



## ПРИМЕРНОЕ 20-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ

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

(ГРУППА КРАТКОВРЕМЕННОГО ПРЕБЫВАНИЯ (ГПД))

### 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	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
<b>Полдник</b>																											
БУЛОЧКА ШКОЛЬНАЯ	100	9,92	3,97	61,79	322,32	0,12	0,10	0,02	0,29	0,12	0,07	0,02	0,01	0,95	27,97	36,70	16,03	92,45	0,96	0,71	24,74	145,02	3,87	0,02	0,03	428	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	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:	300	10,12	4,07	76,79	382,32	0,12	0,10	0,02	0,29	0,12	0,07	0,02	0,01	0,95	27,97	41,70	20,03	100,45	1,96	0,71	24,74	145,02	3,87	0,02	0,03		
Всего за день:		10,12	4,07	76,79	382,32	0,12	0,10	0,02	0,29	0,12	0,07	0,02	0,01	0,95	27,97	41,70	20,03	100,45	1,96	0,71	24,74	145,02	3,87	0,02	0,03		

## 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	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Полдник																											
ПИРОЖОК С КАРТОФЕЛЕМ, ПЕЧЕНЫЙ	100	16,03	7,71	101,47	538,83	0,22	2,54	0,04	0,72	0,25	0,12	0,04	0,13	2,03	59,38	32,50	30,29	152,38	1,90	1,17	28,85	381,26	5,31	0,04	0,04	406	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	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:	300	16,23	7,81	116,47	598,83	0,22	2,54	0,04	0,72	0,25	0,12	0,04	0,13	2,03	59,38	37,50	34,29	160,38	2,90	1,17	28,85	381,26	5,31	0,04	0,04		
Всего за день:		16,23	7,81	116,47	598,83	0,22	2,54	0,04	0,72	0,25	0,12	0,04	0,13	2,03	59,38	37,50	34,29	160,38	2,90	1,17	28,85	381,26	5,31	0,04	0,04		

## 3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептов							
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	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									
Полдник																																		
МЯГКИЕ ВЕНСКИЕ ВАФЛИ	100	7,35	6,48	45,09	268,01	0,08	0,16	0,05	0,31	0,30	0,09	0,05	0,01	0,52	14,25	44,37	11,65	78,44	0,71	0,59	30,43	119,93	5,46	0,01	0,02									
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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3	2024
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>7,55</b>	<b>6,58</b>	<b>60,09</b>	<b>328,01</b>	<b>0,08</b>	<b>0,16</b>	<b>0,05</b>	<b>0,31</b>	<b>0,30</b>	<b>0,09</b>	<b>0,05</b>	<b>0,01</b>	<b>0,52</b>	<b>14,25</b>	<b>49,37</b>	<b>15,65</b>	<b>86,44</b>	<b>1,71</b>	<b>0,59</b>	<b>30,43</b>	<b>119,93</b>	<b>5,46</b>	<b>0,01</b>	<b>0,02</b>									
<b>Всего за день:</b>		<b>7,55</b>	<b>6,58</b>	<b>60,09</b>	<b>328,01</b>	<b>0,08</b>	<b>0,16</b>	<b>0,05</b>	<b>0,31</b>	<b>0,30</b>	<b>0,09</b>	<b>0,05</b>	<b>0,01</b>	<b>0,52</b>	<b>14,25</b>	<b>49,37</b>	<b>15,65</b>	<b>86,44</b>	<b>1,71</b>	<b>0,59</b>	<b>30,43</b>	<b>119,93</b>	<b>5,46</b>	<b>0,01</b>	<b>0,02</b>									

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	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг											
<b>Полдник</b>																																				
ВАТРУШКА С ВАРЕНОЙ СГУЩЕНКОЙ	100	7,80	4,14	46,37	253,66	0,09	0,00	0,03	0,36	0,23	0,07	0,05	0,02	0,79	26,49	16,27	11,54	71,64	0,86	0,55	19,18	100,19	2,72	0,02	0,02											
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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>8,00</b>	<b>4,24</b>	<b>61,37</b>	<b>313,66</b>	<b>0,09</b>	<b>0,00</b>	<b>0,03</b>	<b>0,36</b>	<b>0,23</b>	<b>0,07</b>	<b>0,05</b>	<b>0,02</b>	<b>0,79</b>	<b>26,49</b>	<b>21,27</b>	<b>15,54</b>	<b>79,64</b>	<b>1,86</b>	<b>0,55</b>	<b>19,18</b>	<b>100,19</b>	<b>2,72</b>	<b>0,02</b>	<b>0,02</b>									695	1996	
<b>Всего за день:</b>		<b>8,00</b>	<b>4,24</b>	<b>61,37</b>	<b>313,66</b>	<b>0,09</b>	<b>0,00</b>	<b>0,03</b>	<b>0,36</b>	<b>0,23</b>	<b>0,07</b>	<b>0,05</b>	<b>0,02</b>	<b>0,79</b>	<b>26,49</b>	<b>21,27</b>	<b>15,54</b>	<b>79,64</b>	<b>1,86</b>	<b>0,55</b>	<b>19,18</b>	<b>100,19</b>	<b>2,72</b>	<b>0,02</b>	<b>0,02</b>									430	2008	

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	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
БУЛОЧКА ТВОРОЖНАЯ	100	13.20	6.33	51.74	317.55	0.11	0.14	0.05	0.25	0.26	0.14	0.05	0.03	0.94	31.23	72.64	18.10	134.71	0.98	0.76	36.37	160.24	4.68	0.02	0.03			
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	0.00	440	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>13.40</b>	<b>6.43</b>	<b>66.74</b>	<b>377.55</b>	<b>0.11</b>	<b>0.14</b>	<b>0.05</b>	<b>0.25</b>	<b>0.26</b>	<b>0.14</b>	<b>0.05</b>	<b>0.03</b>	<b>0.94</b>	<b>31.23</b>	<b>77.64</b>	<b>22.10</b>	<b>142.71</b>	<b>1.98</b>	<b>0.76</b>	<b>36.37</b>	<b>160.24</b>	<b>4.68</b>	<b>0.02</b>	<b>0.03</b>	<b>430</b>	<b>2008</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>13.40</b>	<b>6.43</b>	<b>66.74</b>	<b>377.55</b>	<b>0.11</b>	<b>0.14</b>	<b>0.05</b>	<b>0.25</b>	<b>0.26</b>	<b>0.14</b>	<b>0.05</b>	<b>0.03</b>	<b>0.94</b>	<b>31.23</b>	<b>77.64</b>	<b>22.10</b>	<b>142.71</b>	<b>1.98</b>	<b>0.76</b>	<b>36.37</b>	<b>160.24</b>	<b>4.68</b>	<b>0.02</b>	<b>0.03</b>			



## 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		
<b>Полдник</b>																											
Блинчики с молоком сгущенным	105	7,49	7,60	42,90	270,02	0,07	0,18	0,06	0,33	0,27	0,14	0,14	0,04	0,50	11,87	89,59	16,47	103,94	0,68	0,67	53,77	168,40	5,51	0,02	0,01	399	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	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>305</b>	<b>7,69</b>	<b>7,70</b>	<b>57,90</b>	<b>330,02</b>	<b>0,07</b>	<b>0,18</b>	<b>0,06</b>	<b>0,33</b>	<b>0,27</b>	<b>0,14</b>	<b>0,14</b>	<b>0,04</b>	<b>0,50</b>	<b>11,87</b>	<b>94,59</b>	<b>20,47</b>	<b>111,94</b>	<b>1,68</b>	<b>0,67</b>	<b>53,77</b>	<b>168,40</b>	<b>5,51</b>	<b>0,02</b>	<b>0,01</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>7,69</b>	<b>7,70</b>	<b>57,90</b>	<b>330,02</b>	<b>0,07</b>	<b>0,18</b>	<b>0,06</b>	<b>0,33</b>	<b>0,27</b>	<b>0,14</b>	<b>0,14</b>	<b>0,04</b>	<b>0,50</b>	<b>11,87</b>	<b>94,59</b>	<b>20,47</b>	<b>111,94</b>	<b>1,68</b>	<b>0,67</b>	<b>53,77</b>	<b>168,40</b>	<b>5,51</b>	<b>0,02</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>Полдник</b>																																	
ПИРОГ С ЯГОДАМИ	100	3.96	10.35	22.72	201.09	0.03	0.64	0.09	0.55	0.50	0.09	0.14	0.04	0.19	6.18	27.99	6.77	52.39	0.57	0.35	30.29	75.16	4.76	0.01	0.01								
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	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5	2024
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>4.16</b>	<b>10.45</b>	<b>37.72</b>	<b>261.09</b>	<b>0.03</b>	<b>0.64</b>	<b>0.09</b>	<b>0.55</b>	<b>0.50</b>	<b>0.09</b>	<b>0.14</b>	<b>0.04</b>	<b>0.19</b>	<b>6.18</b>	<b>32.99</b>	<b>10.77</b>	<b>60.39</b>	<b>1.57</b>	<b>0.35</b>	<b>30.29</b>	<b>75.16</b>	<b>4.76</b>	<b>0.01</b>	<b>0.01</b>								
<b>Всего за день:</b>		<b>4.16</b>	<b>10.45</b>	<b>37.72</b>	<b>261.09</b>	<b>0.03</b>	<b>0.64</b>	<b>0.09</b>	<b>0.55</b>	<b>0.50</b>	<b>0.09</b>	<b>0.14</b>	<b>0.04</b>	<b>0.19</b>	<b>6.18</b>	<b>32.99</b>	<b>10.77</b>	<b>60.39</b>	<b>1.57</b>	<b>0.35</b>	<b>30.29</b>	<b>75.16</b>	<b>4.76</b>	<b>0.01</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	Полдник										Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг				
					B1, мг		C, мг	A, мг	E, мг	D, мкг	B2, мг	B12, мкг	B6, мкг	PP, мг											Фолиевая кислота, мкг			
БУЛОЧКА СДОБНАЯ	100	8,26	6,52	57,49	321,30	0,10	0,00	0,02	1,58	0,10	0,04	0,02	0,01	0,81	25,76	18,67	11,92	67,15	0,79	0,57	7,35	101,13	1,75	0,02	0,02	464	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	0,00	5,00	4,00	8,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>8,46</b>	<b>6,62</b>	<b>72,49</b>	<b>381,30</b>	<b>0,10</b>	<b>0,00</b>	<b>0,02</b>	<b>1,58</b>	<b>0,10</b>	<b>0,04</b>	<b>0,02</b>	<b>0,01</b>	<b>0,81</b>	<b>25,76</b>	<b>23,67</b>	<b>15,92</b>	<b>75,15</b>	<b>1,79</b>	<b>0,57</b>	<b>7,35</b>	<b>101,13</b>	<b>1,75</b>	<b>0,02</b>	<b>0,02</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>8,46</b>	<b>6,62</b>	<b>72,49</b>	<b>381,30</b>	<b>0,10</b>	<b>0,00</b>	<b>0,02</b>	<b>1,58</b>	<b>0,10</b>	<b>0,04</b>	<b>0,02</b>	<b>0,01</b>	<b>0,81</b>	<b>25,76</b>	<b>23,67</b>	<b>15,92</b>	<b>75,15</b>	<b>1,79</b>	<b>0,57</b>	<b>7,35</b>	<b>101,13</b>	<b>1,75</b>	<b>0,02</b>	<b>0,02</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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
<b>Полдник</b>																												
МЯГКИЕ ВЕНСКИЕ ВАФЛИ	100	7,35	6,48	45,09	268,01	0,08	0,16	0,05	0,31	0,30	0,09	0,05	0,01	0,52	14,25	44,37	11,65	78,44	0,71	0,59	30,43	119,93	5,46	0,01	0,02			
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	0,00	3	2024
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>7,55</b>	<b>6,58</b>	<b>60,09</b>	<b>328,01</b>	<b>0,08</b>	<b>0,16</b>	<b>0,05</b>	<b>0,31</b>	<b>0,30</b>	<b>0,09</b>	<b>0,05</b>	<b>0,01</b>	<b>0,52</b>	<b>14,25</b>	<b>49,37</b>	<b>16,65</b>	<b>86,44</b>	<b>1,71</b>	<b>0,59</b>	<b>30,43</b>	<b>119,93</b>	<b>5,46</b>	<b>0,01</b>	<b>0,02</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>7,55</b>	<b>6,58</b>	<b>60,09</b>	<b>328,01</b>	<b>0,08</b>	<b>0,16</b>	<b>0,05</b>	<b>0,31</b>	<b>0,30</b>	<b>0,09</b>	<b>0,05</b>	<b>0,01</b>	<b>0,52</b>	<b>14,25</b>	<b>49,37</b>	<b>16,65</b>	<b>86,44</b>	<b>1,71</b>	<b>0,59</b>	<b>30,43</b>	<b>119,93</b>	<b>5,46</b>	<b>0,01</b>	<b>0,02</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	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	100	7.88	4.14	59.17	305.18	0.09	0.04	0.03	0.36	0.23	0.07	0.05	0.02	0.79	26.49	18.79	12.80	73.26	1.04	0.55	19.38	125.99	2.72	0.02	0.02			
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	0.00	695	1996
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>8.08</b>	<b>4.24</b>	<b>74.17</b>	<b>365.18</b>	<b>0.09</b>	<b>0.04</b>	<b>0.03</b>	<b>0.36</b>	<b>0.23</b>	<b>0.07</b>	<b>0.05</b>	<b>0.02</b>	<b>0.79</b>	<b>26.49</b>	<b>23.79</b>	<b>16.80</b>	<b>81.26</b>	<b>2.04</b>	<b>0.55</b>	<b>19.38</b>	<b>125.99</b>	<b>2.72</b>	<b>0.02</b>	<b>0.02</b>	<b>430</b>	<b>2008</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>8.08</b>	<b>4.24</b>	<b>74.17</b>	<b>365.18</b>	<b>0.09</b>	<b>0.04</b>	<b>0.03</b>	<b>0.36</b>	<b>0.23</b>	<b>0.07</b>	<b>0.05</b>	<b>0.02</b>	<b>0.79</b>	<b>26.49</b>	<b>23.79</b>	<b>16.80</b>	<b>81.26</b>	<b>2.04</b>	<b>0.55</b>	<b>19.38</b>	<b>125.99</b>	<b>2.72</b>	<b>0.02</b>	<b>0.02</b>			

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>Полдник</b>																											
БУЛОЧКА ТВОРОЖНАЯ	100	13.20	6.33	51.74	317.55	0.11	0.14	0.05	0.25	0.26	0.14	0.05	0.03	0.94	31.23	72.64	18.10	134.71	0.98	0.76	36.37	160.24	4.68	0.02	0.03	440	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	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>300</b>	<b>13.40</b>	<b>6.43</b>	<b>66.74</b>	<b>377.55</b>	<b>0.11</b>	<b>0.14</b>	<b>0.05</b>	<b>0.25</b>	<b>0.26</b>	<b>0.14</b>	<b>0.05</b>	<b>0.03</b>	<b>0.94</b>	<b>31.23</b>	<b>77.64</b>	<b>22.10</b>	<b>142.71</b>	<b>1.98</b>	<b>0.76</b>	<b>36.37</b>	<b>160.24</b>	<b>4.68</b>	<b>0.02</b>	<b>0.03</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>13.40</b>	<b>6.43</b>	<b>66.74</b>	<b>377.55</b>	<b>0.11</b>	<b>0.14</b>	<b>0.05</b>	<b>0.25</b>	<b>0.26</b>	<b>0.14</b>	<b>0.05</b>	<b>0.03</b>	<b>0.94</b>	<b>31.23</b>	<b>77.64</b>	<b>22.10</b>	<b>142.71</b>	<b>1.98</b>	<b>0.76</b>	<b>36.37</b>	<b>160.24</b>	<b>4.68</b>	<b>0.02</b>	<b>0.03</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>Полдник</b>																											
Блинчики с молоком сгущенным	105	7.49	7.60	42.90	270.02	0.07	0.18	0.06	0.33	0.27	0.14	0.14	0.04	0.50	11.87	89.59	16.47	103.94	0.68	0.67	53.77	168.40	5.51	0.02	0.01	399	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>305</b>	<b>7.69</b>	<b>7.70</b>	<b>57.90</b>	<b>330.02</b>	<b>0.07</b>	<b>0.18</b>	<b>0.06</b>	<b>0.33</b>	<b>0.27</b>	<b>0.14</b>	<b>0.14</b>	<b>0.04</b>	<b>0.50</b>	<b>11.87</b>	<b>94.59</b>	<b>20.47</b>	<b>111.94</b>	<b>1.68</b>	<b>0.67</b>	<b>53.77</b>	<b>168.40</b>	<b>5.51</b>	<b>0.02</b>	<b>0.01</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>7.69</b>	<b>7.70</b>	<b>57.90</b>	<b>330.02</b>	<b>0.07</b>	<b>0.18</b>	<b>0.06</b>	<b>0.33</b>	<b>0.27</b>	<b>0.14</b>	<b>0.14</b>	<b>0.04</b>	<b>0.50</b>	<b>11.87</b>	<b>94.59</b>	<b>20.47</b>	<b>111.94</b>	<b>1.68</b>	<b>0.67</b>	<b>53.77</b>	<b>168.40</b>	<b>5.51</b>	<b>0.02</b>	<b>0.01</b>		

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	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Полдник																											
ПИРОЖОК С КАРТОФЕЛЕМ, ПЕЧЕНЫЙ	100	16,03	7,71	101,47	538,83	0,22	2,54	0,04	0,72	0,25	0,12	0,04	0,13	2,03	59,38	32,50	30,29	152,38	1,90	1,17	28,85	381,26	5,31	0,04	0,04	406	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	0,00	5,00	4,00	8,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:	300	16,23	7,81	116,47	598,83	0,22	2,54	0,04	0,72	0,25	0,12	0,04	0,13	2,03	59,38	37,50	34,29	160,38	2,90	1,17	28,85	381,26	5,31	0,04	0,04	430	2008
Всего за день:		16,23	7,81	116,47	598,83	0,22	2,54	0,04	0,72	0,25	0,12	0,04	0,13	2,03	59,38	37,50	34,29	160,38	2,90	1,17	28,85	381,26	5,31	0,04	0,04		

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		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	D, мкг	B2, мг	B12, мкг	B6, мкг	PP, мг	Фолиевая кислота, мкг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
		Подник																										
ОЛАДЬИ С ДЖЕМОМ	100	4.54	8.59	41.67	259.84	0.06	3.20	0.02	2.14	0.10	0.03	0.01	0.01	0.49	16.62	15.72	9.26	41.09	0.53	0.31	8.44	84.94	1.00	0.01	0.01	401	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	0.00	5.00	4.00	8.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>4.74</b>	<b>8.69</b>	<b>56.67</b>	<b>319.84</b>	<b>0.06</b>	<b>3.20</b>	<b>0.02</b>	<b>2.14</b>	<b>0.10</b>	<b>0.03</b>	<b>0.01</b>	<b>0.01</b>	<b>0.49</b>	<b>16.62</b>	<b>20.72</b>	<b>13.26</b>	<b>49.09</b>	<b>1.53</b>	<b>0.31</b>	<b>8.44</b>	<b>84.94</b>	<b>1.00</b>	<b>0.01</b>	<b>0.01</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>4.74</b>	<b>8.69</b>	<b>56.67</b>	<b>319.84</b>	<b>0.06</b>	<b>3.20</b>	<b>0.02</b>	<b>2.14</b>	<b>0.10</b>	<b>0.03</b>	<b>0.01</b>	<b>0.01</b>	<b>0.49</b>	<b>16.62</b>	<b>20.72</b>	<b>13.26</b>	<b>49.09</b>	<b>1.53</b>	<b>0.31</b>	<b>8.44</b>	<b>84.94</b>	<b>1.00</b>	<b>0.01</b>	<b>0.01</b>	<b>430</b>	<b>2008</b>	



## 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	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
БУЛОЧКА СДОБНАЯ	100	8,26	6,52	57,49	321,30	0,10	0,00	0,02	1,58	0,10	0,04	0,02	0,01	0,81	25,76	18,67	11,92	67,15	0,79	0,57	7,35	101,13	1,75	0,02	0,02		
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,20	0,10	15,00	60,00	0,00	0,00	0,02	1,58	0,10	0,04	0,02	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		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>8,46</b>	<b>6,62</b>	<b>72,49</b>	<b>381,30</b>	<b>0,10</b>	<b>0,00</b>	<b>0,02</b>	<b>1,56</b>	<b>0,10</b>	<b>0,04</b>	<b>0,02</b>	<b>0,01</b>	<b>0,81</b>	<b>25,76</b>	<b>23,67</b>	<b>15,92</b>	<b>75,15</b>	<b>1,79</b>	<b>0,57</b>	<b>7,35</b>	<b>101,13</b>	<b>1,75</b>	<b>0,02</b>	<b>0,02</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>8,46</b>	<b>6,62</b>	<b>72,49</b>	<b>381,30</b>	<b>0,10</b>	<b>0,00</b>	<b>0,02</b>	<b>1,56</b>	<b>0,10</b>	<b>0,04</b>	<b>0,02</b>	<b>0,01</b>	<b>0,81</b>	<b>25,76</b>	<b>23,67</b>	<b>15,92</b>	<b>75,15</b>	<b>1,79</b>	<b>0,57</b>	<b>7,35</b>	<b>101,13</b>	<b>1,75</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 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>Полдник</b>																																
МЯГКИЕ ВЕНСКИЕ ВАФЛИ	100	7.35	6.48	45.09	266.01	0.08	0.16	0.05	0.31	0.30	0.09	0.05	0.01	0.52	14.25	44.37	11.65	78.44	0.71	0.59	30.43	119.93	5.46	0.01	0.02							
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	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>7.55</b>	<b>6.58</b>	<b>60.09</b>	<b>328.01</b>	<b>0.08</b>	<b>0.16</b>	<b>0.05</b>	<b>0.31</b>	<b>0.30</b>	<b>0.09</b>	<b>0.05</b>	<b>0.01</b>	<b>0.52</b>	<b>14.25</b>	<b>49.37</b>	<b>15.65</b>	<b>86.44</b>	<b>1.71</b>	<b>0.59</b>	<b>30.43</b>	<b>119.93</b>	<b>5.46</b>	<b>0.01</b>	<b>0.02</b>							
<b>Всего за день:</b>		<b>7.55</b>	<b>6.58</b>	<b>60.09</b>	<b>328.01</b>	<b>0.08</b>	<b>0.16</b>	<b>0.05</b>	<b>0.31</b>	<b>0.30</b>	<b>0.09</b>	<b>0.05</b>	<b>0.01</b>	<b>0.52</b>	<b>14.25</b>	<b>49.37</b>	<b>15.65</b>	<b>86.44</b>	<b>1.71</b>	<b>0.59</b>	<b>30.43</b>	<b>119.93</b>	<b>5.46</b>	<b>0.01</b>	<b>0.02</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	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
<b>Полдник</b>																											
БУЛОЧКА ТВОРОЖНАЯ	100	13,20	6,33	51,74	317,55	0,11	0,14	0,05	0,25	0,26	0,14	0,05	0,03	0,94	31,23	72,64	18,10	134,71	0,98	0,76	36,37	160,24	4,68	0,02	0,03	440	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	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>300</b>	<b>13,40</b>	<b>6,43</b>	<b>66,74</b>	<b>377,55</b>	<b>0,11</b>	<b>0,14</b>	<b>0,05</b>	<b>0,25</b>	<b>0,26</b>	<b>0,14</b>	<b>0,05</b>	<b>0,03</b>	<b>0,94</b>	<b>31,23</b>	<b>77,64</b>	<b>22,10</b>	<b>142,71</b>	<b>1,98</b>	<b>0,76</b>	<b>36,37</b>	<b>160,24</b>	<b>4,68</b>	<b>0,02</b>	<b>0,03</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>13,40</b>	<b>6,43</b>	<b>66,74</b>	<b>377,55</b>	<b>0,11</b>	<b>0,14</b>	<b>0,05</b>	<b>0,25</b>	<b>0,26</b>	<b>0,14</b>	<b>0,05</b>	<b>0,03</b>	<b>0,94</b>	<b>31,23</b>	<b>77,64</b>	<b>22,10</b>	<b>142,71</b>	<b>1,98</b>	<b>0,76</b>	<b>36,37</b>	<b>160,24</b>	<b>4,68</b>	<b>0,02</b>	<b>0,03</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	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг								
<b>Полдник</b>																																	
ПИРОГ С ЯГОДАМИ	100	3,96	10,36	22,72	201,09	0,03	0,64	0,09	0,55	0,50	0,09	0,14	0,04	0,19	6,18	27,99	6,77	52,39	0,57	0,35	30,29	75,16	4,76	0,01	0,01								
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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5	2024
Итого за прием пищи:	300	4,16	10,45	37,72	261,09	0,03	0,64	0,09	0,55	0,50	0,09	0,14	0,04	0,19	6,18	32,99	10,77	60,39	1,57	0,35	30,29	75,16	4,76	0,01	0,01								
Всего за день:		4,16	10,45	37,72	261,09	0,03	0,64	0,09	0,55	0,50	0,09	0,14	0,04	0,19	6,18	32,99	10,77	60,39	1,57	0,35	30,29	75,16	4,76	0,01	0,01								

## 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		
<b>Полдник</b>																											
БАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	100	7,88	4,14	59,17	305,18	0,09	0,04	0,03	0,36	0,23	0,07	0,05	0,02	0,79	26,49	18,79	12,80	73,26	1,04	0,55	19,38	125,99	2,72	0,02	0,02	695	1996
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:	300	8,08	4,24	74,17	365,18	0,09	0,04	0,03	0,36	0,23	0,07	0,05	0,02	0,79	26,49	23,79	16,80	81,26	2,04	0,55	19,38	125,99	2,72	0,02	0,02		
Всего за день:		8,08	4,24	74,17	365,18	0,09	0,04	0,03	0,36	0,23	0,07	0,05	0,02	0,79	26,49	23,79	16,80	81,26	2,04	0,55	19,38	125,99	2,72	0,02	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	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Итого за весь период	185.07	133.74	1 369.61	7 387.66	1.98	11.10	0.87	11.84	4.95	1.85	1.18	0.65	16.20	494.85	931.50	378.61	1 995.32	38.34	12.95	556.78	3 019.56	81.98	0.38	0.44
Среднее значение за период	9.25	6.69	68.48	369.38	0.10	0.56	0.04	0.59	0.25	0.09	0.06	0.03	0.81	24.74	46.58	18.93	99.77	1.92	0.65	27.84	150.98	4.10	0.02	0.02
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	10.0	16.3	73.7																					

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

Возраст детей	Полдник
Группа продленного дня	301