



## **ПРИМЕРНОЕ 20-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ**

**МУНИЦИПАЛЬНОГО БЮДЖЕТНОГО ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ СРЕДНЕЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЫ № 5 Г.УГЛЕГОРСКА САХАЛИНСКОЙ ОБЛАСТИ НА ПЕРИОД ЯНВАРЬ-МАЙ 2025 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 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>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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>10,12</b>	<b>4,07</b>	<b>76,79</b>	<b>382,32</b>	<b>0,12</b>	<b>0,10</b>	<b>0,02</b>	<b>0,29</b>	<b>0,12</b>	<b>0,07</b>	<b>0,02</b>	<b>0,01</b>	<b>0,95</b>	<b>27,97</b>	<b>41,70</b>	<b>20,03</b>	<b>100,45</b>	<b>1,96</b>	<b>0,71</b>	<b>24,74</b>	<b>145,02</b>	<b>3,87</b>	<b>0,02</b>	<b>0,03</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>10,12</b>	<b>4,07</b>	<b>76,79</b>	<b>382,32</b>	<b>0,12</b>	<b>0,10</b>	<b>0,02</b>	<b>0,29</b>	<b>0,12</b>	<b>0,07</b>	<b>0,02</b>	<b>0,01</b>	<b>0,95</b>	<b>27,97</b>	<b>41,70</b>	<b>20,03</b>	<b>100,45</b>	<b>1,96</b>	<b>0,71</b>	<b>24,74</b>	<b>145,02</b>	<b>3,87</b>	<b>0,02</b>	<b>0,03</b>		

## 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		
<b>Полдник</b>																											
ПИРОЖОК С КАРТОФЕЛЕМ, ПЕЧЕНЬИЙ	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>16,23</b>	<b>7,81</b>	<b>116,47</b>	<b>598,83</b>	<b>0,22</b>	<b>2,54</b>	<b>0,04</b>	<b>0,72</b>	<b>0,25</b>	<b>0,12</b>	<b>0,04</b>	<b>0,13</b>	<b>2,03</b>	<b>59,38</b>	<b>37,50</b>	<b>34,29</b>	<b>160,38</b>	<b>2,90</b>	<b>1,17</b>	<b>28,85</b>	<b>381,26</b>	<b>5,31</b>	<b>0,04</b>	<b>0,04</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>16,23</b>	<b>7,81</b>	<b>116,47</b>	<b>598,83</b>	<b>0,22</b>	<b>2,54</b>	<b>0,04</b>	<b>0,72</b>	<b>0,25</b>	<b>0,12</b>	<b>0,04</b>	<b>0,13</b>	<b>2,03</b>	<b>59,38</b>	<b>37,50</b>	<b>34,29</b>	<b>160,38</b>	<b>2,90</b>	<b>1,17</b>	<b>28,85</b>	<b>381,26</b>	<b>5,31</b>	<b>0,04</b>	<b>0,04</b>		

## 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		
<b>Полдник</b>																											
МЯГКИЕ ВЕНСКИЕ ВАФЛИ	100	7,82	8,16	47,53	294,87	0,08	0,16	0,05	0,35	0,30	0,11	0,05	0,02	0,54	15,20	60,21	14,71	92,35	0,78	0,59	37,23	143,03	5,74	0,01	0,02	3	2024
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>8,02</b>	<b>8,26</b>	<b>62,53</b>	<b>354,87</b>	<b>0,08</b>	<b>0,16</b>	<b>0,05</b>	<b>0,35</b>	<b>0,30</b>	<b>0,11</b>	<b>0,05</b>	<b>0,02</b>	<b>0,54</b>	<b>15,20</b>	<b>65,21</b>	<b>18,71</b>	<b>100,35</b>	<b>1,78</b>	<b>0,59</b>	<b>37,23</b>	<b>143,03</b>	<b>5,74</b>	<b>0,01</b>	<b>0,02</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>8,02</b>	<b>8,26</b>	<b>62,53</b>	<b>354,87</b>	<b>0,08</b>	<b>0,16</b>	<b>0,05</b>	<b>0,35</b>	<b>0,30</b>	<b>0,11</b>	<b>0,05</b>	<b>0,02</b>	<b>0,54</b>	<b>15,20</b>	<b>65,21</b>	<b>18,71</b>	<b>100,35</b>	<b>1,78</b>	<b>0,59</b>	<b>37,23</b>	<b>143,03</b>	<b>5,74</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 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>Полдник</b>																											
ВАТРУШКА С ВАРЕНИИ СГУЩЕНКОЙ	100	7,80	4,14	46,37	253,86	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	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>8,00</b>	<b>4,24</b>	<b>61,37</b>	<b>313,86</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>		
<b>Всего за день:</b>		<b>8,00</b>	<b>4,24</b>	<b>61,37</b>	<b>313,86</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>		

## 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	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>		

## 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	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>10,12</b>	<b>4,07</b>	<b>76,79</b>	<b>382,32</b>	<b>0,12</b>	<b>0,10</b>	<b>0,02</b>	<b>0,29</b>	<b>0,12</b>	<b>0,07</b>	<b>0,02</b>	<b>0,01</b>	<b>0,95</b>	<b>27,97</b>	<b>41,70</b>	<b>20,03</b>	<b>100,45</b>	<b>1,96</b>	<b>0,71</b>	<b>24,74</b>	<b>145,02</b>	<b>3,87</b>	<b>0,02</b>	<b>0,03</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>10,12</b>	<b>4,07</b>	<b>76,79</b>	<b>382,32</b>	<b>0,12</b>	<b>0,10</b>	<b>0,02</b>	<b>0,29</b>	<b>0,12</b>	<b>0,07</b>	<b>0,02</b>	<b>0,01</b>	<b>0,95</b>	<b>27,97</b>	<b>41,70</b>	<b>20,03</b>	<b>100,45</b>	<b>1,96</b>	<b>0,71</b>	<b>24,74</b>	<b>145,02</b>	<b>3,87</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 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>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 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>Полдник</b>																											
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>6,64</b>	<b>3,63</b>	<b>74,50</b>	<b>355,26</b>	<b>0,08</b>	<b>0,06</b>	<b>0,02</b>	<b>0,25</b>	<b>0,11</b>	<b>0,05</b>	<b>0,02</b>	<b>0,01</b>	<b>0,68</b>	<b>23,82</b>	<b>22,53</b>	<b>15,14</b>	<b>64,77</b>	<b>1,89</b>	<b>0,44</b>	<b>7,21</b>	<b>119,88</b>	<b>1,53</b>	<b>0,01</b>	<b>0,02</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>6,64</b>	<b>3,63</b>	<b>74,50</b>	<b>355,26</b>	<b>0,08</b>	<b>0,06</b>	<b>0,02</b>	<b>0,25</b>	<b>0,11</b>	<b>0,05</b>	<b>0,02</b>	<b>0,01</b>	<b>0,68</b>	<b>23,82</b>	<b>22,53</b>	<b>15,14</b>	<b>64,77</b>	<b>1,89</b>	<b>0,44</b>	<b>7,21</b>	<b>119,88</b>	<b>1,53</b>	<b>0,01</b>	<b>0,02</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>Полдник</b>																											
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	430	2008
<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 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>Полдник</b>																											
МЯГКИЕ ВЕНСКИЕ ВАФЛИ	100	7,82	8,16	47,53	294,87	0,08	0,16	0,05	0,35	0,30	0,11	0,05	0,02	0,54	15,20	60,21	14,71	92,35	0,78	0,59	37,23	143,03	5,74	0,01	0,02	3	2024
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>8,02</b>	<b>8,26</b>	<b>62,53</b>	<b>354,87</b>	<b>0,08</b>	<b>0,16</b>	<b>0,05</b>	<b>0,35</b>	<b>0,30</b>	<b>0,11</b>	<b>0,05</b>	<b>0,02</b>	<b>0,54</b>	<b>15,20</b>	<b>65,21</b>	<b>18,71</b>	<b>100,35</b>	<b>1,78</b>	<b>0,59</b>	<b>37,23</b>	<b>143,03</b>	<b>5,74</b>	<b>0,01</b>	<b>0,02</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>8,02</b>	<b>8,26</b>	<b>62,53</b>	<b>354,87</b>	<b>0,08</b>	<b>0,16</b>	<b>0,05</b>	<b>0,35</b>	<b>0,30</b>	<b>0,11</b>	<b>0,05</b>	<b>0,02</b>	<b>0,54</b>	<b>15,20</b>	<b>65,21</b>	<b>18,71</b>	<b>100,35</b>	<b>1,78</b>	<b>0,59</b>	<b>37,23</b>	<b>143,03</b>	<b>5,74</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 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>Полдник</b>																											
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	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		

## 12 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>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
Итого за прием пищи:	300	13,40	6,43	66,74	377,55	0,11	0,14	0,05	0,25	0,26	0,14	0,05	0,03	0,94	31,23	77,64	22,10	142,71	1,98	0,76	36,37	160,24	4,68	0,02	0,03		
Всего за день:		13,40	6,43	66,74	377,55	0,11	0,14	0,05	0,25	0,26	0,14	0,05	0,03	0,94	31,23	77,64	22,10	142,71	1,98	0,76	36,37	160,24	4,68	0,02	0,03		

## 13 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>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
Итого за прием пищи:	305	7,69	7,70	57,90	330,02	0,07	0,18	0,06	0,33	0,27	0,14	0,14	0,04	0,50	11,87	94,59	20,47	111,94	1,68	0,67	53,77	168,40	5,51	0,02	0,01		
Всего за день:		7,69	7,70	57,90	330,02	0,07	0,18	0,06	0,33	0,27	0,14	0,14	0,04	0,50	11,87	94,59	20,47	111,94	1,68	0,67	53,77	168,40	5,51	0,02	0,01		

## 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		
<b>Полдник</b>																											
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		

## 15 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>Полдник</b>																											
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	430	2008
Итого за прием пищи:	300	4,74	8,69	56,67	319,84	0,06	3,20	0,02	2,14	0,10	0,03	0,01	0,01	0,49	16,62	20,72	13,26	49,09	1,53	0,31	8,44	84,94	1,00	0,01	0,01		
Всего за день:		4,74	8,69	56,67	319,84	0,06	3,20	0,02	2,14	0,10	0,03	0,01	0,01	0,49	16,62	20,72	13,26	49,09	1,53	0,31	8,44	84,94	1,00	0,01	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	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Полдник																											
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	430	2008
Итого за прием пищи:	300	8,46	6,62	72,49	381,30	0,10	0,00	0,02	1,58	0,10	0,04	0,02	0,01	0,81	25,76	23,67	15,92	75,15	1,79	0,57	7,35	101,13	1,75	0,02	0,02		
Всего за день:		8,46	6,62	72,49	381,30	0,10	0,00	0,02	1,58	0,10	0,04	0,02	0,01	0,81	25,76	23,67	15,92	75,15	1,79	0,57	7,35	101,13	1,75	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	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Полдник																											
МЯГКИЕ ВЕНСКИЕ ВАФЛИ	100	7,82	8,16	47,53	294,87	0,08	0,16	0,05	0,35	0,30	0,11	0,05	0,02	0,54	15,20	60,21	14,71	92,35	0,78	0,59	37,23	143,03	5,74	0,01	0,02	3	2024
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	8,02	8,26	62,53	354,87	0,08	0,16	0,05	0,35	0,30	0,11	0,05	0,02	0,54	15,20	65,21	18,71	100,35	1,78	0,59	37,23	143,03	5,74	0,01	0,02		
Всего за день:		8,02	8,26	62,53	354,87	0,08	0,16	0,05	0,35	0,30	0,11	0,05	0,02	0,54	15,20	65,21	18,71	100,35	1,78	0,59	37,23	143,03	5,74	0,01	0,02		

## 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	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Полдник																											
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
Итого за прием пищи:	300	13,40	6,43	66,74	377,55	0,11	0,14	0,05	0,25	0,26	0,14	0,05	0,03	0,94	31,23	77,64	22,10	142,71	1,98	0,76	36,37	160,24	4,68	0,02	0,03		
Всего за день:		13,40	6,43	66,74	377,55	0,11	0,14	0,05	0,25	0,26	0,14	0,05	0,03	0,94	31,23	77,64	22,10	142,71	1,98	0,76	36,37	160,24	4,68	0,02	0,03		

## 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	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Полдник																											
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:	300	6,64	3,63	74,50	355,26	0,08	0,06	0,02	0,25	0,11	0,05	0,02	0,01	0,68	23,82	22,53	15,14	64,77	1,89	0,44	7,21	119,88	1,53	0,01	0,02		
Всего за день:		6,64	3,63	74,50	355,26	0,08	0,06	0,02	0,25	0,11	0,05	0,02	0,01	0,68	23,82	22,53	15,14	64,77	1,89	0,44	7,21	119,88	1,53	0,01	0,02		

## 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		
Полдник																											
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	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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Итого за весь период	191,44	125,14	1 450,49	7 656,58	2,08	9,94	0,73	11,36	4,17	1,83	0,94	0,62	17,24	532,98	958,10	#####	#####	39,19	13,13	#####	#####	76,36	0,38	0,46
Среднее значение за период	9,57	6,26	72,52	382,83	0,10	0,50	0,04	0,57	0,21	0,09	0,05	0,03	0,86	26,65	47,91	19,83	102,29	1,96	0,66	26,55	158,92	3,82	0,02	0,02
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	10,0	14,7	75,3																					

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

Возраст детей	Полдник
Группа продленного дня	301