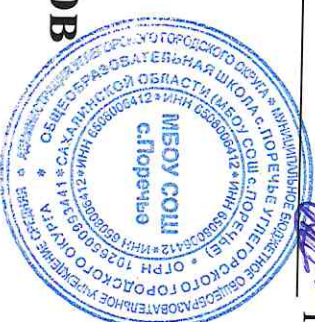


**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА С. ПОРЕЧЬЕ
УГЛЕГОРСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА
САХАЛИНСКОЙ ОБЛАСТИ**

694903, Сахалинская область, Углегорский район, с. Поречье, ул. Школьная, д. 80
Тел./факс 8(42432)36-291, 8(4242)55-70-50 E-mail: ugo.tbousoshr@sakhalin.gov.ru

Утверждаю
Директор МБОУ СОШ с. Поречье

Т.Н. Русина



**Примерное 15-дневное меню завтраков
для обучающихся 5-11 классов
в МБОУ СОШ с. Поречье
на 2024/2025 учебный год**

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевода, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг						
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	14,81	17,22	3,34	227,88	0,07	0,29	0,29	3,83	2,36	0,46	116,61	18,25	227,38	2,51	232,39	26,53	0,05	0,03	214	2008				
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	50	6,43	4,93	39,32	227,80	0,13	0,00	0,04	0,11	0,08	0,05	19,00	27,20	72,15	1,61	109,55	2,88	0,00	0,00	1	2008				
ЧАЙ С САХАРОМ,	200	0,00	0,00	19,37	77,46	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,45	0,08	0,14	0,02	1,10	0,00	0,00	0,00	0,00	376	2011				
ЯЕЛКО	100	0,53	0,53	12,94	62,04	0,04	13,20	0,01	0,83	0,00	0,03	21,12	10,56	14,52	2,90	366,96	2,64	0,01	0,00		2008				
Итого за прием пищи:	660	21,77	22,68	74,97	695,18	0,24	13,49	0,34	4,77	2,44	0,54	157,18	56,09	314,19	7,04	710,00	32,05	0,06	0,03						
Всего за день:		21,77	22,68	74,97	695,18	0,24	13,49	0,34	4,77	2,44	0,54	157,18	56,09	314,19	7,04	710,00	32,05	0,06	0,03						

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг						
Завтрак																									
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,56	5,57	41,90	244,18	0,08	0,00	0,03	1,42	0,09	0,03	11,08	8,81	48,83	1,11	76,18	0,92	0,01	0,01	331	2008				
КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ	120	11,55	13,71	8,53	203,52	0,04	0,10	0,03	0,79	0,09	0,07	9,19	15,36	100,40	1,56	212,22	4,16	0,03	0,00	271	2011				
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	26,91	107,59	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,50	0,00	0,00	0,00	0,83	0,00	0,00	0,00	349	2011				
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2,65	0,35	16,96	81,20	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				
	560	20,76	19,63	94,30	636,49	0,12	0,10	0,06	2,21	0,18	0,10	20,77	24,17	149,23	2,67	289,23	5,08	0,04	0,01						
Итого за прием пищи:																									
Всего за день:		20,76	19,63	94,30	636,49	0,12	0,10	0,06	2,21	0,18	0,10	20,77	24,17	149,23	2,67	289,23	5,08	0,04	0,01						

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г		Углевод, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг					
Завтрак																								
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	100	0,73	10,08	2,28	102,64	0,03	9,10	0,01	4,29	0,00	0,04	20,93	12,74	38,42	0,91	128,31	2,73	0,02	0,00	19	2008			
ПЛОВ	200	14,41	10,85	33,93	291,28	0,06	1,32	0,16	1,08	0,00	0,09	14,07	36,40	161,83	1,94	313,14	6,03	0,05	0,01	265	2011			
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	24,20	96,76	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,45	0,00	0,00	0,00	0,75	0,00	0,00	0,00	349	2011			
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,82	0,31	25,09	118,41	0,08	0,00	0,00	0,98	0,00	0,03	11,50	16,50	42,00	1,00	64,50	0,00	0,01	0,00		2008			
Итого за прием пищи:	550	18,96	21,24	85,50	609,09	0,17	10,42	0,17	6,35	0,00	0,16	46,95	65,64	242,25	3,85	506,70	8,76	0,08	0,01					
Всего за день:		18,96	21,24	85,50	609,09	0,17	10,42	0,17	6,35	0,00	0,16	46,95	65,64	242,25	3,85	506,70	8,76	0,08	0,01					

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Оборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг										
Завтрак																													
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	200	17,35	10,53	20,80	250,73	0,03	0,19	0,05	0,25	0,04	0,18	134,29	18,70	173,35	0,38	116,95	0,00	0,03	0,02	223									2011
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	50	4,05	8,75	24,63	193,80	0,08	0,00	0,07	0,22	0,15	0,04	12,70	17,00	46,40	1,02	69,50	1,80	0,00	0,00	1									2008
ЧАЙ С САХАРОМ,	200	0,14	0,00	14,80	59,74	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,01	3,39	2,77	5,19	0,51	17,81	0,00	0,00	0,00	376									2011
ЯБЛОКО	100	0,63	0,63	15,52	74,45	0,05	15,84	0,01	1,00	0,00	0,03	25,34	12,67	17,42	3,48	440,35	3,17	0,02	0,00										2008
Итого за прием пищи:	550	22,17	19,91	75,75	578,72	0,16	16,06	0,13	1,47	0,19	0,26	175,72	51,14	242,36	5,39	644,61	4,97	0,05	0,02										
Всего за день:		22,17	19,91	75,75	578,72	0,16	16,06	0,13	1,47	0,19	0,26	175,72	51,14	242,36	5,39	644,61	4,97	0,05	0,02										

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборни рецепту
		Белки, г	Жиры, г	Углевод Ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг						
Завтрак																									
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОУЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	2,67	8,50	15,30	133,33	0,05	46,67	0,07	7,50	0,00	0,00	75,00	35,00	61,67	1,83	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	35	2008		
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПОРЕ	150	3,26	4,47	26,00	143,93	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	128	2011			
ОКОРОЧКА ЗАПЕЧЕННЫЕ	100	14,10	9,80	0,11	185,00	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					
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	180	0,26	0,10	26,11	108,28	0,01	21,60	0,00	0,19	0,00	0,01	15,50	8,93	8,02	0,32	95,72	0,27	0,00	0,00	0,00	375	2011			
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,36	0,03	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	4,60	6,60	16,80	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00	0,00		2008			
Итого за прием пищи:	560	21,82	22,99	77,56	617,90	0,09	68,27	0,07	8,08	0,00	0,02	95,10	50,53	86,49	2,55	121,52	0,27	0,00	0,00	0,00					
Всего за день:		21,82	22,99	77,56	617,90	0,09	68,27	0,07	8,08	0,00	0,02	95,10	50,53	86,49	2,55	121,52	0,27	0,00	0,00	0,00					

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецеп-тур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг								
Завтрак																											
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	7,40	6,00	40,00	218,00	0,18	0,00	0,03	0,50	0,00	0,00	16,00	118,00	176,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00	181	2008						
СУПЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ	120	9,54	8,86	2,08	126,34	0,03	1,06	0,01	0,77	0,00	0,06	7,10	11,92	83,79	1,26	216,01	4,27	0,03	0,00	260	2011						
МАСЛО (ПОРЦИОННО)	10	0,03	4,95	0,05	44,88	0,00	0,00	0,04	0,13	0,09	0,01	0,72	0,00	1,14	0,01	0,90	0,00	0,00	0,00	13	2008						
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОННОМ	200	0,29	0,10	15,20	60,14	0,00	2,91	0,00	0,00	0,00	0,00	7,76	4,85	9,70	0,97	0,00	0,00	0,00	0,00	431	2008						
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,06	0,00	0,00	0,78	0,00	0,02	9,20	13,20	33,60	0,80	51,60	0,00	0,01	0,00		2008						
Итого за прием пищи:	560	20,31	20,16	77,40	544,09	0,27	3,97	0,08	2,18	0,09	0,09	40,78	147,97	304,23	7,04	268,51	4,27	0,04	0,00								
Всего за день:		20,31	20,16	77,40	544,09	0,27	3,97	0,08	2,18	0,09	0,09	40,78	147,97	304,23	7,04	268,51	4,27	0,04	0,00								

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины														Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г		Углевод, г, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Ғ, мг	Se, мг									
Завтрак																												
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,58	8,77	41,93	273,21	0,08	0,00	0,04	1,51	0,15	0,03	11,49	8,81	49,44	1,12	76,78	0,92	0,01	0,01	331	2008							
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	110	9,76	10,23	6,18	157,04	0,07	3,14	0,43	4,60	0,00	0,08	34,30	41,34	145,70	0,00	393,19	88,63	0,38	0,01	229	2011							
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,00	0,00	14,52	58,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,27	0,00	0,00	0,00	0,45	0,00	0,00	0,00	349	2011							
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,29	0,19	15,05	71,05	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,90	9,90	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00		2008							
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	1,93	0,26	12,34	59,07	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	1	2011							
ХЛЕБ РЖАНОЙ																												
Итого за прием пищи:	650	20,56	19,45	90,02	618,42	0,20	3,14	0,47	6,70	0,15	0,13	52,96	60,05	220,34	2,62	509,12	89,55	0,39	0,02									
Всего за день:		20,56	19,45	90,02	618,42	0,20	3,14	0,47	6,70	0,15	0,13	52,96	60,05	220,34	2,62	509,12	89,55	0,39	0,02									

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевода, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг								
Завтрак																											
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	100	1,57	3,01	9,02	69,36	0,02	3,98	0,00	1,40	0,00	0,00	0,03	36,43	19,89	39,89	1,26	285,99	6,79	0,02	0,00	0,00	33	2012				
АЗУ	200	11,20	13,20	27,30	322,00	0,12	7,00	0,01	4,10	0,00	0,00	0,00	26,00	42,00	205,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	260	2008				
НАПИТОК ИЗ СОКА	180	0,49	0,10	19,48	80,41	0,01	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	6,48	3,60	6,30	1,26	120,30	1,00	0,00	0,00	0,00	2008					
ХЛЕБ РУКАНОЙ	30	3,31	0,44	21,20	101,50	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	209	2011					
РЫБА ВАРЕНЫЕ	40	4,96	4,49	0,27	61,30	0,02	0,00	0,10	0,81	0,89	0,15	19,92	4,35	69,55	0,91	56,35	8,05	0,02	0,01	0,00	2011						
Итого за прием пищи:	550	21,53	21,24	77,27	634,57	0,17	11,78	0,11	6,31	0,89	0,19	88,83	69,84	320,74	6,43	462,64	15,84	0,04	0,01	0,00							
Всего за день:		21,53	21,24	77,27	634,57	0,17	11,78	0,11	6,31	0,89	0,19	88,83	69,84	320,74	6,43	462,64	15,84	0,04	0,01	0,00							

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецепту-ры
		Белки, г	Жиры, г		Углевод, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг					
Завтрак																								
КАША ПШЕННАЯ ВРЗАКАЯ	250	7.26	10.76	37.93	278.02	0.17	0.31	0.05	1.51	0.15	0.09	74.27	43.70	148.52	1.40	193.58	7.63	0.01	0.00	324	2008			
ЯИЦА ВАРЕННЫЕ	40	4.36	3.95	0.24	53.94	0.02	0.00	0.09	0.71	0.78	0.13	17.53	3.83	61.21	0.80	49.59	7.08	0.02	0.01	209	2011			
КАКАО С МОЛОКОМ	200	2.35	1.79	22.08	114.81	0.02	0.26	0.01	0.00	0.00	0.06	60.42	21.89	59.58	0.83	134.29	4.50	0.00	0.00	382	2011			
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.82	0.31	25.09	118.41	0.08	0.00	0.00	0.98	0.00	0.03	11.50	16.50	42.00	1.00	64.50	0.00	0.01	0.00	2008				
СЫР (ГОРЦИЯМИ)	10	2.11	2.68	0.00	33.09	0.00	0.06	0.03	0.03	0.00	0.03	79.99	3.18	45.45	0.09	8.00	0.00	0.00	0.00	15	2011			
Итого за прием пищи:	550	19.90	19.49	85.34	598.27	0.29	0.63	0.18	3.23	0.93	0.34	243.71	89.10	356.76	4.12	449.96	19.21	0.04	0.01					
Всего за день:		19.90	19.49	85.34	598.27	0.29	0.63	0.18	3.23	0.93	0.34	243.71	89.10	356.76	4.12	449.96	19.21	0.04	0.01					

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества								№ рецеп-тур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг						
Завтрак																									
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	100	0,76	2,09	2,38	31,28	0,03	9,50	0,01	0,94	0,00	0,04	21,85	13,30	39,94	0,95	133,95	2,85	0,02	0,00	20	2011				
РЫС ОТВАРНОЙ	150	3,68	2,92	38,78	198,19	0,03	0,00	0,01	0,31	0,05	0,02	17,32	27,22	73,36	0,49	55,42	0,76	0,02	0,01	304	2011				
ТУШЕН	100	13,22	13,75	3,63	191,41	0,05	2,35	0,07	0,70	0,00	0,10	14,75	16,62	116,82	1,29	227,29	5,30	0,09	0,01	260	2011				
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	180	0,26	0,10	19,34	81,19	0,01	21,60	0,00	0,19	0,00	0,01	15,38	8,93	8,02	0,32	95,51	0,27	0,00	0,00	375	2011				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	3,05	0,25	20,07	94,73	0,06	0,00	0,00	0,78	0,00	0,02	9,20	13,20	33,60	0,80	51,60	0,00	0,01	0,00		2008				
Итого за прием пищи:	560	20,97	19,11	84,20	594,80	0,18	33,45	0,09	2,92	0,05	0,19	78,50	79,27	271,74	3,85	563,77	9,18	0,14	0,02						
Всего за День:		20,97	19,11	84,20	594,80	0,18	33,45	0,09	2,92	0,05	0,19	78,50	79,27	271,74	3,85	563,77	9,18	0,14	0,02						

11 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. ъ, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг						
Завтрак																									
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	13,71	12,36	2,86	177,71	0,06	0,24	0,27	2,01	2,21	0,43	103,74	16,47	208,80	2,35	208,24	24,33	0,05	0,03		214		2008		
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	50	6,45	9,05	39,36	265,20	0,13	0,00	0,07	0,22	0,15	0,06	19,60	27,20	73,10	1,62	110,30	2,86	0,00	0,00		1		2008		
ЧАЙ С САХАРОМ,	200	0,19	0,00	19,77	79,82	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	10,95	5,32	7,42	0,74	25,85	0,00	0,00	0,00		376		2011		
	100	0,70	0,70	17,25	82,72	0,05	17,60	0,01	1,11	0,00	0,04	28,16	14,08	19,36	3,87	489,28	3,52	0,02	0,00				2008		
Итого за прием пищи:	650	21,05	22,11	79,24	605,45	0,24	17,88	0,35	3,34	2,36	0,54	162,45	63,07	308,68	8,58	834,67	30,73	0,07	0,03						
Всего за день:		21,05	22,11	79,24	605,45	0,24	17,88	0,35	3,34	2,36	0,54	162,45	63,07	308,68	8,58	834,67	30,73	0,07	0,03						

12 день

Примем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Углевод г, г	Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г																						
						В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг						
Завтрак																									
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1.50	5.08	9.24	89.64	0.02	14.40	0.20	2.21	0.00	0.03	39.05	14.78	26.94	0.80	165.64	2.85	0.01	0.00	45	2011				
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	15.75	16.22	13.81	264.26	0.11	7.16	0.01	2.24	0.00	0.13	16.27	32.34	164.69	2.52	741.72	10.05	0.06	0.00	258	2008				
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.00	0.00	24.20	96.76	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.45	0.00	0.00	0.00	0.75	0.00	0.00	0.00	349	2011				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4.58	0.37	30.11	142.09	0.10	0.00	0.00	1.18	0.00	0.03	13.80	19.80	50.40	1.20	77.40	0.00	0.01	0.00		2008				
Итого за прием пищи:	650	21.83	21.67	77.36	692.76	0.23	21.56	0.21	5.63	0.00	0.19	69.57	66.92	242.03	4.52	985.51	12.90	0.08	0.00						
Всего за день:		21.83	21.67	77.36	692.76	0.23	21.56	0.21	5.63	0.00	0.19	69.57	66.92	242.03	4.52	985.51	12.90	0.08	0.00						

13 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. в, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг			Ғ, мг	Se, мг
Завтрак																					
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАСЧИПЧАТАЯ	180	7.89	6.54	35.68	232.88	0.21	0.00	0.02	4.40	0.08	0.11	12.15	115.83	173.44	4.06	245.37	2.12	0.01	0.00	181	2008
ГОЛЕНЬ КУРИНАЯ ЗАПЕЧЕНАЯ	120	10.17	11.67	0.06	149.00	0.00	0.00	0.00	2.81	0.00	0.00	0.00	0.12	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	200	0.29	0.12	21.49	90.21	0.01	24.00	0.01	0.22	0.00	0.01	17.09	9.93	8.91	0.35	106.12	0.30	0.00	0.00	375	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.82	0.31	25.09	118.41	0.08	0.00	0.00	0.98	0.00	0.03	11.50	16.50	42.00	1.00	64.50	0.00	0.01	0.00		
Итого за прием пищи:	650	22.17	18.64	82.32	690.50	0.30	24.00	0.03	8.41	0.08	0.15	40.74	142.26	224.47	5.41	415.99	2.42	0.02	0.00		
Всего за день:		22.17	18.64	82.32	690.50	0.30	24.00	0.03	8.41	0.08	0.15	40.74	142.26	224.47	5.41	415.99	2.42	0.02	0.00		

14 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг						
Завтрак																									
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПОРЕ	180	3,68	5,29	25,09	163,17	0,14	12,21	0,03	0,26	0,08	0,12	45,18	35,19	98,05	1,39	895,76	9,86	0,04	0,00	128	2011				
ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ	120	11,38	13,15	17,08	232,55	0,06	2,29	0,08	2,64	0,00	0,07	19,57	22,02	116,32	1,68	282,77	5,48	0,04	0,00	284	2008				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,86	0,23	18,82	88,81	0,06	0,00	0,00	0,74	0,00	0,02	8,63	12,38	31,50	0,75	48,38	0,00	0,01	0,00		2008				
КИСЕЛЬ	200	0,00	0,00	28,21	112,83	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,55	1,93	4,32	0,00	0,87	0,00	0,00	0,00	411	2008				
СЫР (ГОРЦЫМИ)	20	2,11	2,68	0,00	33,09	0,00	0,06	0,03	0,03	0,00	0,03	79,99	3,18	45,45	0,09	8,00	0,00	0,00	0,00	15	2011				
Итого за прием пищи:	560	20,03	21,35	89,20	630,45	0,26	14,56	0,14	3,67	0,08	0,24	164,92	74,70	295,64	3,91	1 245,78	15,34	0,09	0,00						
Всего за день:		20,03	21,35	89,20	630,45	0,26	14,56	0,14	3,67	0,08	0,24	164,92	74,70	295,64	3,91	1 245,78	15,34	0,09	0,00						

15 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод б ₁ , г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1.00	4.44	6.80	71.42	0.03	4.13	0.20	1.94	0.00	0.03	16.30	13.23	31.49	0.64	219.52	3.15	0.02	0.00	51	2008
ПЛОВ	200	12.02	15.34	34.57	324.88	0.24	1.35	0.19	1.02	0.00	0.09	13.67	37.70	147.32	1.44	281.83	5.14	0.06	0.01	285	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4.77	0.39	31.36	148.01	0.10	0.00	0.00	1.23	0.00	0.03	14.38	20.63	52.50	1.25	80.63	0.00	0.01	0.00		2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0.25	0.01	14.74	61.16	0.00	1.13	0.00	0.00	0.00	0.01	7.17	4.69	8.77	0.80	36.32	0.00	0.00	0.00	431	2008
Итого за прием пищи:	550	18.04	20.18	87.47	605.47	0.37	6.61	0.39	4.19	0.00	0.16	51.52	76.25	240.08	4.13	618.30	8.29	0.09	0.01		
Всего за день:		18.04	20.18	87.47	605.47	0.37	6.61	0.39	4.19	0.00	0.16	51.52	76.25	240.08	4.13	618.30	8.29	0.09	0.01		

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	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Итого за весь период	311,87	309,85	1 237,90	9 052,15	3,29	245,92	2,82	69,46	7,44	3,30	1 489,70	1 117,00	3 819,23	72,11	8 626,31	258,86	1,23	0,17
Среднее значение за период	20,79	20,66	82,53	603,48	0,22	16,39	0,19	4,63	0,50	0,22	99,31	74,47	254,62	4,81	575,09	17,26	0,08	0,01
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13,8	30,8	55,4															

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак
Завтрак 5-11 СОЦЗАЩИТА	550