

Утверждаю:

Директор
Н.А. Каханская
15.05.2023г.



Четырнадцатидневное меню летнего оздоровительного лагеря на базе
Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения
средней общеобразовательной школы №5
города Боготола Красноярского края

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	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
КАША МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ	210	2,7	0,4	38,4	167,9	0,02	0,00	0,00	0,18	0,00	0,01	5,90	18,83	54,00	0,36	40,51	0,56	0,02	0,01	182	2011
КАКАО С МОЛОКОМ	200	0,9	0,6	19,8	88,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	9,42	16,29	23,58	0,79	61,29	0,00	0,00	0,00	382	2011
СДСБА	50	0,0	0,0	0,0	145,5	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		
КИВИ	70	0,0	0,0	0,0	0,0	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		
ХЛЕБ 1С	35	0,0	0,0	0,0	91,7	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		
Итого за прием пищи:	565	3,7	1,0	58,1	493,7	0,03	0,00	0,00	0,18	0,00	0,02	15,32	34,92	77,58	1,15	101,80	0,56	0,02	0,01		
Всего за день:		3,7	1,0	58,1	493,7	0,03	0,00	0,00	0,18	0,00	0,02	15,32	34,92	77,58	1,15	101,80	0,56	0,02	0,01		

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	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	17,1	15,5	0,9	211,4	0,07	0,00	0,36	2,78	3,05	0,52	74,34	15,33	240,99	3,17	194,47	27,76	0,07	0,04	210	2011
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200/50/15	0,1	0,0	14,7	59,3	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,01	8,74	3,37	3,71	0,37	13,31	0,00	0,00	0,00	378	2011
МАНДАРИН	100	0,8	0,2	7,5	38,0	0,06	37,96	0,01	0,20	0,00	0,03	34,97	10,99	16,98	0,10	154,85	0,00	0,15	0,00		2008
ЗЕФИР	40	0,3	0,0	31,0	126,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	9,00	2,16	4,32	0,50	18,40	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ 1С	35	0,0	0,0	0,0	91,7	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		
Итого за прием пищи:	640	18,3	15,7	54,1	526,7	0,13	37,96	0,37	2,98	3,05	0,57	127,04	31,85	266,01	4,14	381,03	27,76	0,22	0,04		
Всего за день:		18,3	15,7	54,1	526,7	0,13	37,96	0,37	2,98	3,05	0,57	127,04	31,85	266,01	4,14	381,03	27,76	0,22	0,04		

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	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ	210	3,1	0,3	30,9	137,6	0,03	0,00	0,00	0,79	0,00	0,01	8,80	5,70	23,72	0,28	40,83	0,00	0,01	0,00	181	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	0,2	0,0	14,9	61,6	0,00	1,14	0,00	0,00	0,00	0,01	13,29	4,58	5,10	0,43	24,87	0,00	0,00	0,00	377	2011
ПЕЧЕНЬЕ	30	2,3	2,9	22,3	125,1	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	8,70	6,00	27,00	0,63	33,00	0,00	0,00	0,00		2008
ХЛЕБ 1С	35	0,0	0,0	0,0	91,7	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		
Итого за прием пищи:	497	5,5	3,2	68,2	416,0	0,06	1,14	0,00	0,79	0,00	0,04	30,78	16,27	55,81	1,34	98,70	0,00	0,01	0,00		
Всего за день:		5,5	3,2	68,2	416,0	0,06	1,14	0,00	0,79	0,00	0,04	30,78	16,27	55,81	1,34	98,70	0,00	0,01	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		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																					
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ОВСЯНОЙ КРУПЫ	210	6,0	3,0	38,5	204,6	0,18	0,00	0,00	1,60	0,00	0,05	31,41	52,74	157,05	1,80	181,48	2,25	0,04	0,00	173	2011
КАКАО С МОЛОКОМ	200	0,9	0,6	19,8	88,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	9,42	16,29	23,58	0,79	61,29	0,00	0,00	0,00	382	2011
БАНАН	200	3,0	1,0	42,0	192,0	0,08	20,00	0,05	0,00	0,00	0,10	16,00	84,00	56,00	1,20	696,00	0,00	0,00	0,00		2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4,6	5,9	0,0	72,8	0,01	0,14	0,06	0,06	0,00	0,06	176,00	7,00	100,00	0,20	17,80	0,00	0,01	0,00	15	2011
ХЛЕБ 1С	35	0,0	0,0	0,0	91,7	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		
Итого за прием пищи:	665	14,5	10,4	100,3	649,7	0,27	20,14	0,11	1,66	0,00	0,21	232,83	160,03	336,63	3,99	956,37	2,25	0,04	0,00		
Всего за день:		14,5	10,4	100,3	649,7	0,27	20,14	0,11	1,66	0,00	0,21	232,83	160,03	336,63	3,99	956,37	2,25	0,04	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		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																					
КАША МОЛОЧНАЯ "ДРУЖБА"	210	4,4	0,9	44,3	203,2	0,09	0,00	0,00	0,75	0,00	0,02	10,41	30,17	85,31	0,89	77,45	1,46	0,02	0,00	173	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	0,5	0,0	22,0	89,8	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	9,41	7,83	15,89	0,32	23,61	0,00	0,00	0,00	379	2011
ХЛЕБ 1С	35	0,0	0,0	0,0	91,7	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		
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	20	0,0	0,0	0,0	0,0	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		
ЯИЦА ВАРЕНЫЕ	40	5,0	4,5	0,3	61,3	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	209	2011
Итого за прием пищи:	505	9,9	5,4	66,6	445,9	0,13	0,00	0,10	1,56	0,89	0,17	39,74	42,34	170,75	2,11	157,41	9,51	0,04	0,02		
Всего за день:		9,9	5,4	66,6	445,9	0,13	0,00	0,10	1,56	0,89	0,17	39,74	42,34	170,75	2,11	157,41	9,51	0,04	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		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
КАША МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ	210	2,7	0,4	38,4	167,9	0,02	0,00	0,00	0,18	0,00	0,01	5,90	18,63	54,00	0,36	40,51	0,56	0,02	0,01	182	2011
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	15	0,0	0,0	0,0	0,0	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	14	2011
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4,2	5,4	0,0	66,2	0,01	0,13	0,06	0,05	0,00	0,05	159,98	6,36	90,90	0,18	16,00	0,00	0,01	0,00	15	2011
ЯБЛОКО	200	0,8	0,8	19,6	94,0	0,06	20,00	0,01	1,26	0,00	0,04	32,00	16,00	22,00	4,40	556,00	4,00	0,02	0,00		2008
ХЛЕБ 1С	35	0,0	0,0	0,0	91,7	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		
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200/50/15	0,1	0,0	14,7	59,3	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,01	8,74	3,37	3,71	0,37	13,31	0,00	0,00	0,00	378	2011
Итого за прием пищи:	745	7,8	6,6	72,7	479,0	0,09	20,15	0,07	1,49	0,00	0,12	206,62	44,36	170,61	5,31	625,82	4,56	0,04	0,01		
Всего за день:		7,8	6,6	72,7	479,0	0,09	20,15	0,07	1,49	0,00	0,12	206,62	44,36	170,61	5,31	625,82	4,56	0,04	0,01		

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		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	200	34,2	18,0	30,9	429,0	0,07	0,44	0,10	0,34	0,12	0,43	314,16	41,23	371,41	0,82	291,76	2,40	0,06	0,04	223	2011
КАКАО С МОЛОКОМ	200	0,9	0,6	19,8	88,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	9,42	16,29	23,58	0,79	61,29	0,00	0,00	0,00	382	2011
БАНАН	200	3,0	1,0	42,0	192,0	0,08	20,00	0,05	0,00	0,00	0,10	16,00	84,00	56,00	1,20	696,00	0,00	0,00	0,00		2008
ПРЯНИКИ	30	1,8	1,4	22,5	109,8	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	3,30	2,70	15,00	0,24	21,30	0,00	0,00	0,00		2008
ХЛЕБ 1С	35	0,0	0,0	0,0	91,7	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		
Итого за прием пищи:	665	39,9	21,0	115,1	911,0	0,17	20,44	0,15	0,34	0,12	0,54	342,88	144,22	465,99	3,06	#####	2,40	0,06	0,04		
Всего за день:		39,9	21,0	115,1	911,0	0,17	20,44	0,15	0,34	0,12	0,54	342,88	144,22	465,99	3,06	#####	2,40	0,06	0,04		

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		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ	210	3,1	0,3	30,9	137,6	0,03	0,00	0,00	0,79	0,00	0,01	8,80	5,70	23,72	0,28	40,83	0,00	0,01	0,00	181	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	0,5	0,0	22,0	89,8	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	9,41	7,83	15,89	0,32	23,61	0,00	0,00	0,00	379	2011
СДОБА	50	0,0	0,0	0,0	145,5	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		
ХЛЕБ 1С	35	0,0	0,0	0,0	91,7	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		
Итого за прием пищи:	495	3,6	0,3	52,9	464,6	0,04	0,00	0,00	0,79	0,00	0,02	18,20	13,53	39,60	0,59	64,44	0,00	0,01	0,00		
Всего за день:		3,6	0,3	52,9	464,6	0,04	0,00	0,00	0,79	0,00	0,02	18,20	13,53	39,60	0,59	64,44	0,00	0,01	0,00		

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		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕННОЙ КРУПЫ	210	5,6	1,3	43,8	209,4	0,16	0,00	0,00	1,30	0,00	0,02	14,78	37,89	104,85	1,35	105,98	2,25	0,01	0,00	173	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	0,5	0,0	22,0	89,8	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	9,41	7,83	15,89	0,32	23,61	0,00	0,00	0,00	379	2011
ХЛЕБ 1С	35	0,0	0,0	0,0	91,7	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		
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	20	0,0	0,0	0,0	0,0	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	14	2011
ВАФЛИ	30	0,8	1,0	23,2	106,2	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	4,80	3,00	10,80	0,45	42,00	0,00	0,00	0,00		2008
МАНДАРИН	100	0,8	0,2	7,5	38,0	0,06	37,96	0,01	0,20	0,00	0,03	34,97	10,99	16,98	0,10	154,85	0,00	0,15	0,00		2008
Итого за прием пищи:	595	7,7	2,5	96,5	535,1	0,24	37,96	0,01	1,50	0,00	0,06	63,93	59,71	148,52	2,21	326,44	2,25	0,16	0,00		
Всего за день:		7,7	2,5	96,5	535,1	0,24	37,96	0,01	1,50	0,00	0,06	63,93	59,71	148,52	2,21	326,44	2,25	0,16	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	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг
Завтрак																					
КАША МОЛОЧНАЯ "ДРУЖБА"	210	4,4	0,9	44,3	203,2	0,09	0,00	0,00	0,75	0,00	0,02	10,41	30,17	85,31	0,89	77,45	1,46	0,02	0,00	173	2011
КАКАО С МОЛОКОМ	200	0,9	0,6	19,8	88,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	9,42	16,29	23,58	0,79	61,29	0,00	0,00	0,00	382	2011
ЯБЛОКО	200	0,8	0,8	19,6	94,0	0,06	20,00	0,01	1,26	0,00	0,04	32,00	16,00	22,00	4,40	556,00	4,00	0,02	0,00		2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	15	0,0	0,0	0,0	0,0	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	14	2011
ХЛЕБ 1С	35	0,0	0,0	0,0	91,7	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		
Итого за прием пищи:	660	6,2	2,3	83,7	477,4	0,16	20,00	0,01	2,01	0,00	0,06	51,83	62,46	130,89	6,08	694,74	5,46	0,04	0,00		
Всего за день:		6,2	2,3	83,7	477,4	0,16	20,00	0,01	2,01	0,00	0,06	51,83	62,46	130,89	6,08	694,74	5,46	0,04	0,00		

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	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг
Завтрак																					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	200	34,2	18,0	30,9	429,0	0,07	0,44	0,10	0,34	0,12	0,43	314,16	41,23	371,41	0,82	291,76	2,40	0,06	0,04	223	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	0,5	0,0	22,0	89,8	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	9,41	7,83	15,89	0,32	23,61	0,00	0,00	0,00	379	2011
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4,6	5,9	0,0	72,8	0,01	0,14	0,06	0,06	0,00	0,06	176,00	7,00	100,00	0,20	17,60	0,00	0,01	0,00	15	2011
СДОБА	50	0,0	0,0	0,0	145,5	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		
ХЛЕБ 1С	35	0,0	0,0	0,0	91,7	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		
Итого за прием пищи:	505	39,3	23,9	52,8	828,7	0,09	0,58	0,16	0,40	0,12	0,49	499,56	56,06	487,29	1,34	332,97	2,40	0,06	0,05		
Всего за день:		39,3	23,9	52,8	828,7	0,09	0,58	0,16	0,40	0,12	0,49	499,56	56,06	487,29	1,34	332,97	2,40	0,06	0,05		

11

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	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг
Завтрак																					
КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕННОЙ КРУПЫ	210	5,6	1,3	43,8	209,4	0,16	0,00	0,00	1,30	0,00	0,02	14,76	37,89	104,85	1,35	105,98	2,25	0,01	0,00	173	2011
КАКАО С МОЛОКОМ	200	0,9	0,6	19,8	88,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	9,42	16,29	23,58	0,79	61,29	0,00	0,00	0,00	382	2011
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,0	4,5	0,3	61,3	0,02	0,00	0,10	0,81	0,89	0,15	19,92	4,35	69,55	0,91	56,35	8,06	0,02	0,01	209	2011
ХЛЕБ 1С	35	0,0	0,0	0,0	91,7	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		
Итого за прием пищи:	485	11,5	6,4	63,9	451,0	0,18	0,00	0,10	2,11	0,89	0,17	44,11	58,53	197,98	3,05	223,62	10,30	0,03	0,01		
Всего за день:		11,5	6,4	63,9	451,0	0,18	0,00	0,10	2,11	0,89	0,17	44,11	58,53	197,98	3,05	223,62	10,30	0,03	0,01		

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	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг
Завтрак																					
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ОВСЯНОЙ КРУПЫ	210	6,0	3,0	38,5	204,6	0,18	0,00	0,00	1,60	0,00	0,05	31,41	52,74	157,05	1,80	181,46	2,25	0,04	0,00	173	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	0,5	0,0	22,0	89,8	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	9,41	7,83	15,89	0,32	23,61	0,00	0,00	0,00	379	2011
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4,6	5,9	0,0	72,8	0,01	0,14	0,06	0,06	0,00	0,06	176,00	7,00	100,00	0,20	17,60	0,00	0,01	0,00	15	2011
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,0	0,0	0,0	0,0	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	14	2011
ХЛЕБ 1С	35	0,0	0,0	0,0	91,7	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		
Итого за прием пищи:	475	11,1	8,9	60,5	458,9	0,20	0,14	0,06	1,66	0,00	0,11	216,82	67,57	272,94	2,32	222,69	2,25	0,04	0,00		
Всего за день:		11,1	8,9	60,5	458,9	0,20	0,14	0,06	1,66	0,00	0,11	216,82	67,57	272,94	2,32	222,69	2,25	0,04	0,00		

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	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг
Завтрак																					
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	17,1	15,5	0,9	211,4	0,07	0,00	0,36	2,78	3,05	0,52	74,34	15,33	240,99	3,17	194,47	27,76	0,07	0,04	210	2011
КАКАО С МОЛОКОМ	200	0,9	0,6	19,8	88,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	9,42	16,29	23,58	0,79	61,29	0,00	0,00	0,00	382	2011
СДОБА	50	0,0	0,0	0,0	145,5	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		
ХЛЕБ 1С	35	0,0	0,0	0,0	91,7	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		
Итого за прием пищи:	485	18,0	16,1	20,7	537,2	0,08	0,00	0,36	2,78	3,05	0,53	83,76	31,62	264,57	3,96	255,76	27,76	0,07	0,04		
Всего за день:		18,0	16,1	20,7	537,2	0,08	0,00	0,36	2,78	3,05	0,53	83,76	31,62	264,57	3,96	255,76	27,76	0,07	0,04		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг	
Итого за весь период	197,1	123,6	986,1	7 674,9	1,87	158,53	1,53	20,24	8,12	3,11	1 973,42	823,47	3 085,17	40,66	5 512,13	97,46	0,84	0,23	
Среднее значение за период	14,1	8,8	69,0	548,2	0,13	11,32	0,11	1,45	0,58	0,22	140,96	58,82	220,37	2,90	383,72	6,96	0,06	0,02	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	10,3	14,5	75,2																

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак
7-11 лет завтрак	570

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	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Обед																					
РАССОЛЬНИК НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ (МЕЛКОСИЖИВАННЫЙ)	250	13,9	13,1	12,8	225,0	0,09	4,92	0,27	1,77	0,00	0,11	34,55	33,41	155,24	2,27	571,54	8,17	0,06	0,00	74	2011
КАПУСТА ТИШЕНАЯ	200	4,9	8,0	20,7	178,1	0,07	43,62	0,14	3,66	0,00	0,10	107,97	41,76	79,30	2,44	563,58	8,44	0,03	0,00	139	2011
КОТЛЕТЫ МЯСНЫЕ	100	14,3	17,1	1,0	238,2	0,04	0,50	0,00	2,57	0,00	0,08	10,05	15,52	124,72	1,81	277,97	6,03	0,04	0,00	296	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,46	1,80	0,00	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	349	2011
ХЛЕБ 1С	35	0,0	0,0	0,0	91,7	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		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	35	0,0	0,0	0,0	67,9	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		
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	100	0,8	0,1	2,5	13,9	0,03	9,96	0,01	0,10	0,00	0,04	22,91	13,94	41,83	1,00	140,44	2,99	0,02	0,00		2008
БАНАН	200	3,0	1,0	42,0	192,0	0,08	20,00	0,05	0,00	0,00	0,10	16,00	84,00	56,00	1,20	696,00	0,00	0,00	0,00		2006
Итого за прием пищи:	1120	36,9	39,3	98,4	1 084,2	0,30	79,00	0,48	8,10	0,00	0,44	199,94	190,43	457,09	8,71	#####	25,63	0,14	0,00		
Всего за день:		36,9	39,3	98,4	1 084,2	0,30	79,00	0,48	8,10	0,00	0,44	199,94	190,43	457,09	8,71	#####	25,63	0,14	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		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
Обед																					
СУП ГОРОХОВЫЙ С МЯСОМ	250	17,2	11,4	31,8	298,4	0,35	4,94	0,23	7,13	0,00	0,13	64,75	60,89	180,84	4,31	770,49	8,06	0,05	0,00	104	2008
КАША РАССЫПЧАТАЯ РИСОВАЯ	200	4,6	0,7	48,5	218,0	0,04	0,00	0,00	0,30	0,00	0,02	16,90	32,03	92,41	0,66	68,10	0,95	0,03	0,01	171.2	2011
ГУЛЯШ	100	15,0	17,2	3,6	229,0	0,05	1,84	0,02	2,65	0,00	0,10	20,53	19,65	132,60	2,06	347,75	6,74	0,04	0,00	260	2011
СОКИ ФРУКТОВЫЕ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	0,02	1,60	0,00	0,00	0,00	0,02	12,60	7,20	12,60	2,52	240,00	2,00	0,00	0,00	389	2011
ХЛЕБ 1С	35	0,0	0,0	0,0	91,7	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		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	35	0,0	0,0	0,0	67,9	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		
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	100	1,1	0,2	3,8	24,1	0,06	25,10	0,17	0,39	0,00	0,04	14,06	20,08	26,10	1,00	291,16	2,01	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	920	38,8	29,6	107,3	1 012,6	0,51	33,48	0,42	10,47	0,00	0,31	128,83	139,84	444,55	10,55	#####	19,75	0,12	0,01		
Всего за день:		38,8	29,6	107,3	1 012,6	0,51	33,48	0,42	10,47	0,00	0,31	128,83	139,84	444,55	10,55	#####	19,75	0,12	0,01		

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	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Обед																					
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ	250	7,9	7,4	17,9	170,0	0,08	4,60	0,20	1,61	0,00	0,07	31,51	24,34	91,88	1,55	433,99	5,61	0,04	0,00	112	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200	3,3	0,7	27,0	127,7	0,15	13,68	0,01	0,17	0,00	0,10	26,87	36,87	90,61	1,59	971,82	8,55	0,05	0,00	312	2011
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	100	22,1	10,5	0,3	183,4	0,17	0,54	0,03	1,52	0,00	0,15	32,89	31,11	203,99	0,73	378,14	55,56	0,43	0,04	227	2011
КИСЕЛЬ	200	0,0	0,0	25,1	100,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,94	1,89	3,60	0,00	0,87	0,00	0,00	0,00	411	2008
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	100	0,8	0,1	2,5	13,9	0,03	9,96	0,01	0,10	0,00	0,04	22,91	13,94	41,83	1,00	140,44	2,99	0,02	0,00		2008
ХЛЕБ 1С	35	0,0	0,0	0,0	91,7	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		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	35	0,0	0,0	0,0	67,9	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		
ЯБЛОКО	200	0,8	0,8	19,6	94,0	0,06	20,00	0,01	1,26	0,00	0,04	32,00	16,00	22,00	4,40	556,00	4,00	0,02	0,00		2008
Итого за прием пищи:	1120	34,9	19,4	92,5	849,1	0,49	48,78	0,26	4,66	0,00	0,41	157,11	124,15	453,92	9,26	#####	76,71	0,55	0,05		
Всего за день:		34,9	19,4	92,5	849,1	0,49	48,78	0,26	4,66	0,00	0,41	157,11	124,15	453,92	9,26	#####	76,71	0,55	0,05		

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	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Обед																					
БОРЩ	250	6,3	8,9	10,1	146,1	0,04	9,06	0,23	2,48	0,00	0,07	52,13	27,09	78,29	1,71	358,74	7,00	0,03	0,00	81	2011
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200	11,3	3,0	51,1	275,8	0,30	0,00	0,00	6,14	0,00	0,16	28,85	167,78	248,90	5,87	351,34	3,05	0,02	0,00	181	2008
БЕФСТРОГАНОВ	100	15,0	19,1	4,6	250,6	0,04	0,96	0,00	3,44	0,00	0,09	23,32	18,10	135,59	2,04	304,69	6,47	0,05	0,00	250	2011
ХЛЕБ 1С	35	0,0	0,0	0,0	91,7	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		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	35	0,0	0,0	0,0	67,9	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		
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	100	1,1	0,2	3,8	24,1	0,06	25,10	0,17	0,39	0,00	0,04	14,06	20,08	26,10	1,00	291,16	2,01	0,00	0,00		2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	0,2	0,0	14,9	61,6	0,00	1,14	0,00	0,00	0,00	0,01	13,29	4,58	5,10	0,43	24,87	0,00	0,00	0,00	377	2011
Итого за прием пищи:	942	33,8	31,2	84,5	917,7	0,44	36,26	0,39	12,45	0,00	0,37	131,65	237,63	494,98	11,05	#####	18,52	0,10	0,01		
Всего за день:		33,8	31,2	84,5	917,7	0,44	36,26	0,39	12,45	0,00	0,37	131,65	237,63	494,98	11,05	#####	18,52	0,10	0,01		

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	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Обед																					
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ	250	5,9	9,0	8,8	140,3	0,06	2,60	0,20	2,48	0,00	0,05	27,51	20,24	73,23	1,14	273,37	4,10	0,03	0,00	98	2011
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	200	4,9	8,0	20,7	178,1	0,07	43,62	0,14	3,66	0,00	0,10	107,97	41,76	79,30	2,44	553,59	8,44	0,03	0,00	139	2011
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	100	23,2	23,4	0,3	303,7	0,06	1,20	0,07	0,27	0,00	0,14	19,23	19,45	174,83	1,71	261,77	7,96	0,14	0,02	288	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,46	1,80	0,00	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	349	2011
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	100	0,8	0,1	2,5	13,9	0,03	9,96	0,01	0,10	0,00	0,04	22,91	13,94	41,83	1,00	140,44	2,99	0,02	0,00		2008
ГРУША	200	0,8	0,6	20,6	94,0	0,04	10,00	0,00	0,72	0,00	0,06	38,00	24,00	32,00	4,00	310,00	2,00	0,02	0,00		2008
ХЛЕБ 1С	35	0,0	0,0	0,0	91,7	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		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	35	0,0	0,0	0,0	67,9	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		
Итого за прием пищи:	1120	35,6	41,1	72,3	967,0	0,26	67,38	0,43	7,24	0,00	0,39	224,07	121,20	401,19	10,28	#####	25,49	0,23	0,02		
Всего за день:		35,6	41,1	72,3	967,0	0,26	67,38	0,43	7,24	0,00	0,39	224,07	121,20	401,19	10,28	#####	25,49	0,23	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	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Обед																					
СУП КУРИНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ	250	5,6	8,4	15,1	158,8	0,04	0,73	0,21	2,64	0,00	0,03	29,53	12,73	51,43	0,83	98,49	2,20	0,03	0,01	111	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200	3,3	0,7	27,0	127,7	0,15	13,68	0,01	0,17	0,00	0,10	26,87	36,87	90,61	1,59	971,82	8,55	0,05	0,00	312	2011
БИТОЧКИ МЯСНЫЕ	100	14,3	17,1	1,0	238,2	0,04	0,50	0,00	2,57	0,00	0,08	10,05	15,52	124,72	1,81	277,97	6,03	0,04	0,00	296	2011
СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ	50	7,1	7,1	1,6	99,0	0,02	2,00	0,01	2,50	0,00	0,00	26,00	13,00	79,00	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00	60	2008
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	100	1,1	0,2	3,8	24,1	0,06	25,10	0,17	0,39	0,00	0,04	14,06	20,08	26,10	1,00	291,16	2,01	0,00	0,00		2008
СОКИ ФРУКТОВЫЕ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	0,02	1,60	0,00	0,00	0,00	0,02	12,60	7,20	12,60	2,52	240,00	2,00	0,00	0,00	389	2011
ХЛЕБ 1С	35	0,0	0,0	0,0	91,7	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		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	35	0,0	0,0	0,0	67,9	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		
Итого за прием пищи:	970	32,5	33,6	68,2	890,8	0,33	43,62	0,39	8,27	0,00	0,28	119,10	105,40	384,46	8,25	#####	20,79	0,12	0,01		
Всего за день:		32,5	33,6	68,2	890,8	0,33	43,62	0,39	8,27	0,00	0,28	119,10	105,40	384,46	8,25	#####	20,79	0,12	0,01		

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	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Обед																					
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	6,4	9,0	9,0	143,1	0,06	12,56	0,21	2,42	0,00	0,07	49,21	26,01	80,99	1,55	407,12	5,85	0,03	0,00	88	2011
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	200	2,6	7,7	15,1	141,3	0,09	14,74	0,61	3,50	0,00	0,07	44,47	31,89	68,40	1,39	522,88	6,47	0,04	0,00	143	2011
ТЕФЕЛИ МЯСНЫЕ	100	15,5	17,6	11,0	263,9	0,05	0,73	0,00	2,80	0,00	0,09	13,56	21,34	143,80	1,98	302,11	6,39	0,05	0,00	278	2011
КИСЕЛЬ	200	0,0	0,0	25,1	100,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,94	1,89	3,60	0,00	0,87	0,00	0,00	0,00	411	2008
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	100	0,8	0,1	2,5	13,9	0,03	9,96	0,01	0,10	0,00	0,04	22,91	13,94	41,83	1,00	140,44	2,99	0,02	0,00		2008
ХЛЕБ 1С	35	0,0	0,0	0,0	91,7	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		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	35	0,0	0,0	0,0	67,9	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		
Итого за прием пищи:	920	25,3	34,4	62,7	822,3	0,22	37,99	0,83	8,82	0,00	0,28	141,08	95,07	338,63	5,92	#####	21,70	0,14	0,00		
Всего за день:		25,3	34,4	62,7	822,3	0,22	37,99	0,83	8,82	0,00	0,28	141,08	95,07	338,63	5,92	#####	21,70	0,14	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	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Обед																					
СУП ГОРОХОВЫЙ С МЯСОМ	250	17,2	11,4	31,8	298,4	0,35	4,94	0,23	7,13	0,00	0,13	64,75	60,89	180,84	4,31	770,49	8,06	0,05	0,00	104	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200	11,3	3,0	51,1	275,8	0,30	0,00	0,00	6,14	0,00	0,16	28,85	167,78	248,90	5,87	351,34	3,06	0,02	0,00	181	2008
ПТИЦА ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	100	17,7	19,5	2,6	256,0	0,05	0,71	0,05	1,04	0,00	0,10	16,78	15,08	132,61	1,30	194,91	5,94	0,10	0,02	290	2011
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	100	1,1	0,2	3,8	24,1	0,06	25,10	0,17	0,39	0,00	0,04	14,06	20,08	26,10	1,00	291,16	2,01	0,00	0,00		2008
СОКИ ФРУКТОВЫЕ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	0,02	1,60	0,00	0,00	0,00	0,02	12,60	7,20	12,60	2,52	240,00	2,00	0,00	0,00	389	2011
КИВИ	70	0,0	0,0	0,0	0,0	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		
ХЛЕБ 1С	35	0,0	0,0	0,0	91,7	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		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	35	0,0	0,0	0,0	67,9	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		
Итого за прием пищи:	990	48,2	34,2	108,9	1 097,2	0,78	32,34	0,45	14,69	0,00	0,45	137,03	271,03	601,05	15,00	#####	21,05	0,17	0,02		
Всего за день:		48,2	34,2	108,9	1 097,2	0,78	32,34	0,45	14,69	0,00	0,45	137,03	271,03	601,05	15,00	#####	21,05	0,17	0,02		

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	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Обед																					
РАССОЛЬНИК НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ (МЕЛКОШИНКОВАННЫЙ)	250	13,9	13,1	12,8	225,0	0,09	4,92	0,27	1,77	0,00	0,11	34,55	33,41	155,24	2,27	571,54	8,17	0,06	0,00	74	2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ РИСОВАЯ	200	4,6	0,7	48,5	218,0	0,04	0,00	0,00	0,30	0,00	0,02	16,90	32,03	92,41	0,68	68,10	0,95	0,03	0,01	171,2	2011
ГУЛЯШ	100	15,0	17,2	3,8	229,0	0,05	1,84	0,02	2,65	0,00	0,10	20,53	19,65	132,60	2,06	347,75	6,74	0,04	0,00	260	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,46	1,80	0,00	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	349	2011
ЗЕФИР	40	0,3	0,0	31,0	126,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	9,00	2,16	4,32	0,50	18,40	0,00	0,00	0,00		
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	100	0,8	0,1	2,5	13,9	0,03	9,96	0,01	0,10	0,00	0,04	22,91	13,94	41,83	1,00	140,44	2,99	0,02	0,00		2008
ХЛЕБ 1С	35	0,0	0,0	0,0	91,7	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		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	35	0,0	0,0	0,0	67,9	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		
Итого за прием пищи:	960	34,5	31,1	117,7	1 049,4	0,20	16,72	0,31	4,82	0,00	0,28	112,35	102,99	426,39	6,49	#####	18,84	0,15	0,01		
Всего за день:		34,5	31,1	117,7	1 049,4	0,20	16,72	0,31	4,82	0,00	0,28	112,35	102,99	426,39	6,49	#####	18,84	0,15	0,01		

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	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Обед																					
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ	250	7,9	7,4	17,9	170,0	0,08	4,60	0,20	1,61	0,00	0,07	31,51	24,34	91,68	1,55	433,99	5,61	0,04	0,00	112	2011
ЛЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200	3,3	0,7	27,0	127,7	0,15	13,68	0,01	0,17	0,00	0,10	26,87	36,87	90,61	1,59	971,82	8,55	0,05	0,00	312	2011
РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ С ОВОЩАМИ	100	9,7	4,4	2,2	88,1	0,06	0,85	0,59	2,03	0,00	0,07	42,86	40,63	147,17	0,77	316,72	91,56	0,39	0,01	244	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,2	0,1	15,0	60,0	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	430	2008	
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	100	1,1	0,2	3,8	24,1	0,06	25,10	0,17	0,39	0,00	0,04	14,06	20,08	26,10	1,00	291,16	2,01	0,00	0,00	2008	2008
ГРУША	200	0,8	0,6	20,6	94,0	0,04	10,00	0,00	0,72	0,00	0,06	38,00	24,00	32,00	4,00	310,00	2,00	0,02	0,00	2008	2008
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ ОТВАРНОЙ	50	1,5	0,1	3,2	19,4	0,04	2,00	0,00	0,60	0,00	0,02	9,00	9,45	27,90	0,32	49,50	0,00	0,00	0,00	лк	лк
ХЛЕБ 1С	35	0,0	0,0	0,0	91,7	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		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	35	0,0	0,0	0,0	67,9	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		
Итого за прием пищи:	1170	24,5	13,5	89,8	742,8	0,44	56,23	0,96	5,52	0,00	0,37	167,09	159,36	423,67	10,23	#####	109,74	0,50	0,01		
Всего за день:		24,5	13,5	89,8	742,8	0,44	56,23	0,96	5,52	0,00	0,37	167,09	159,36	423,67	10,23	#####	109,74	0,50	0,01		

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	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Обед																					
БОРЩ	250	6,3	8,9	10,1	146,1	0,04	9,06	0,23	2,48	0,00	0,07	52,13	27,09	78,29	1,71	358,74	7,00	0,03	0,00	81	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	7,2	0,9	46,1	221,0	0,08	0,00	0,00	1,42	0,00	0,03	38,85	14,01	55,01	1,31	84,41	1,01	0,02	0,02	309	2011
БЕФСТРОГАНОВ	100	15,0	19,1	4,6	250,6	0,04	0,96	0,00	3,44	0,00	0,09	23,32	18,10	136,59	2,04	304,89	6,47	0,05	0,00	250	2011
ХЛЕБ 1С	35	0,0	0,0	0,0	91,7	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		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	35	0,0	0,0	0,0	67,9	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		
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	100	0,8	0,1	2,5	13,9	0,03	9,96	0,01	0,10	0,00	0,04	22,91	13,94	41,83	1,00	140,44	2,99	0,02	0,00		2008
БАНАН	200	3,0	1,0	42,0	192,0	0,08	20,00	0,05	0,00	0,00	0,10	16,00	84,00	56,00	1,20	696,00	0,00	0,00	0,00		2008
КИСЕЛЬ	200	0,0	0,0	25,1	100,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,94	1,89	3,60	0,00	0,87	0,00	0,00	0,00	411	2008
Итого за прием пищи:	1120	32,3	30,0	130,4	1 083,7	0,27	39,98	0,29	7,44	0,00	0,33	164,15	159,03	371,33	7,25	#####	17,46	0,11	0,02		
Всего за день:		32,3	30,0	130,4	1 083,7	0,27	39,98	0,29	7,44	0,00	0,33	164,15	159,03	371,33	7,25	#####	17,46	0,11	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	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Обед																					
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ	250	5,9	9,0	8,8	140,3	0,06	2,60	0,20	2,48	0,00	0,05	27,51	20,24	73,23	1,14	273,37	4,10	0,03	0,00	96	2011
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	200	4,9	8,0	20,7	178,1	0,07	43,62	0,14	3,66	0,00	0,10	107,97	41,76	79,30	2,44	553,59	8,44	0,03	0,00	139	2011
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ	100	15,5	17,6	11,0	263,9	0,05	0,73	0,00	2,80	0,00	0,09	13,56	21,34	143,80	1,98	302,11	6,39	0,05	0,00	278	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	0,2	0,0	14,9	61,6	0,00	1,14	0,00	0,00	0,00	0,01	13,29	4,58	5,10	0,43	24,87	0,00	0,00	0,00	377	2011
ХЛЕБ 1С	35	0,0	0,0	0,0	91,7	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		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	35	0,0	0,0	0,0	67,9	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		
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	100	1,1	0,2	3,8	24,1	0,06	25,10	0,17	0,39	0,00	0,04	14,06	20,08	26,10	1,00	291,16	2,01	0,00	0,00		2008
АПЕЛЬСИН	250	2,3	0,5	20,3	107,5	0,10	150,00	0,03	0,55	0,00	0,08	85,00	32,50	57,50	0,75	492,50	5,00	0,05	0,00		2008
Итого за прием пищи:	1192	29,8	35,4	79,6	935,1	0,34	223,19	0,53	9,88	0,00	0,37	261,38	140,50	385,02	7,74	#####	25,94	0,15	0,00		
Всего за день:		29,8	35,4	79,6	935,1	0,34	223,19	0,53	9,88	0,00	0,37	261,38	140,50	385,02	7,74	#####	25,94	0,15	0,00		

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	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг				
Обед																							
СУП КУРИНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ	250	5,6	8,4	15,1	158,8	0,04	0,73	0,21	2,64	0,00	0,03	29,53	12,73	51,43	0,83	96,49	2,20	0,03	0,01	111	2011		
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	200	2,6	7,7	15,1	141,3	0,09	14,74	0,61	3,50	0,00	0,07	44,47	31,89	68,40	1,39	522,88	6,47	0,04	0,00	143	2011		
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	190	23,2	23,4	0,3	303,7	0,06	1,20	0,07	0,27	0,00	0,14	19,23	19,45	174,83	1,71	261,77	7,96	0,14	0,02	288	2011		
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,46	1,80	0,00	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	349	2011		
ХЛЕБ 1С	35	0,0	0,0	0,0	91,7	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				
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	35	0,0	0,0	0,0	67,9	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				
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	100	0,8	0,1	2,5	13,9	0,03	9,96	0,01	0,10	0,00	0,04	22,91	13,94	41,83	1,00	140,44	2,99	0,02	0,00		2008		
ГРУША	200	0,8	0,6	20,6	94,0	0,04	10,00	0,00	0,72	0,00	0,06	38,00	24,00	32,00	4,00	310,00	2,00	0,02	0,00		2008		
Итого за прием пищи:	1120	33,0	40,2	73,0	948,7	0,26	36,63	0,91	7,24	0,00	0,35	162,59	103,61	368,49	8,93	#####	21,62	0,25	0,03				
Всего за день:		33,0	40,2	73,0	948,7	0,26	36,63	0,91	7,24	0,00	0,35	162,59	103,61	368,49	8,93	#####	21,62	0,25	0,03				

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	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг				
Обед																							
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	6,4	9,0	9,0	143,1	0,06	12,56	0,21	2,42	0,00	0,07	49,21	26,01	80,99	1,55	407,12	5,85	0,03	0,00	88	2011		
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200	3,3	0,7	27,0	127,7	0,15	13,68	0,01	0,17	0,00	0,10	26,87	36,87	90,61	1,59	971,82	8,55	0,05	0,00	312	2011		
РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ	100	22,1	10,5	0,3	183,5	0,17	0,66	0,03	1,52	0,00	0,15	33,31	31,25	204,16	0,73	379,66	55,96	0,43	0,04	227	2011		
ХЛЕБ 1С	35	0,0	0,0	0,0	91,7	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				
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	35	0,0	0,0	0,0	67,9	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				
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	100	1,1	0,2	3,8	24,1	0,06	25,10	0,17	0,39	0,00	0,04	14,06	20,08	26,10	1,00	291,16	2,01	0,00	0,00		2008		
СОКИ ФРУКТОВЫЕ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	0,02	1,60	0,00	0,00	0,00	0,02	12,60	7,20	12,60	2,52	240,00	2,00	0,00	0,00	389	2011		
МАНДАРИН	100	0,8	0,2	7,5	38,0	0,06	37,96	0,01	0,20	0,00	0,03	34,97	10,99	16,98	0,10	154,85	0,00	0,15	0,00		2008		
Итого за прием пищи:	1020	34,7	20,7	67,2	759,3	0,52	91,56	0,43	4,70	0,00	0,41	171,01	132,41	431,45	7,50	#####	73,96	0,66	0,05				
Всего за день:		34,7	20,7	67,2	759,3	0,52	91,56	0,43	4,70	0,00	0,41	171,01	132,41	431,45	7,50	#####	73,96	0,66	0,05				

МБОУ СОШ №5

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	474,7	433,5	1 252,3	13 160,0	5,37	843,17	7,08	114,31	0,00	5,01	2 277,37	2 082,86	5 982,20	127,16	25 234,16	497,19	3,30	0,25		
Среднее значение за период	33,9	31,0	89,4	940,0	0,38	60,23	0,51	8,16	0,00	0,36	162,67	148,78	427,30	9,08	1 802,44	35,51	0,24	0,02		
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14,4	29,6	56,0																	

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Обед
7-11 лет обед	1049