


УТВЕРЖДЕНО
Приказом МБОУ СОШ № 5
г. Углегорска Сахалинской области
№ 539-А от «27» декабря 2024 г.



ПРИМЕРНОЕ 20-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ

МУНИЦИПАЛЬНОГО БЮДЖЕТНОГО ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ СРЕДНЕЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЫ № 5 Г.УГЛЕГОРСКА САХАЛИНСКОЙ ОБЛАСТИ НА ПЕРИОД ЯНВАРЬ-МАЙ 2025 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 рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Д, 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		
Завтрак																											
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	73,36	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	0,08	0,06	0,00	0,06	0,00	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	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	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 рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Д, 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		
Завтрак																											
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
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	120	10,25	13,10	3,43	172,75	0,04	1,43	0,30	1,66	0,00	0,07	0,30	0,33	3,54	5,51	23,74	15,33	88,20	1,02	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	0,00	402	2008
Итого за прием пищи:	500	18,74	17,95	76,47	542,66	0,17	1,45	0,32	3,46	0,08	0,12	0,30	0,45	4,71	24,11	54,59	39,62	169,65	2,90	1,90	223,70	291,06	5,25	0,08	0,02		
Всего за день:		18,74	17,95	76,47	542,66	0,17	1,45	0,32	3,46	0,08	0,12	0,30	0,45	4,71	24,11	54,59	39,62	169,65	2,90	1,90	223,70	291,06	5,25	0,08	0,02		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Д, 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		
Завтрак																											
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		
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	25,01	26,21	67,32	604,32	0,26	15,21	0,03	6,84	0,08	0,13	0,00	0,46	1,97	19,19	67,80	70,20	290,78	4,95	0,82	176,52	865,04	9,09	0,04	0,00		
Всего за день:		25,01	26,21	67,32	604,32	0,26	15,21	0,03	6,84	0,08	0,13	0,00	0,46	1,97	19,19	67,80	70,20	290,78	4,95	0,82	176,52	865,04	9,09	0,04	0,00		

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		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Д, 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		
Завтрак																											
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
ГУЛЯШИ 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	0,00	402	2008
Итого за прием пищи:	500	21,81	34,40	79,07	713,24	0,54	1,52	0,03	7,47	0,08	0,22	0,00	0,61	4,47	37,07	50,81	157,38	325,75	6,37	3,34	209,20	588,16	7,97	0,02	0,00		
Всего за день:		21,81	34,40	79,07	713,24	0,54	1,52	0,03	7,47	0,08	0,22	0,00	0,61	4,47	37,07	50,81	157,38	325,75	6,37	3,34	209,20	588,16	7,97	0,02	0,00		

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		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Д, 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		
Завтрак																											
САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	70	2,52	7,14	5,46	95,90	0,04	5,80	0,32	3,22	0,00	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
ПЛОВ С МЯСОМ ПТИЦЫ	200	14,36	15,24	47,60	385,14	0,08	1,57	0,25	2,61	0,00	0,09	0,30	0,44	4,32	17,06	27,03	43,11	171,74	1,58	2,19	49,71	235,73	5,29	0,09	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	0,00	431	2008
Итого за прием пищи:	500	19,20	22,57	82,72	611,13	0,17	7,65	0,57	6,42	0,00	0,11	0,30	0,48	4,78	25,43	54,95	68,59	229,73	2,84	2,41	203,25	280,19	5,29	0,09	0,02		
Всего за день:		19,20	22,57	82,72	611,13	0,17	7,65	0,57	6,42	0,00	0,11	0,30	0,48	4,78	25,43	54,95	68,59	229,73	2,84	2,41	203,25	280,19	5,29	0,09	0,02		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	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		
Завтрак																											
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 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	13,69	11,36	111,27	600,97	0,19	0,71	0,06	0,97	0,19	0,20	0,02	0,15	1,28	35,10	158,20	52,85	223,46	2,77	1,52	79,73	366,13	13,93	0,02	0,02		
Всего за день:		13,69	11,36	111,27	600,97	0,19	0,71	0,06	0,97	0,19	0,20	0,02	0,15	1,28	35,10	158,20	52,85	223,46	2,77	1,52	79,73	366,13	13,93	0,02	0,02		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	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		
Завтрак																											
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
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	0,58	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	
Итого за прием пищи:	500	22,36	35,68	86,34	755,16	0,54	0,96	0,11	7,59	0,08	0,21	0,00	0,57	4,46	38,80	53,55	160,53	329,20	6,51	3,22	263,48	536,71	7,49	0,01	0,00		
Всего за день:		22,36	35,68	86,34	755,16	0,54	0,96	0,11	7,59	0,08	0,21	0,00	0,57	4,46	38,80	53,55	160,53	329,20	6,51	3,22	263,48	536,71	7,49	0,01	0,00		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	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		
Завтрак																											
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
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	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	23,00	17,87	69,94	590,97	0,10	1,99	0,03	1,84	0,10	0,05	0,00	0,15	1,25	19,07	24,98	42,36	120,38	2,43	1,03	168,84	126,36	1,35	0,02	0,01		
Всего за день:		23,00	17,87	69,94	590,97	0,10	1,99	0,03	1,84	0,10	0,05	0,00	0,15	1,25	19,07	24,98	42,36	120,38	2,43	1,03	168,84	126,36	1,35	0,02	0,01		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	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		
Завтрак																											
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
МЯСО ТУШЕНОЕ С ОВОЩАМИ	60/80	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	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:	500	16,85	33,31	62,07	616,36	0,45	12,34	0,26	2,64	0,08	0,22	0,00	0,75	3,70	25,56	71,44	65,38	231,47	3,27	2,53	225,64	#####	15,13	0,05	0,00		
Всего за день:		16,85	33,31	62,07	616,36	0,45	12,34	0,26	2,64	0,08	0,22	0,00	0,75	3,70	25,56	71,44	65,38	231,47	3,27	2,53	225,64	#####	15,13	0,05	0,00		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	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		
Завтрак																											
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	150	9,23	8,94	36,70	265,14	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
Итого за прием пищи:	500	12,79	18,79	81,23	549,58	0,17	10,52	0,13	3,08	0,23	0,11	0,23	0,24	1,58	27,20	157,57	37,48	157,77	4,31	1,35	340,15	424,38	4,21	0,03	0,01		
Всего за день:		12,79	18,79	81,23	549,58	0,17	10,52	0,13	3,08	0,23	0,11	0,23	0,24	1,58	27,20	157,57	37,48	157,77	4,31	1,35	340,15	424,38	4,21	0,03	0,01		

11 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, 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		
Завтрак																											
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	0,00	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	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	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		

12 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, 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		
Завтрак																											
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
Итого за прием пищи:	500	24,81	26,11	71,68	621,73	0,26	15,23	0,03	6,84	0,08	0,13	0,00	0,46	1,97	19,19	71,67	68,09	282,78	3,95	0,82	178,61	866,27	9,09	0,04	0,00		
Всего за день:		24,81	26,11	71,68	621,73	0,26	15,23	0,03	6,84	0,08	0,13	0,00	0,46	1,97	19,19	71,67	68,09	282,78	3,95	0,82	178,61	866,27	9,09	0,04	0,00		

13 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, 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		
Завтрак																											
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
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	120	10,25	13,10	3,43	172,75	0,04	1,43	0,30	1,66	0,00	0,07	0,30	0,33	3,54	5,51	23,74	15,33	88,20	1,02	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	0,32	6,95	0,08	0,21	0,30	0,65	6,38	35,69	53,88	155,84	312,01	7,08	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	0,32	6,95	0,08	0,21	0,30	0,65	6,38	35,69	53,88	155,84	312,01	7,08	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	Углевод, 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		
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	2008
ПЛОВ С МЯСОМ ПТИЦЫ	240	15,30	16,33	57,09	436,86	0,09	1,81	0,29	3,11	0,00	0,10	0,30	0,48	4,51	19,99	30,94	50,15	191,62	1,75	2,40	52,01	261,64	5,69	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	0,00	431	2008
Итого за прием пищи:	500	17,62	16,52	86,75	566,95	0,14	2,29	0,29	3,70	0,00	0,12	0,30	0,52	4,97	28,36	44,86	61,63	217,41	2,38	2,62	205,55	306,10	5,69	0,10	0,02		
Всего за день:		17,62	16,52	86,75	566,95	0,14	2,29	0,29	3,70	0,00	0,12	0,30	0,52	4,97	28,36	44,86	61,63	217,41	2,38	2,62	205,55	306,10	5,69	0,10	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	Углевод, 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		
Завтрак																											
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	0,29	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	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	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																											
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 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	13,69	11,36	111,27	600,97	0,19	0,71	0,06	0,97	0,19	0,20	0,02	0,15	1,28	35,10	158,20	52,85	223,46	2,77	1,52	79,73	366,13	13,93	0,02	0,02		
Всего за день:		13,69	11,36	111,27	600,97	0,19	0,71	0,06	0,97	0,19	0,20	0,02	0,15	1,28	35,10	158,20	52,85	223,46	2,77	1,52	79,73	366,13	13,93	0,02	0,02		

17 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	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		
Завтрак																											
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	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	0,00	430	2008
Итого за прием пищи:	500	22,66	17,07	54,22	519,95	0,19	13,20	0,03	1,70	0,08	0,14	0,00	0,47	2,01	19,99	57,69	49,19	135,85	3,18	0,86	178,50	893,19	9,69	0,04	0,00		
Всего за день:		22,66	17,07	54,22	519,95	0,19	13,20	0,03	1,70	0,08	0,14	0,00	0,47	2,01	19,99	57,69	49,19	135,85	3,18	0,86	178,50	893,19	9,69	0,04	0,00		

18 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	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		
Завтрак																											
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		
КОМПЛОТ 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:	500	17,19	34,11	77,79	687,38	0,36	1,13	0,26	2,78	0,10	0,13	0,00	0,43	2,94	24,64	38,73	58,55	216,00	2,52	2,70	215,98	379,52	6,79	0,03	0,01		
Всего за день:		17,19	34,11	77,79	687,38	0,36	1,13	0,26	2,78	0,10	0,13	0,00	0,43	2,94	24,64	38,73	58,55	216,00	2,52	2,70	215,98	379,52	6,79	0,03	0,01		

19 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	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		
Завтрак																											
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
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
Итого за прием пищи:	500	20,11	34,23	81,46	712,43	0,39	0,94	0,11	4,10	0,08	0,12	0,00	0,37	2,79	27,22	46,52	48,53	202,84	4,33	2,18	276,99	347,68	6,00	0,01	0,01		
Всего за день:		20,11	34,23	81,46	712,43	0,39	0,94	0,11	4,10	0,08	0,12	0,00	0,37	2,79	27,22	46,52	48,53	202,84	4,33	2,18	276,99	347,68	6,00	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	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																											
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	0,49	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		
КОМПЛОТ 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:	500	19,42	30,84	81,37	680,96	0,49	4,27	0,40	10,61	0,00	0,23	0,00	0,63	4,38	40,81	68,00	166,44	323,21	6,55	3,14	241,85	711,68	9,39	0,04	0,00		
Всего за день:		19,42	30,84	81,37	680,96	0,49	4,27	0,40	10,61	0,00	0,23	0,00	0,63	4,38	40,81	68,00	166,44	323,21	6,55	3,14	241,85	711,68	9,39	0,04	0,00		

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	376,28	485,89	1 565,29	12 258,75	5,56	###	3,41	###	2,07	3,26	2,07	8,21	59,94	547,74	1 927,51	1 503,94	4 737,98	76,94	41,10	4 428,03	9 934,80	169,17	0,80	0,16
Среднее значение за период	18,81	24,29	78,26	612,94	0,28	4,73	0,17	4,23	0,10	0,16	0,10	0,41	3,00	27,39	96,38	75,20	236,90	3,85	2,06	221,40	496,74	8,46	0,04	0,01
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12,3	35,7	52,0																					

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак
1-4 классы	500