

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа с. Поречье
Угледорского муниципального округа
Сахалинской области

694903, Сахалинская обл, Угледорский р-н, Поречье с, Школьная ул, дом № 80

Тел/факс: 8 (4242) 55-70-50, E-mail: ugo.mboousoshp@sakhalin.gov.ru

Директор МБОУ СОШ с. Поречье

Ляхова А.Р.

Примерное 15-дневное меню завтраков

для обучающихся 1-4 классов

в МБОУ СОШ с. Поречье

на 2025-2026 учебный год

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептуры
		Белки, г	Жиры, г		Углевода, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мкг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг					
Завтрак																								
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	11,10	12,91	2,50	170,75	0,05	0,22	0,22	2,87	1,77	0,35	87,32	13,68	170,34	1,88	174,15	19,88	0,04	0,02	214	2008			
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	50	5,63	4,83	34,41	204,00	0,11	0,00	0,04	0,11	0,08	0,05	16,70	23,80	63,25	1,41	95,95	2,52	0,00	0,00	1	2008			
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,19	0,00	10,09	41,11	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	10,77	5,32	7,42	0,74	25,55	0,00	0,00	0,00	376	2011			
РЫБНОКО	100	0,88	0,88	21,56	103,40	0,07	22,00	0,01	1,39	0,00	0,04	35,20	17,60	24,20	4,84	611,60	4,40	0,02	0,00		2008			
Итого за прием пищи:	600	17,80	18,62	68,56	519,26	0,23	22,26	0,27	4,37	1,85	0,45	149,99	60,40	265,21	8,87	907,25	26,80	0,06	0,02					
Всего за день:		17,80	18,62	68,56	519,26	0,23	22,26	0,27	4,37	1,85	0,45	149,99	60,40	265,21	8,87	907,25	26,80	0,06	0,02					

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества								№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод г, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг						
Завтрак																									
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,44	0,64	34,88	167,21	0,07	0,00	0,00	1,07	0,00	0,02	8,72	7,34	39,93	0,92	62,73	0,77	0,01	0,01	331	2008				
КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ	90	10,43	15,99	6,39	210,96	0,04	0,08	0,03	2,32	0,10	0,07	8,23	13,22	90,99	1,39	190,15	4,01	0,03	0,00	271	2011				
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	19,36	77,41	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,36	0,00	0,00	0,00	0,60	0,00	0,00	0,00	349	2011				
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	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		2008				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,14	0,09	7,53	35,52	0,02	0,00	0,00	0,29	0,00	0,01	3,45	4,95	12,60	0,30	19,35	0,00	0,00	0,00	1	2008				
Итого за прием пищи:	500	18,54	16,84	78,20	538,46	0,16	0,08	0,03	4,07	0,10	0,11	25,36	32,11	160,32	3,01	298,63	4,78	0,04	0,01						
Всего за день:		18,54	16,84	78,20	538,46	0,16	0,08	0,03	4,07	0,10	0,11	25,36	32,11	160,32	3,01	298,63	4,78	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	І, мкг	F, мг	Se, мг						
Завтрак																									
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	70	0,51	7,06	1,59	71,85	0,02	6,37	0,01	3,00	0,00	0,03	14,65	8,92	26,89	0,64	89,82	1,91	0,01	0,00	19	2008				
ПЛОД	200	12,13	10,83	33,93	282,08	0,06	1,32	0,16	1,85	0,00	0,08	13,10	34,18	142,80	1,67	272,03	5,12	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 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				
Итого за прием пищи:	500	15,50	18,12	78,54	539,48	0,14	7,69	0,17	5,59	0,00	0,13	36,83	55,48	201,29	3,06	410,98	7,03	0,07	0,01						
Всего за день:		15,50	18,12	78,54	539,48	0,14	7,69	0,17	5,59	0,00	0,13	36,83	55,48	201,29	3,06	410,98	7,03	0,07	0,01						

4 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	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг					
Завтрак																								
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150	14,98	9,04	15,88	207,74	0,03	0,16	0,05	0,26	0,11	0,17	114,70	16,02	151,64	0,39	102,55	0,72	0,02	0,02	223	2011			
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	50	3,25	8,65	19,72	170,00	0,06	0,00	0,07	0,22	0,15	0,03	10,40	13,60	37,50	0,82	55,90	1,44	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	0,00	0,01	4,82	3,96	7,42	0,74	25,40	0,00	0,00	376	2011			
РЫБНОКО СВЕЖЕЕ	100	0,51	0,51	12,55	60,18	0,03	5,28	0,01	0,83	0,00	0,02	19,01	9,50	13,07	2,61	366,96	2,64	0,01	0,00	338	2011			
Итого за прием пищи:	500	18,93	18,20	67,92	517,74	0,12	5,48	0,13	1,31	0,26	0,23	148,93	43,08	209,63	4,56	550,81	4,80	0,03	0,02					
Всего за день:		18,93	18,20	67,92	517,74	0,12	5,48	0,13	1,31	0,26	0,23	148,93	43,08	209,63	4,56	550,81	4,80	0,03	0,02					

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг								
Завтрак																											
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0,96	4,90	12,84	99,91	0,02	8,74	0,21	2,19	0,00	0,02	25,45	10,38	18,46	0,52	108,79	1,94	0,01	0,00	0,00	35	2008					
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,07	3,29	22,22	131,20	0,13	10,96	0,02	0,20	0,05	0,10	31,90	30,73	82,25	1,24	795,13	8,15	0,04	0,00	0,00	128	2011					
ОКОРОЧКА ЗАПЕЧЕННЫЕ	90	12,85	9,52	0,00	145,77	0,00	0,00	0,00	0,80	0,00	0,00	7,95	0,48	1,65	0,06	0,22	0,00	0,00	0,00	375	2011						
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		2008					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,61	0,86	10,25	0,00	0,05	0,00	0,00	0,46	0,00	0,00	3,62	3,82	17,49	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00								
	500	18,76	18,67	71,42	485,16	0,21	41,30	0,23	3,84	0,05	0,13	84,42	54,34	127,87	2,94	999,86	10,36	0,05	0,00	0,00							
Итого за прием пищи:		18,76	18,67	71,42	485,16	0,21	41,30	0,23	3,84	0,05	0,13	84,42	54,34	127,87	2,94	999,86	10,36	0,05	0,00	0,00							
Всего за день:		18,76	18,67	71,42	485,16	0,21	41,30	0,23	3,84	0,05	0,13	84,42	54,34	127,87	2,94	999,86	10,36	0,05	0,00	0,00							

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевода ы, 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 ГРЕЧЕВАЯ РАСОБЛАНТАЯ	160	6,66	2,62	30,17	170,66	0,18	0,00	0,00	3,65	0,02	0,09	9,91	98,01	146,20	3,43	207,08	1,80	0,01	0,00	181		2008					
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	90	8,83	8,21	2,49	119,26	0,03	0,90	0,01	0,73	0,00	0,06	6,89	10,91	77,76	1,16	195,53	3,91	0,03	0,00	260		2011					
МАСЛО (ПОРЦИЙНЫ)	10	0,04	5,78	0,06	52,36	0,00	0,00	0,05	0,15	0,11	0,01	0,84	0,00	1,33	0,01	1,05	0,00	0,00	0,00	13		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					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,20	1,71	20,40	92,00	0,11	0,00	0,00	0,91	0,00	0,00	7,20	7,60	34,80	1,60	0,00	0,00	0,00	0,00			2008					
Итого за прием пищи:	500	18,98	18,33	67,86	495,44	0,32	2,03	0,06	5,44	0,13	0,17	32,01	121,21	268,86	7,00	439,98	5,71	0,04	0,00								
Всего за день:		18,98	18,33	67,86	495,44	0,32	2,03	0,06	5,44	0,13	0,17	32,01	121,21	268,86	7,00	439,98	5,71	0,04	0,00								

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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг						
Завтрак																									
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0,83	4,91	7,23	0,03	1,22	1,16	2,47	0,00	0,04	29,20	20,31	30,25	0,54	120,39	2,91	0,03	0,00	41	2012					
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,47	5,44	34,92	210,74	0,07	0,00	0,03	1,20	0,09	0,02	9,33	7,34	40,85	0,93	63,63	0,77	0,01	0,01	331	2008				
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	90	9,20	5,36	5,15	106,66	0,07	2,68	0,36	2,45	0,00	0,08	31,20	37,82	136,59	0,80	356,48	84,22	0,36	0,01	229	2011				
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,00	0,00	17,43	69,67	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,32	0,00	0,00	0,00	0,54	0,00	0,00	0,00	349	2011				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	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				
Итого за прием пищи:	500	17,79	15,90	79,78	535,26	0,22	3,90	1,55	6,71	0,09	0,16	76,95	75,37	232,89	2,87	579,74	87,90	0,40	0,02						
Всего за день:		17,79	15,90	79,78	535,26	0,22	3,90	1,55	6,71	0,09	0,16	76,95	75,37	232,89	2,87	579,74	87,90	0,40	0,02						

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептур																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
		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																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг								
Завтрак																											
КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	200	5,78	4,61	30,27	185,99	0,14	0,25	0,02	1,10	0,05	0,07	58,91	34,98	118,06	1,11	154,12	6,10	0,01	0,00	324	2008						
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						
СЫРЦА ВАРЕНЬЕ	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						
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,20	1,70	20,40	92,00	0,10	0,00	0,00	0,90	0,00	0,00	7,20	7,60	34,80	1,60	0,00	0,00	0,00	0,00	1	2008						
СЫР (ГОРЦЫЯМИ)	20	3,16	4,02	0,00	49,65	0,01	0,10	0,04	0,04	0,00	0,04	120,03	4,77	68,20	0,14	12,00	0,00	0,00	0,00	15	2011						
Итого за прием пищи:	500	18,85	16,07	72,99	496,39	0,29	0,61	0,16	2,75	0,83	0,30	264,09	73,05	341,85	4,48	350,00	17,68	0,03	0,01								
Всего за день:		18,85	16,07	72,99	496,39	0,29	0,61	0,16	2,75	0,83	0,30	264,09	73,05	341,85	4,48	350,00	17,68	0,03	0,01								

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, 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	50	0,38	1,05	1,19	15,64	0,01	4,75	0,01	0,47	0,00	0,02	10,93	6,65	19,97	0,48	66,98	1,43	0,01	0,00	0,00	20	2011			
РЫС ОТАРПНОЙ	150	3,68	2,92	38,78	196,19	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	0,01	304	2011			
ТУДРИШ	90	11,89	13,35	3,26	181,03	0,05	2,11	0,07	1,06	0,00	0,09	13,27	14,95	105,13	1,16	204,52	4,77	0,08	0,01	0,01	280	2011			
ХЛЕБ РЖАНОЙ	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	0,00		2008			
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	0,00	375	2011			
Итого за прием пищи:	500	19,07	17,65	81,39	652,86	0,16	28,46	0,09	2,77	0,05	0,16	65,53	70,13	237,98	3,20	470,81	7,23	0,12	0,02	0,02					
Всего за день:		19,07	17,65	81,39	652,86	0,16	28,46	0,09	2,77	0,05	0,16	65,53	70,13	237,98	3,20	470,81	7,23	0,12	0,02	0,02					

11 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества							№ рецеп-тур	Сборник рецептур
		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	І, мкг	F, мг	Se, мг					
Завтрак																								
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	13,38	12,07	2,31	171,58	0,06	0,18	0,27	2,01	2,21	0,41	90,15	15,07	200,03	2,33	192,11	23,28	0,05	0,03	214	2008			
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	50	4,83	4,73	29,50	180,20	0,10	0,00	0,04	0,11	0,08	0,04	14,40	20,40	54,35	1,21	82,35	2,16	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			
РЫБНОКО	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:	500	19,10	17,50	68,83	514,32	0,21	17,82	0,32	3,23	2,29	0,50	143,66	54,87	281,16	8,15	789,59	28,96	0,07	0,03					
Всего за день:		19,10	17,50	68,83	514,32	0,21	17,82	0,32	3,23	2,29	0,50	143,66	54,87	281,16	8,15	789,59	28,96	0,07	0,03					

12 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур	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	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	185,64	2,85	0,01	0,00	45	2011						
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	170	13,38	13,79	11,74	224,70	0,09	6,09	0,01	1,91	0,00	0,11	13,83	27,50	140,04	2,15	630,60	8,55	0,05	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	30	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:	500	18,71	19,18	70,27	629,61	0,19	20,49	0,21	5,10	0,00	0,17	64,83	58,78	208,98	3,95	861,49	11,40	0,07	0,00								
Всего за день:		18,71	19,18	70,27	629,61	0,19	20,49	0,21	5,10	0,00	0,17	64,83	58,78	208,98	3,95	861,49	11,40	0,07	0,00								

13 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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг							
Завтрак																										
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	6,83	5,78	30,89	202,69	0,18	0,00	0,02	3,81	0,08	0,10	10,54	100,26	150,15	3,52	212,41	1,84	0,01	0,00	0,00					181	2008
ГОЛЕНЬ КУРИНАЯ ЗАПЕЧЕНАЯ	90	9,65	9,75	0,06	129,50	0,00	0,00	0,00	2,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,09	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	0,00				375	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
Итого за прием пищи:	480	19,06	15,84	67,49	493,45	0,24	24,00	0,03	6,72	0,08	0,13	34,53	120,09	184,35	4,47	357,23	2,14	0,01	0,00							
Всего за день:		19,06	15,84	67,49	493,45	0,24	24,00	0,03	6,72	0,08	0,13	34,53	120,09	184,35	4,47	357,23	2,14	0,01	0,00							

14 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг								
Завтрак																											
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,06	4,44	20,91	136,24	0,12	10,17	0,03	0,22	0,06	0,10	37,66	29,32	81,70	1,16	746,26	8,21	0,03	0,00							128	2011
ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ	100	9,47	10,93	14,22	193,56	0,05	1,91	0,07	2,19	0,00	0,06	16,32	18,36	96,98	1,41	243,80	4,59	0,03	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 (ПОПЛИЯМ)	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:	500	17,50	18,28	82,16	564,55	0,23	12,14	0,13	3,18	0,06	0,21	154,15	65,17	259,95	3,41	1 047,31	12,80	0,07	0,00								
Всего за день:		17,50	18,28	82,16	564,55	0,23	12,14	0,13	3,18	0,06	0,21	154,15	65,17	259,95	3,41	1 047,31	12,80	0,07	0,00								

15 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества								№ рецеп-тур	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																								
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	70	0,70	3,10	4,76	49,86	0,02	2,89	0,14	1,36	0,00	0,02	11,40	9,26	22,03	0,44	153,50	2,20	0,01	0,00	51	2008			
ПЛОД	200	12,73	16,50	34,57	338,14	0,26	1,35	0,19	1,05	0,00	0,09	13,96	38,63	153,58	1,50	295,42	5,42	0,06	0,01	265	2011			
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				
	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			
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:	500	16,64	19,64	72,89	537,99	0,34	5,37	0,33	3,15	0,00	0,14	41,16	64,96	215,88	3,49	533,62	7,62	0,06	0,01					
Всего за день:		16,64	19,64	72,89	537,99	0,34	5,37	0,33	3,15	0,00	0,14	41,16	64,96	215,88	3,49	533,62	7,62	0,06	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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг
Итого за весь период	274,23	267,03	1 099,77	7 853,74	3,25	203,72	3,73	62,77	5,79	3,17	1 373,78	1 007,78	3 398,77	68,17	9 706,45	249,94	1,21	0,15
Среднее значение за период	18,28	17,80	73,32	523,58	0,22	13,58	0,25	4,18	0,39	0,21	91,59	67,19	226,58	4,54	647,10	16,66	0,08	0,01
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14,0	30,6	55,4															

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак
Завтрак 1-4 СОЦЗАЩИТА	499