20	0.03	0.01		
Всего за день:		22.64	44.88	92.12	863.23	0.44	1.76	0.11	4.67	0.24	0.15	0.00	0.46	3.28	33.04	47.60	49.98	226.24	3.81	2.65	284.68	455.74	7.20	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	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		
Завтрак																											
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С ПОЛОВИНКОЙ ЯЙЦА	200	12,84	9,68	47,12	326,58	0,28	0,00	0,08	6,04	0,53	0,22	0,10	0,36	2,89	27,90	31,78	154,09	263,29	5,81	1,93	40,74	349,89	6,73	0,03	0,01	323	2008
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	130	12,00	31,75	14,50	391,25	0,27	1,05	0,09	2,40	0,00	0,08	0,00	0,27	1,71	7,44	19,25	24,49	126,77	1,40	1,78	44,68	242,01	5,31	0,01	0,00	284	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,06	0,00	0,00	0,78	0,00	0,02	0,00	0,05	0,62	10,80	9,20	13,20	33,60	0,80	0,30	202,40	51,60	0,00	0,01	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
Итого за прием пищи:	570	27,89	41,68	101,05	889,97	0,61	1,07	0,17	9,22	0,53	0,32	0,10	0,68	5,22	46,14	69,10	193,67	423,66	8,01	4,01	289,91	644,73	12,04	0,05	0,01		
Всего за день:		27,89	41,68	101,05	889,97	0,61	1,07	0,17	9,22	0,53	0,32	0,10	0,68	5,22	46,14	69,10	193,67	423,66	8,01	4,01	289,91	644,73	12,04	0,05	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	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		
Завтрак																											
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	100	1,84	6,88	6,81	97,53	0,03	14,70	0,30	3,08	0,00	0,04	0,00	0,13	0,68	9,35	42,33	18,49	36,26	1,00	0,38	24,44	184,63	3,15	0,02	0,00	39	2008
РИС ОТВАРНОЙ С КУРИНЫМ ФИЛЕ, ЗАПЕЧЕННЫМ С СЫРОМ	250	23,19	27,35	44,80	518,70	0,10	0,67	0,13	0,65	0,11	0,18	0,70	0,57	6,25	18,70	135,73	47,72	279,70	2,12	3,19	197,99	255,14	6,52	0,14	0,03	304	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,06	0,00	0,00	0,78	0,00	0,02	0,00	0,05	0,62	10,80	9,20	13,20	33,60	0,80	0,30	202,40	51,60	0,00	0,01	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	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:	590	28,28	34,58	86,68	770,96	0,19	15,37	0,43	4,51	0,11	0,24	0,70	0,75	7,55	38,85	192,26	83,41	357,56	4,92	3,87	424,83	491,37	9,67	0,17	0,03		
Всего за день:		28,28	34,58	86,68	770,96	0,19	15,37	0,43	4,51	0,11	0,24	0,70	0,75	7,55	38,85	192,26	83,41	357,56	4,92	3,87	424,83	491,37	9,67	0,17	0,03		

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	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		
Завтрак																											
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	4.25	6.17	28.45	186.94	0.16	13.46	0.04	0.30	0.09	0.14	0.00	0.50	1.81	13.30	46.70	38.89	113.15	1.62	0.73	30.26	993.24	11.02	0.05	0.00	126	2011
РЫБА (МИНТАЙ). ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	110	12.39	5.56	3.27	113.50	0.08	1.74	0.52	2.51	0.00	0.09	0.00	0.14	1.06	7.92	50.53	49.92	186.90	1.01	1.10	37.71	420.87	116.22	0.50	0.01	229	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.05	0.25	20.07	94.73	0.06	0.00	0.00	0.78	0.00	0.02	0.00	0.05	0.62	10.80	9.20	13.20	33.60	0.80	0.30	202.40	51.60	0.00	0.01	0.00		
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	14	2008
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
Итого за прием пищи:	550	24.33	17.88	71.15	545.38	0.31	15.36	0.62	3.65	0.09	0.31	0.30	0.71	3.53	36.72	291.30	110.90	433.65	3.63	2.83	434.46	1 484.54	127.24	0.57	0.01		
Всего за день:		24.33	17.88	71.15	545.38	0.31	15.36	0.62	3.65	0.09	0.31	0.30	0.71	3.53	36.72	291.30	110.90	433.65	3.63	2.83	434.46	1 484.54	127.24	0.57	0.01		

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	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		
Завтрак																											
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	180/20	27,34	19,55	37,40	439,95	0,07	0,35	0,08	2,32	0,11	0,35	0,12	0,05	0,88	2,91	257,97	39,79	315,91	1,20	0,85	126,65	272,98	2,94	0,05	0,03	224	2008
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	0,27	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
Итого за прием пищи:	550	30,90	29,40	81,93	724,39	0,16	10,83	0,16	4,17	0,26	0,40	0,12	0,19	1,81	16,38	290,99	62,57	363,40	4,25	1,31	326,69	610,64	6,38	0,06	0,03		
Всего за день:		30,90	29,40	81,93	724,39	0,16	10,83	0,16	4,17	0,26	0,40	0,12	0,19	1,81	16,38	290,99	62,57	363,40	4,25	1,31	326,69	610,64	6,38	0,06	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	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		
Завтрак																											
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	200	12.30	11.94	48.94	353.77	0.10	0.06	0.07	1.64	0.10	0.07	0.30	0.13	0.87	18.30	166.07	19.60	147.04	1.68	1.19	186.81	115.63	1.02	0.02	0.02	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	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
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
Итого за прием пищи:	550	16.03	21.89	93.86	639.17	0.19	10.06	0.15	3.49	0.25	0.12	0.30	0.27	1.80	31.50	197.07	44.80	201.94	5.70	1.65	385.11	447.53	4.46	0.03	0.02		
Всего за день:		16.03	21.89	93.86	639.17	0.19	10.06	0.15	3.49	0.25	0.12	0.30	0.27	1.80	31.50	197.07	44.80	201.94	5.70	1.65	385.11	447.53	4.46	0.03	0.02		

7 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		
Завтрак																											
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	100	1,17	5,16	4,41	69,95	0,05	17,46	0,08	2,35	0,00	0,04	0,00	0,08	0,39	7,95	21,38	18,46	41,89	1,13	0,29	11,18	224,12	2,71	0,01	0,00	23	2008
ПЛОВ С МЯСОМ ПТИЦЫ	210	15,07	16,04	49,96	404,72	0,08	1,66	0,27	2,76	0,00	0,11	0,32	0,47	4,54	17,91	28,84	46,31	189,73	1,75	2,30	52,18	247,85	5,55	0,11	0,02	311	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,06	0,00	0,00	0,78	0,00	0,02	0,00	0,05	0,62	10,80	9,20	13,20	33,60	0,80	0,30	202,40	51,60	0,00	0,01	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	
Итого за прием пищи:	550	19,29	21,45	93,80	646,81	0,19	19,14	0,35	5,89	0,00	0,17	0,32	0,60	5,55	36,66	68,29	79,86	265,22	3,68	2,89	267,85	524,80	8,26	0,13	0,02		
Всего за день:		19,29	21,45	93,80	646,81	0,19	19,14	0,35	5,89	0,00	0,17	0,32	0,60	5,55	36,66	68,29	79,86	265,22	3,68	2,89	267,85	524,80	8,26	0,13	0,02		

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		
Завтрак																												
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	4.25	6.17	26.45	186.94	0.16	13.46	0.04	0.30	0.09	0.14	0.00	0.50	1.81	13.30	46.70	38.89	113.15	1.62	0.73	30.26	993.24	11.02	0.06	0.00	128	2011	
КОТЛЕТЫ МЯСНЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	130	12.34	31.59	13.71	388.00	0.28	0.98	0.09	2.50	0.00	0.06	0.00	0.27	1.75	9.33	21.15	23.82	122.47	1.56	1.72	106.01	247.38	5.64	0.00	0.00	268	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.05	0.25	20.07	94.73	0.06	0.00	0.00	0.78	0.00	0.02	0.00	0.06	0.62	10.80	9.20	13.20	33.60	0.80	0.30	202.40	51.60	0.00	0.01	0.00			
КОМПОТ ИЗ СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ ЯГОД	200	0.06	0.03	20.11	80.51	0.00	0.26	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2.40	1.80	1.17	2.16	0.04	0.01	0.30	1.90	0.00	0.00	0.00	127	2004	
Итого за прием пищи:	550	19.70	38.04	82.34	750.18	0.50	14.70	0.13	3.61	0.09	0.24	0.00	0.82	4.18	35.83	78.85	77.08	271.38	4.02	2.76	338.97	1 294.12	16.66	0.06	0.00			
Всего за день:		19.70	38.04	82.34	750.18	0.50	14.70	0.13	3.61	0.09	0.24	0.00	0.82	4.18	35.83	78.85	77.08	271.38	4.02	2.76	338.97	1 294.12	16.66	0.06	0.00			

9 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		
Завтрак																											
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	10,38	7,45	46,98	296,12	0,27	0,00	0,03	5,64	0,09	0,15	0,00	0,33	2,86	26,50	21,88	151,93	228,73	5,36	1,71	13,94	321,89	2,73	0,02	0,00	323	2008
МЯСО ТУШЕНОЕ С ОВОЩАМИ	70/60	11,96	30,30	4,29	338,23	0,29	1,21	0,25	1,93	0,00	0,09	0,00	0,31	1,87	6,90	20,49	23,14	122,30	1,44	1,85	51,10	303,63	6,55	0,01	0,00	257	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,06	0,00	0,00	0,78	0,00	0,02	0,00	0,05	0,62	10,80	9,20	13,20	33,60	0,80	0,30	202,40	51,60	0,00	0,01	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	
Итого за прием пищи:	550	25,39	38,00	90,70	806,49	0,62	1,23	0,28	8,35	0,09	0,26	0,00	0,69	5,35	44,20	60,44	190,16	384,63	7,60	3,86	269,53	678,35	9,28	0,04	0,00		
Всего за день:		25,39	38,00	90,70	806,49	0,62	1,23	0,28	8,35	0,09	0,26	0,00	0,69	5,35	44,20	60,44	190,16	384,63	7,60	3,86	269,53	678,35	9,28	0,04	0,00		

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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																												
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	30	0,24	0,03	0,75	4,19	0,01	2,99	0,00	0,03	0,00	0,01	0,00	0,01	0,06	1,20	6,88	4,19	12,56	0,30	0,07	2,39	42,16	0,90	0,01	0,00			2008
РАГУ ОВОЩНОЕ	180	3,86	8,71	22,87	186,79	0,12	19,59	0,43	2,90	0,05	0,10	0,00	0,42	1,58	16,12	56,92	38,80	86,11	1,81	0,80	19,22	724,84	8,03	0,04	0,00	344	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	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,06	0,00	0,00	0,78	0,00	0,02	0,00	0,05	0,62	10,80	9,20	13,20	33,60	0,80	0,30	202,40	51,60	0,00	0,01	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	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:	550	23,84	20,73	58,69	576,55	0,19	22,58	0,43	4,55	0,05	0,13	0,00	0,48	2,26	30,12	81,31	60,39	140,98	3,94	1,17	224,40	818,69	8,93	0,06	0,00			
Всего за день:		23,84	20,73	58,69	576,55	0,19	22,58	0,43	4,55	0,05	0,13	0,00	0,48	2,26	30,12	81,31	60,39	140,98	3,94	1,17	224,40	818,69	8,93	0,06	0,00			

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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																											
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	7.44	5.60	46.35	265.74	0.09	0.00	0.03	1.46	0.09	0.03	0.00	0.10	0.85	12.60	18.09	15.00	67.49	1.53	0.46	32.66	96.53	0.95	0.01	0.01	202	2011
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	130	11.10	14.20	3.74	187.30	0.05	1.55	0.34	1.81	0.00	0.09	0.33	0.35	3.83	5.98	26.29	17.68	105.28	1.20	1.41	46.12	185.06	4.83	0.08	0.01	309	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.05	0.25	20.07	94.73	0.06	0.00	0.00	0.78	0.00	0.02	0.00	0.05	0.62	10.80	9.20	13.20	33.60	0.80	0.30	202.40	51.60	0.00	0.01	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	
Итого за прием пищи:	550	21.59	20.05	89.52	625.18	0.20	1.57	0.37	4.05	0.09	0.14	0.33	0.50	5.30	29.38	62.45	47.77	206.37	3.53	2.17	283.27	334.42	5.78	0.10	0.02		
Всего за день:		21.59	20.05	89.52	625.18	0.20	1.57	0.37	4.05	0.09	0.14	0.33	0.50	5.30	29.38	62.45	47.77	206.37	3.53	2.17	283.27	334.42	5.78	0.10	0.02		

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			
Завтрак																												
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	180/20	27,34	19,55	37,40	439,95	0,07	0,35	0,08	2,32	0,11	0,35	0,12	0,05	0,88	2,91	257,97	39,79	315,91	1,20	0,85	126,65	272,98	2,94	0,05	0,03	224	2008	
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	0,27	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	
Итого за прием пищи:	550	30,90	29,40	81,93	724,39	0,16	10,83	0,16	4,17	0,26	0,40	0,12	0,19	1,81	16,38	290,99	62,57	363,40	4,25	1,31	326,69	610,64	6,38	0,06	0,03			
Всего за день:		30,90	29,40	81,93	724,39	0,16	10,83	0,16	4,17	0,26	0,40	0,12	0,19	1,81	16,38	290,99	62,57	363,40	4,25	1,31	326,69	610,64	6,38	0,06	0,03			

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		
Завтрак																											
РИС ОТВАРНОЙ	180	4.64	7.11	47.29	271.68	0.04	0.00	0.04	0.47	0.12	0.03	0.00	0.12	0.90	12.22	6.23	30.59	93.79	0.72	0.93	18.06	71.46	0.90	0.03	0.01	304	2011
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ (МИНТАЙ)	100	14.51	5.02	9.30	140.67	0.09	0.16	0.03	1.58	0.16	0.11	0.03	0.11	1.08	9.47	39.82	46.26	198.74	1.08	1.11	136.87	369.72	121.34	0.51	0.01	54-3р-2020	2021
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	50	0.90	4.90	3.60	61.00	0.01	1.00	0.15	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.00	5.00	10.00	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	364	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.05	0.25	20.07	94.73	0.06	0.00	0.00	0.78	0.00	0.02	0.00	0.05	0.62	10.80	9.20	13.20	33.60	0.80	0.30	202.40	51.60	0.00	0.01	0.00		
КОМПОТ ИЗ СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ ЯГОД	200	0.06	0.03	20.11	80.51	0.00	0.26	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2.40	1.80	1.17	2.16	0.04	0.01	0.30	1.90	0.00	0.00	0.00	127	2004
Итого за прием пищи:	570	23.16	17.31	100.37	648.59	0.20	1.42	0.22	2.96	0.28	0.16	0.03	0.28	2.60	34.89	61.05	96.22	338.29	2.84	2.35	357.65	494.68	122.24	0.55	0.02		
Всего за день:		23.16	17.31	100.37	648.59	0.20	1.42	0.22	2.96	0.28	0.16	0.03	0.28	2.60	34.89	61.05	96.22	338.29	2.84	2.35	357.65	494.68	122.24	0.55	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	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		
Завтрак																												
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1,80	6,01	9,88	101,06	0,05	4,42	0,30	2,87	0,00	0,04	0,00	0,14	0,61	8,98	22,48	20,43	48,61	0,94	0,44	73,33	288,78	3,92	0,02	0,00	67	2011	
ГРЕЧКА ПОЖУПЕЧЕСКИ	210	16,67	27,78	42,04	484,98	0,42	1,23	0,20	8,41	0,00	0,19	0,00	0,51	3,67	27,75	38,36	147,36	277,20	5,56	2,74	38,43	483,74	6,98	0,02	0,00	4	2024	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,06	0,00	0,00	0,78	0,00	0,02	0,00	0,05	0,62	10,80	9,20	13,20	33,60	0,80	0,30	202,40	51,60	0,00	0,01	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		
Итого за прием пищи:	550	21,52	34,04	91,35	758,18	0,53	5,67	0,50	12,06	0,00	0,25	0,00	0,70	4,90	47,53	78,91	182,88	359,41	7,30	3,48	316,25	835,35	10,90	0,05	0,00			
Всего за день:		21,52	34,04	91,35	758,18	0,53	5,67	0,50	12,06	0,00	0,25	0,00	0,70	4,90	47,53	78,91	182,88	359,41	7,30	3,48	316,25	835,35	10,90	0,05	0,00			

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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																												
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	4.25	6.17	26.45	186.94	0.16	13.46	0.04	0.30	0.09	0.14	0.00	0.50	1.81	13.30	46.70	38.89	113.15	1.62	0.73	30.26	993.24	11.02	0.05	0.00			
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	130	12.00	31.75	14.50	391.25	0.27	1.05	0.09	2.40	0.00	0.08	0.00	0.27	1.71	7.44	19.25	24.49	126.77	1.40	1.78	44.68	242.01	5.31	0.01	0.00		128	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.05	0.25	20.07	94.73	0.06	0.00	0.00	0.78	0.00	0.02	0.00	0.06	0.62	10.80	9.20	13.20	33.60	0.80	0.30	202.40	51.60	0.00	0.01	0.00		284	2008
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:	550	19.50	38.27	78.02	732.92	0.49	14.51	0.13	3.48	0.09	0.24	0.00	0.82	4.14	31.54	80.15	80.58	281.52	4.82	2.81	277.34	1 286.85	16.33	0.07	0.00			
Всего за день:		19.50	38.27	78.02	732.92	0.49	14.51	0.13	3.48	0.09	0.24	0.00	0.82	4.14	31.54	80.15	80.58	281.52	4.82	2.81	277.34	1 286.85	16.33	0.07	0.00			

16 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		
Завтрак																											
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, КУРИЦЕЙ	250	8,06	5,97	20,16	186,26	0,09	6,60	0,20	1,42	0,00	0,06	0,00	0,27	0,97	9,80	29,55	23,62	58,55	1,09	0,47	8,90	476,51	4,70	0,03	0,00	103	2011
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	50	3,10	8,50	20,15	169,53	0,06	0,00	0,07	1,00	0,15	0,03	0,00	0,05	0,62	10,80	10,40	13,20	35,50	0,82	0,31	203,10	53,10	0,00	0,01	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	0,30	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	14	2008	
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,96	4,49	0,27	61,30	0,02	0,00	0,10	0,81	0,89	0,15	0,21	0,06	0,06	2,82	19,92	4,35	69,55	0,91	0,45	53,94	56,35	8,05	0,02	0,01	209	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ ЯГОД	200	0,06	0,03	20,11	80,51	0,00	0,26	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	2,40	1,80	1,17	2,16	0,04	0,01	0,30	1,90	0,00	0,00	0,00	127	2004	
Итого за прием пищи:	560	20,82	24,89	60,69	570,40	0,18	7,00	0,43	3,32	1,04	0,30	0,51	0,40	1,69	30,52	237,67	49,34	265,76	3,06	1,94	428,24	605,46	12,75	0,07	0,01		
Всего за день:		20,82	24,89	60,69	570,40	0,18	7,00	0,43	3,32	1,04	0,30	0,51	0,40	1,69	30,52	237,67	49,34	265,76	3,06	1,94	428,24	605,46	12,75	0,07	0,01		

17 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			
Завтрак																												
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	7.44	5.60	46.35	265.74	0.09	0.00	0.03	1.46	0.09	0.03	0.00	0.10	0.85	12.60	18.09	15.00	67.49	1.53	0.46	32.66	96.53	0.95	0.01	0.01	202	2011	
МЯСО ТУШЕНОЕ С ОВОЩАМИ	70/60	11.96	30.30	4.29	338.23	0.29	1.21	0.25	1.93	0.00	0.09	0.00	0.31	1.87	6.90	20.49	23.14	122.30	1.44	1.85	51.10	303.63	6.55	0.01	0.00	257	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.05	0.25	20.07	94.73	0.06	0.00	0.00	0.78	0.00	0.02	0.00	0.06	0.62	10.80	9.20	13.20	33.60	0.80	0.30	202.40	51.60	0.00	0.01	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	9.87	1.89	0.00	0.00	2.09	1.23	0.00	0.00	0.00	402	2008		
Итого за прием пищи:	550	22.45	36.15	90.07	776.11	0.44	1.23	0.28	4.17	0.09	0.14	0.00	0.46	3.34	30.30	56.65	53.23	223.39	3.77	2.61	288.25	452.99	7.50	0.03	0.01			
Всего за день:		22.45	36.15	90.07	776.11	0.44	1.23	0.28	4.17	0.09	0.14	0.00	0.46	3.34	30.30	56.65	53.23	223.39	3.77	2.61	288.25	452.99	7.50	0.03	0.01			

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	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																											
САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	100	1,84	6,22	10,91	107,41	0,07	6,14	0,44	2,85	0,00	0,05	0,00	0,17	0,80	7,73	21,31	22,04	53,89	0,94	0,42	54,10	313,95	3,55	0,03	0,00	30	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МЯСОМ, ЗАПЕЧЕНЫМ С ТОМАТАМИ И СЫРОМ	250	23,69	36,32	44,97	602,50	0,53	1,23	0,09	5,42	0,09	0,25	0,22	0,58	4,32	32,81	143,89	164,67	378,33	6,37	3,70	176,66	569,84	8,19	0,03	0,00	323	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,06	0,00	0,00	0,78	0,00	0,02	0,00	0,05	0,62	10,80	9,20	13,20	33,60	0,80	0,30	202,40	51,60	0,00	0,01	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	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:	590	28,78	42,89	90,95	864,64	0,66	7,37	0,53	9,05	0,09	0,32	0,22	0,80	5,74	51,34	179,40	203,91	473,82	9,11	4,42	433,16	935,39	11,74	0,07	0,00		
Всего за день:		28,78	42,89	90,95	864,64	0,66	7,37	0,53	9,05	0,09	0,32	0,22	0,80	5,74	51,34	179,40	203,91	473,82	9,11	4,42	433,16	935,39	11,74	0,07	0,00		

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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																												
ОГУРЕЦ КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	30	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	4,25	6,17	28,45	186,94	0,16	13,46	0,04	0,30	0,09	0,14	0,00	0,50	1,81	13,30	46,70	38,89	113,15	1,62	0,73	30,26	993,24	11,02	0,05	0,00	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	1981	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,06	0,00	0,00	0,78	0,00	0,02	0,00	0,05	0,62	10,80	9,20	13,20	33,60	0,80	0,30	202,40	51,60	0,00	0,01	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:	550	23,99	18,16	63,52	572,51	0,22	13,46	0,04	1,92	0,09	0,16	0,00	0,55	2,43	24,10	64,21	56,29	155,46	3,45	1,03	233,05	1 044,93	11,02	0,06	0,00			
Всего за день:		23,99	18,16	63,52	572,51	0,22	13,46	0,04	1,92	0,09	0,16	0,00	0,55	2,43	24,10	64,21	56,29	155,46	3,45	1,03	233,05	1 044,93	11,02	0,06	0,00			

20 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		
Завтрак																											
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	100	1,17	5,16	4,41	69,95	0,05	17,46	0,08	2,35	0,00	0,04	0,00	0,08	0,39	7,95	21,38	18,46	41,89	1,13	0,29	11,18	224,12	2,71	0,01	0,00	23	2008
ПЛОВ С МЯСОМ ПТИЦЫ	210	15,07	16,04	49,96	404,72	0,08	1,66	0,27	2,76	0,00	0,11	0,32	0,47	4,54	17,91	28,84	46,31	189,73	1,75	2,30	52,18	247,85	5,55	0,11	0,02	311	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,06	0,00	0,00	0,78	0,00	0,02	0,00	0,05	0,62	10,80	9,20	13,20	33,60	0,80	0,30	202,40	51,60	0,00	0,01	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
Итого за прием пищи:	550	19,29	21,45	93,80	646,81	0,19	19,14	0,35	5,89	0,00	0,17	0,32	0,60	5,55	36,66	68,29	79,86	265,22	3,68	2,89	267,85	524,80	8,26	0,13	0,02		
Всего за день:		19,29	21,45	93,80	646,81	0,19	19,14	0,35	5,89	0,00	0,17	0,32	0,60	5,55	36,66	68,29	79,86	265,22	3,68	2,89	267,85	524,80	8,26	0,13	0,02		

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	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Итого за весь период	470,29	591,14	1 692,54	14 132,86	6,67	194,30	5,84	103,18	3,74	4,62	3,37	10,95	78,03	682,08	2 556,98	1 865,47	6 001,30	95,37	52,01	6 458,18	14 576,02	423,02	2,39	0,24
Среднее значение за период	23,51	29,56	84,63	706,64	0,33	9,72	0,29	5,16	0,19	0,23	0,17	0,55	3,90	34,10	127,85	93,27	300,07	4,77	2,60	322,91	728,80	21,15	0,12	0,01
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13,3	37,6	49,1																					

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак
5-11 классы (т.жс, многодетные, 1 родитель)	557