

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: ugro.mБОУsoshp@sakhalin.gov.ru



Утверждаю
Директор МБОУ СОШ с. Поречье
Ляхова А.Р.

**Примерное 15-дневное меню завтраков
для обучающихся 5-11 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								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. в, 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																									
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	0,00	0,45	0,08	0,14	0,02	1,10	0,00	0,00	0,00	376	2011				
ЯБЛОКО	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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, 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		
Итого за прием пищи:	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				
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 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 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				
КОМПЛОТ 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	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	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	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	0,00	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2008	
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	0,00	0,00	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	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																														
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		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		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											
Итого за прием пищи:	650				618,42																									
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	0,03	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	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	0,01	6,48	3,60	6,30	1,26	120,30	1,00	0,00	0,00	0,00	2008						
ХЛЕБ ПУХАНОЙ	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	209							
ПИЦЦА 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	2011							
	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									
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								
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								

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	186,19	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	85,51	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. в, 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																							
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	209,24	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		
ЯБЛОКО	100	0,70	0,70	17,25	82,72	0,05	17,80	0,01	1,11	0,00	0,04	28,16	14,08	19,36	3,87	488,28	3,52	0,02	0,00		2008		
Итого за прием пищи:	550	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

Принем 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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	K, мг	I, 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, 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 РУКАНОЙ	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:	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 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																									
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				
ПЛОД	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