

Утверждаю:

Директор

Н.А. Каханская

31.08.2022г.



Четырнадцатидневное меню
(завтрак и обед) для обучающихся 7-11 и 12-18 лет по общеобразовательной программе
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 рецептур		
		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 7-11 лет																					
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	4,0	1,0	34,5	162,6	0,11	0,00	0,00	0,94	0,00	0,01	14,10	27,82	76,66	1,00	77,15	1,63	0,01	0,00	189	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	0,5	0,3	19,6	83,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,12	8,64	11,79	0,40	31,11	0,00	0,00	0,00	433	2008
БУТЕРБРОД С СЫРОМ И МАСЛОМ	35/15/5	3,5	4,4	0,0	54,6	0,01	0,11	0,05	0,05	0,00	0,05	132,00	5,25	75,00	0,15	13,20	0,00	0,01	0,00	3	2008
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	8,05	0,02	0,01	209	2011
Итого за прием пищи:	495	13,0	10,2	54,3	361,6	0,14	0,11	0,15	1,79	0,89	0,21	173,14	46,06	233,00	2,45	177,81	9,68	0,03	0,02		
Всего за день:		13,0	10,2	54,3	361,6	0,14	0,11	0,15	1,79	0,89	0,21	173,14	46,06	233,00	2,45	177,81	9,68	0,03	0,02		

2 день																					
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур		
		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 7-11 лет																					
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,3	5,0	13,5	114,7	0,05	31,91	0,08	2,27	0,00	0,07	83,05	28,47	55,91	1,74	366,47	5,81	0,02	0,00	346	2008
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ	100	15,3	14,9	9,1	232,0	0,05	0,73	0,00	1,65	0,00	0,09	13,37	20,17	140,24	1,96	299,51	6,35	0,05	0,00	278	2011
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	0,00	430	2008
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	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		
Итого за прием пищи:	515	21,0	23,0	60,0	531,8	0,12	32,64	0,08	3,92	0,00	0,17	110,12	58,64	231,15	5,33	698,98	12,17	0,07	0,00		
Всего за день:		21,0	23,0	60,0	531,8	0,12	32,64	0,08	3,92	0,00	0,17	110,12	58,64	231,15	5,33	698,98	12,17	0,07	0,00		

3 день																					
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур		
		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 7-11 лет																					
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	2,5	0,5	20,2	95,6	0,12	10,24	0,00	0,13	0,00	0,08	11,52	26,50	66,82	1,15	727,04	6,40	0,03	0,00	335	2008
РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ В МОЛОКЕ	100	11,1	6,8	1,6	111,8	0,07	0,94	0,01	2,87	0,00	0,07	34,09	37,37	162,43	0,71	329,09	105,60	0,45	0,01	246	2012
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	70	0,6	0,1	1,7	9,8	0,02	6,98	0,01	0,07	0,00	0,03	16,04	9,77	29,30	0,70	98,35	2,09	0,01	0,00		2008
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	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		
Итого за прием пищи:	555	14,1	7,3	42,9	294,6	0,20	18,16	0,02	3,07	0,00	0,17	70,11	75,43	258,54	2,56	#####	114,09	0,50	0,01		
Всего за день:		14,1	7,3	42,9	294,6	0,20	18,16	0,02	3,07	0,00	0,17	70,11	75,43	258,54	2,56	#####	114,09	0,50	0,01		

4 день																					
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур		
		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 7-11 лет																					
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,4	0,6	34,9	167,2	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
ПТИЦА ОТВАРНЫЕ	100	17,3	17,5	0,0	226,2	0,05	0,71	0,07	0,20	0,00	0,12	14,12	15,88	145,53	1,41	190,15	5,88	0,11	0,02	288	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
ЯБЛОКО	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15,00	0,01	0,95	0,00	0,03	24,00	12,00	16,50	3,30	417,00	3,00	0,02	0,00		2008
ХЛЕБ 1С	35	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		
Итого за прием пищи:	635	23,3	18,7	74,7	564,4	0,16	15,71	0,08	2,21	0,00	0,17	57,78	37,11	205,57	5,63	670,75	9,85	0,14	0,03		
Всего за день:		23,3	18,7	74,7	564,4	0,16	15,71	0,08	2,21	0,00	0,17	57,78	37,11	205,57	5,63	670,75	9,85	0,14	0,03		

5 день																					
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур		
		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 7-11 лет																					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕНКОЙ	150	2,6	1,4	21,7	109,7	0,02	0,04	0,02	0,25	0,09	0,05	35,15	5,70	37,66	0,25	59,14	1,62	0,01	0,00	223	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	0,2	0,0	20,4	82,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,00	4,25	6,35	0,13	10,18	0,00	0,00	0,00	432	2008
ХЛЕБ 1С	35	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		
СДОБА	50	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		
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	30	7,0	8,9	0,0	109,2	0,01	0,21	0,10	0,09	0,00	0,09	264,00	10,50	150,00	0,30	26,40	0,00	0,01	0,01	15	2011
Итого за прием пищи:	465	9,7	10,3	42,1	301,2	0,04	0,25	0,11	0,34	0,09	0,14	308,15	20,45	194,01	0,68	95,72	1,62	0,02	0,01		
Всего за день:		9,7	10,3	42,1	301,2	0,04	0,25	0,11	0,34	0,09	0,14	308,15	20,45	194,01	0,68	95,72	1,62	0,02	0,01		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур		
		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 7-11 лет																					
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	6,0	1,6	27,4	147,9	0,16	0,00	0,00	3,29	0,00	0,08	18,54	90,43	133,77	3,16	188,58	1,63	0,01	0,00	323	2008
ШНИЦЕЛЬ РУБЛЕННЫЙ ИЗ ГОВЯДИНЫ ЗАПЕЧЕННЫЙ	100	15,3	18,4	7,6	257,3	0,05	0,40	0,00	3,11	0,00	0,09	10,44	16,52	131,16	1,88	285,72	6,10	0,04	0,00	282	2012
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	70	0,8	0,1	2,7	16,9	0,04	17,58	0,12	0,27	0,00	0,03	9,84	14,06	18,28	0,70	203,87	1,41	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	411	2008	
ХЛЕБ 1С	35	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			
Итого за прием пищи:	555	22,2	20,2	62,8	522,6	0,25	17,98	0,12	6,68	0,00	0,20	49,75	122,91	286,81	5,74	679,04	9,14	0,05	0,01		
Всего за день:		22,2	20,2	62,8	522,6	0,25	17,98	0,12	6,68	0,00	0,20	49,75	122,91	286,81	5,74	679,04	9,14	0,05	0,01		

6

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур		
		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 7-11 лет																					
РИС ОТВАРНОЙ	150	3,7	0,5	38,8	174,4	0,03	0,00	0,00	0,24	0,00	0,02	27,74	27,86	75,09	0,57	55,26	0,76	0,02	0,01	304	2011
РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ С ОВОЩАМИ	100	19,1	10,3	2,2	177,9	0,16	1,06	0,61	2,08	0,00	0,15	37,94	36,25	186,42	0,85	378,95	48,46	0,38	0,04	244	2012
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
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
ХЛЕБ 1С	35	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		
Итого за прием пищи:	515	23,6	11,8	83,5	536,0	0,20	1,06	0,61	2,32	0,00	0,18	78,94	68,91	272,31	1,87	477,41	49,22	0,41	0,05		
Всего за день:		23,6	11,8	83,5	536,0	0,20	1,06	0,61	2,32	0,00	0,18	78,94	68,91	272,31	1,87	477,41	49,22	0,41	0,05		

7

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур		
		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 7-11 лет																					
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	2,5	0,5	20,2	95,6	0,12	10,24	0,00	0,13	0,00	0,08	11,52	26,50	66,82	1,15	727,04	6,40	0,03	0,00	335	2008
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ	100	0,2	2,3	1,4	26,9	0,00	0,00	0,00	0,97	0,00	0,00	4,33	0,76	2,21	0,04	2,73	0,03	0,00	0,00	308/350	2012
СДОБА	50	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		
СОКИ ФРУКТОВЫЕ	200	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		2011
ХЛЕБ 1С	35	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		
Итого за прием пищи:	535	2,7	2,8	21,7	122,5	0,12	10,24	0,00	1,09	0,00	0,08	15,85	27,25	69,02	1,19	729,77	6,43	0,03	0,00		
Всего за день:		2,7	2,8	21,7	122,5	0,12	10,24	0,00	1,09	0,00	0,08	15,85	27,25	69,02	1,19	729,77	6,43	0,03	0,00		

8

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур		
		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 7-11 лет																					
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,4	0,6	34,9	167,2	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
ГУЛЯШ	100	14,9	17,2	3,1	226,2	0,04	1,23	0,02	2,57	0,00	0,09	20,53	19,36	132,74	2,04	331,35	6,02	0,04	0,00	260	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
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	70	0,6	0,1	1,7	9,8	0,02	6,98	0,01	0,07	0,00	0,03	16,04	9,77	29,30	0,70	98,35	2,09	0,01	0,00		2008
ХЛЕБ 1С	35	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		
Итого за прием пищи:	577	21,0	17,9	54,6	464,8	0,13	9,35	0,02	3,71	0,00	0,14	58,58	41,04	207,06	4,09	517,30	8,88	0,06	0,01		
Всего за день:		21,0	17,9	54,6	464,8	0,13	9,35	0,02	3,71	0,00	0,14	58,58	41,04	207,06	4,09	517,30	8,88	0,06	0,01		

9

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур		
		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 7-11 лет																					
КАША "ДРУЖБА" С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	3,6	0,7	37,4	170,3	0,07	0,00	0,00	0,60	0,00	0,01	9,01	24,01	68,59	0,73	61,99	1,17	0,01	0,00	190	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	0,5	0,3	19,6	83,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,12	8,64	11,79	0,40	31,11	0,00	0,00	0,00	382	2011
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	35	0,1	0,0	13,2	53,1	0,00	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	2,80	1,40	1,80	0,20	25,80	0,00	0,00	0,00	2	2011
БАНАН	200	3,0	1,0	0,0	27,7	0,10	20,00	0,10	0,00	0,00	0,00	16,00	84,00	56,00	1,20	0,00	0,00	0,00	0,00		2008

Итого за прием пищи:	635	7,1	2,0	70,2	334,1	0,18	20,10	0,10	0,60	0,00	0,02	34,93	118,05	138,18	2,52	118,90	1,17	0,01	0,00
Всего за день:		7,1	2,0	70,2	334,1	0,18	20,10	0,10	0,60	0,00	0,02	34,93	118,05	138,18	2,52	118,90	1,17	0,01	0,00

10

11 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур		
		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	К, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак 7-11 лет																					
РИС ОТВАРНОЙ	150	3,7	0,5	38,8	174,4	0,03	0,00	0,00	0,24	0,00	0,02	27,74	27,86	75,09	0,57	55,26	0,76	0,02	0,01	304	2011
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	100	17,5	8,8	2,0	156,7	0,14	0,96	0,50	1,47	0,20	0,16	37,27	31,59	176,09	0,94	337,51	43,35	0,33	0,04	256	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	0,00	430	2008
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	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		
Итого за прием пищи:	515	23,6	12,3	78,1	516,2	0,19	0,96	0,50	1,72	0,20	0,19	78,71	69,44	286,18	3,14	425,78	44,11	0,35	0,04		
Всего за день:		23,6	12,3	78,1	516,2	0,19	0,96	0,50	1,72	0,20	0,19	78,71	69,44	286,18	3,14	425,78	44,11	0,35	0,04		

11

12 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур		
		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	К, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак 7-11 лет																					
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,3	5,0	13,5	114,7	0,05	31,91	0,08	2,27	0,00	0,07	83,05	28,47	55,91	1,74	366,47	5,81	0,02	0,00	346	2008
ПТИЦА ЗАПЕЧЕННАЯ	100	17,8	23,3	0,0	280,7	0,05	0,73	0,07	2,51	0,00	0,13	14,52	16,33	149,79	1,45	195,55	6,05	0,12	0,02	293	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
ЯБЛОКО	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15,00	0,01	0,95	0,00	0,03	24,00	12,00	16,50	3,30	417,00	3,00	0,02	0,00		2008
ХЛЕБ 1С	35	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		
Итого за прием пищи:	635	21,7	28,9	53,4	566,3	0,14	47,63	0,16	5,73	0,00	0,23	132,50	58,69	225,80	6,49	979,89	14,86	0,15	0,02		
Всего за день:		21,7	28,9	53,4	566,3	0,14	47,63	0,16	5,73	0,00	0,23	132,50	58,69	225,80	6,49	979,89	14,86	0,15	0,02		

12

13 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур		
		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	К, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак 7-11 лет																					
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	2,5	0,5	20,2	95,6	0,12	10,24	0,00	0,13	0,00	0,08	11,52	26,50	66,82	1,15	727,04	6,40	0,03	0,00	335	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	136,59	2,04	304,69	6,47	0,05	0,00	250	2011
СОКИ ФРУКТОВЫЕ	200	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	389	2011
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	30	6,9	8,9	0,0	109,0	0,01	0,00	0,09	0,20	0,00	0,00	264,00	11,00	150,00	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00	14	2008
ХЛЕБ 1С	35	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		
Итого за прием пищи:	515	24,4	28,5	24,9	455,2	0,17	11,20	0,09	3,77	0,00	0,16	298,84	55,59	353,41	3,49	#####	12,87	0,08	0,00		
Всего за день:		24,4	28,5	24,9	455,2	0,17	11,20	0,09	3,77	0,00	0,16	298,84	55,59	353,41	3,49	#####	12,87	0,08	0,00		

13

14 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур		
		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	К, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак 7-11 лет																					
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	3,7	9,5	35,7	243,6	0,04	1,28	0,23	4,20	0,00	0,03	12,07	28,62	77,58	0,72	129,27	1,47	0,03	0,01	291	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
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	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		
Итого за прием пищи:	465	5,4	10,9	77,6	430,8	0,06	1,28	0,23	4,20	0,00	0,03	23,83	33,12	92,58	0,96	151,77	1,47	0,03	0,01		
Всего за день:		5,4	10,9	77,6	430,8	0,06	1,28	0,23	4,20	0,00	0,03	23,83	33,12	92,58	0,96	151,77	1,47	0,03	0,01		

14

МБОУ СОШ №5

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Пищевые вещества	Энергетическая ценность	Витамины	Минеральные вещества
------------------	-------------------------	----------	----------------------

Итого	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	числен- ценность, ккал	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
Итого за весь период	232,9	204,8	800,7	6 002,0	2,10	186,66	2,28	41,15	1,18	2,10	1 491,25	832,69	3 053,62	46,14	7 910,52	295,35	1,94	0,21
Среднее значение за период	16,6	14,6	57,2	428,7	0,15	13,33	0,16	2,94	0,08	0,15	106,52	59,48	218,12	3,30	565,04	21,10	0,14	0,01
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	15,5	30,7	53,8															

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак
7-11 лет завтрак	544

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 7-11 лет																					
БОРЩ	200	5,1	7,2	7,6	116,5	0,03	6,71	0,17	1,93	0,00	0,05	41,44	21,49	63,88	1,37	276,25	5,12	0,02	0,00	81	2011
РИС ОТВАРНОЙ	150	3,7	0,5	38,8	174,4	0,03	0,00	0,00	0,24	0,00	0,02	27,74	27,86	75,09	0,57	55,26	0,76	0,02	0,01	304	2011
РЫБА (ФИЛЕ) ПРИПУЩЕННАЯ	100	20,6	9,3	4,1	182,1	0,16	0,36	0,03	1,26	0,00	0,14	19,06	28,00	185,60	0,60	344,00	50,34	0,39	0,04	229	2008
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
ВАФЛИ	30	0,8	1,0	0,0	20,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,80	3,00	10,80	0,50	0,00	0,00	0,00		2008
ХЛЕБ 1С	35	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 РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	35	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		
Итого за прием пищи:	750	30,2	18,1	69,8	570,4	0,22	7,07	0,20	3,43	0,00	0,21	101,50	82,15	335,37	3,04	676,70	56,22	0,44	0,05		
Всего за день:		30,2	18,1	69,8	570,4	0,22	7,07	0,20	3,43	0,00	0,21	101,50	82,15	335,37	3,04	676,70	56,22	0,44	0,05		

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 7-11 лет																					
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	200/10	7,5	9,1	13,1	165,4	0,08	5,36	0,16	2,13	0,00	0,08	22,64	25,61	99,79	1,48	492,38	5,82	0,04	0,00	91	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	2,5	0,5	20,2	95,6	0,12	10,24	0,00	0,13	0,00	0,08	11,52	26,50	66,82	1,15	727,04	6,40	0,03	0,00	335	2008
ШНИЦЕЛЬ РУБЛЕННЫЙ ИЗ ГОВЯДИНЫ ЗАПЕЧЕННЫЙ	100	15,6	18,3	6,8	253,9	0,06	0,40	0,00	3,11	0,00	0,10	13,14	24,26	155,37	2,51	306,52	5,95	0,04	0,00	282	2012
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
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	70	0,8	0,1	2,7	16,9	0,04	17,58	0,12	0,27	0,00	0,03	9,84	14,06	18,28	0,70	203,87	1,41	0,00	0,00		2008
ХЛЕБ 1С	35	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 РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	35	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		
Итого за прием пищи:	800	26,4	28,1	67,9	632,3	0,29	33,58	0,28	5,64	0,00	0,28	68,08	92,32	343,86	5,84	#####	19,58	0,12	0,00		
Всего за день:		26,4	28,1	67,9	632,3	0,29	33,58	0,28	5,64	0,00	0,28	68,08	92,32	343,86	5,84	#####	19,58	0,12	0,00		

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 7-11 лет																					
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ	200	6,0	7,5	15,1	151,7	0,07	4,11	0,17	2,15	0,00	0,06	20,23	19,85	70,43	1,20	360,29	4,53	0,03	0,00	101	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	6,0	1,6	27,4	147,9	0,16	0,00	0,00	3,29	0,00	0,08	18,54	90,43	133,77	3,16	188,58	1,63	0,01	0,00	323	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
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	100	10,0	9,3	5,9	147,3	0,04	9,45	0,02	0,42	0,08	0,08	29,23	18,54	97,86	1,62	265,76	5,62	0,03	0,00	298	2012
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	70	0,6	0,1	1,7	9,8	0,02	6,98	0,01	0,07	0,00	0,03	16,04	9,77	29,30	0,70	98,35	2,09	0,01	0,00		2008
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	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 РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	35	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		
Итого за прием пищи:	842	25,0	21,3	87,4	643,3	0,31	21,67	0,20	5,93	0,08	0,28	106,03	149,16	363,46	7,73	970,84	13,88	0,08	0,01		
Всего за день:		25,0	21,3	87,4	643,3	0,31	21,67	0,20	5,93	0,08	0,28	106,03	149,16	363,46	7,73	970,84	13,88	0,08	0,01		

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 7-11 лет																					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	200	8,4	7,6	15,0	161,7	0,15	3,68	0,16	3,36	0,00	0,07	29,77	29,71	93,37	1,97	443,39	4,98	0,03	0,00	99/73	2008
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,4	5,3	13,9	119,1	0,05	32,18	0,08	2,34	0,00	0,06	84,16	30,60	59,35	1,83	395,10	5,49	0,02	0,00	321	2011
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ	100	0,2	2,3	1,4	26,9	0,00	0,00	0,00	0,97	0,00	0,00	4,33	0,76	2,21	0,04	2,73	0,03	0,00	0,00	308/350	2012
СОКИ ФРУКТОВЫЕ	200	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	389	2011
ЯБЛОКО	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15,00	0,01	0,95	0,00	0,03	24,00	12,00	16,50	3,30	417,00	3,00	0,02	0,00		2008
ХЛЕБ 1С	35	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 РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	35	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		
Итого за прием пищи:	870	12,6	15,7	45,0	378,1	0,24	50,86	0,25	7,61	0,00	0,17	142,25	73,06	171,43	7,14	#####	13,49	0,07	0,00		
Всего за день:		12,6	15,7	45,0	378,1	0,24	50,86	0,25	7,61	0,00	0,17	142,25	73,06	171,43	7,14	#####	13,49	0,07	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
Обед 7-11 лет																					
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПой СО СМЕТАНОЙ	200	5,3	7,3	10,9	130,6	0,04	6,27	0,16	1,89	0,00	0,05	26,84	19,87	67,05	1,05	261,16	3,94	0,03	0,00	94	2008
РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ В МОЛОКЕ	100	11,1	6,8	1,6	111,8	0,07	0,94	0,01	2,87	0,00	0,07	34,09	37,37	162,43	0,71	329,09	105,80	0,45	0,01	246	2012
РИС ОТВАРНОЙ	150	3,7	0,5	38,8	174,4	0,03	0,00	0,00	0,24	0,00	0,02	27,74	27,86	75,09	0,57	55,26	0,76	0,02	0,01	304	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15/7	0,1	0,0	14,7	59,3	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,01	10,77	3,82	3,71	0,37	13,46	0,00	0,00	0,00	377	2011
ХЛЕБ 1С	35	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 РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	35	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		
Итого за прием пищи:	742	20,2	14,5	66,0	476,1	0,14	7,23	0,16	5,00	0,00	0,15	99,44	88,91	308,28	2,70	658,97	110,29	0,50	0,02		
Всего за день:		20,2	14,5	66,0	476,1	0,14	7,23	0,16	5,00	0,00	0,15	99,44	88,91	308,28	2,70	658,97	110,29	0,50	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 7-11 лет																					
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	5,2	7,2	7,2	114,7	0,05	11,01	0,18	1,95	0,00	0,06	43,45	22,16	66,48	1,27	336,52	4,50	0,03	0,00	88	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,4	0,6	34,9	167,2	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
БИТОЧКИ МЯСНЫЕ	100	14,3	17,9	0,8	221,4	0,03	0,40	0,00	2,95	0,00	0,08	9,72	15,29	123,42	1,79	273,58	5,95	0,04	0,00	282	2012
БАНАН	150	2,3	0,8	31,5	144,0	0,06	15,00	0,04	0,00	0,00	0,08	12,00	63,00	42,00	0,90	522,00	0,00	0,00	0,00		2008
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	0,00	430	2008
ХЛЕБ 1С	35	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 РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	35	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		
Итого за прием пищи:	870	27,4	26,6	89,3	707,4	0,21	26,41	0,22	5,96	0,00	0,23	78,89	111,79	279,83	5,88	#####	11,22	0,08	0,01		
Всего за день:		27,4	26,6	89,3	707,4	0,21	26,41	0,22	5,96	0,00	0,23	78,89	111,79	279,83	5,88	#####	11,22	0,08	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 7-11 лет																					
РАССОЛЬНИК НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ (МЕЛКОШИНКОВАННЫЙ)	200	5,2	7,4	10,2	128,6	0,06	3,84	0,21	2,07	0,00	0,06	24,81	20,88	75,20	1,11	350,01	4,20	0,03	0,00	74	2011
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,3	5,0	13,5	114,7	0,05	31,91	0,08	2,27	0,00	0,07	83,05	28,47	55,91	1,74	366,47	5,81	0,02	0,00	346	2008
КОТЛЕТЫ МЯСНЫЕ	100	14,3	17,9	0,8	221,4	0,03	0,40	0,00	2,95	0,00	0,08	9,72	15,29	123,42	1,79	273,58	5,95	0,04	0,00	282	2012
СОКИ ФРУКТОВЫЕ	200	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	389	2011
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	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 РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	35	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		
Итого за прием пищи:	750	24,6	31,7	47,0	574,5	0,16	36,15	0,29	7,28	0,00	0,21	120,89	67,34	269,53	4,88	#####	15,96	0,09	0,00		
Всего за день:		24,6	31,7	47,0	574,5	0,16	36,15	0,29	7,28	0,00	0,21	120,89	67,34	269,53	4,88	#####	15,96	0,09	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 7-11 лет																					
СУП КУРИНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ	200	4,9	7,1	12,1	132,0	0,04	0,60	0,17	2,12	0,00	0,03	24,05	10,80	46,76	0,72	82,99	1,89	0,03	0,01	111	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,4	0,6	34,9	167,2	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
ГУЛЯШ	100	14,9	17,2	3,1	226,2	0,04	1,23	0,02	2,57	0,00	0,09	20,53	19,36	132,74	2,04	331,35	6,02	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
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	70	0,8	0,1	2,7	16,9	0,04	17,58	0,12	0,27	0,00	0,03	9,84	14,06	18,28	0,70	203,87	1,41	0,00	0,00		2008
ХЛЕБ 1С	35	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 РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	35	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		
Итого за прием пищи:	790	26,0	25,0	72,1	619,7	0,18	19,41	0,31	6,03	0,00	0,17	71,61	53,36	237,71	4,37	682,14	10,08	0,08	0,02		
Всего за день:		26,0	25,0	72,1	619,7	0,18	19,41	0,31	6,03	0,00	0,17	71,61	53,36	237,71	4,37	682,14	10,08	0,08	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		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины														№ 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 7-11 лет																					
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	200	7,3	3,2	13,1	110,5	0,07	4,99	0,26	1,43	0,00	0,10	24,77	20,33	45,44	0,75	359,52	3,69	0,02	0,00	87	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	2,5	0,5	20,2	95,6	0,12	10,24	0,00	0,13	0,00	0,08	11,52	26,50	66,82	1,15	727,04	6,40	0,03	0,00	335	2008
ПТИЦА ОТВАРНЫЕ	100	17,3	17,5	0,0	226,2	0,05	0,71	0,07	0,20	0,00	0,12	14,12	15,88	145,53	1,41	190,15	5,88	0,11	0,02	288	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
СДОБА	50	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	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 РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	35	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		
Итого за прием пищи:	770	27,1	21,2	58,5	532,8	0,23	15,94	0,33	1,75	0,00	0,30	61,35	64,60	261,39	3,32	#####	15,97	0,17	0,02		
Всего за день:		27,1	21,2	58,5	532,8	0,23	15,94	0,33	1,75	0,00	0,30	61,35	64,60	261,39	3,32	#####	15,97	0,17	0,02		

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 7-11 лет																					
СУП С КРУПНОЙ И МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250	9,1	8,8	12,0	164,1	0,04	0,74	0,20	1,69	0,00	0,05	31,35	16,93	85,36	1,41	193,08	4,01	0,03	0,00	117	2011
РИС ОТВАРНОЙ	150	3,7	0,5	38,8	174,4	0,03	0,00	0,00	0,24	0,00	0,02	27,74	27,86	75,09	0,57	55,26	0,76	0,02	0,01	304	2011
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	100	10,8	4,2	2,0	89,4	0,07	0,79	0,48	1,63	0,20	0,11	44,39	39,58	160,97	0,94	320,17	93,15	0,40	0,01	256	2012
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
ЯБЛОКО	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15,00	0,01	0,95	0,00	0,03	24,00	12,00	16,50	3,30	417,00	3,00	0,02	0,00		
ХЛЕБ 1С	35	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 РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	35	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		
Итого за прием пищи:	942	24,3	14,2	82,4	560,1	0,18	17,67	0,69	4,51	0,20	0,22	140,77	100,95	343,02	6,66	#####	100,91	0,47	0,02		
Всего за день:		24,3	14,2	82,4	560,1	0,18	17,67	0,69	4,51	0,20	0,22	140,77	100,95	343,02	6,66	#####	100,91	0,47	0,02		

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 7-11 лет																					
БОРЩ	200	5,1	7,2	7,6	116,5	0,03	6,71	0,17	1,93	0,00	0,05	41,44	21,49	63,88	1,37	276,25	5,12	0,02	0,00	81	2011
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	250	23,6	26,4	24,7	431,7	0,18	12,90	0,02	4,43	0,00	0,21	41,28	55,66	260,34	4,12	#####	15,70	0,10	0,00	259	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
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		
ХЛЕБ 1С	35	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 РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	35	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		
Итого за прием пищи:	750	30,5	35,1	74,2	735,4	0,23	19,60	0,20	6,35	0,00	0,26	94,48	81,66	339,22	5,73	#####	20,82	0,12	0,00		
Всего за день:		30,5	35,1	74,2	735,4	0,23	19,60	0,20	6,35	0,00	0,26	94,48	81,66	339,22	5,73	#####	20,82	0,12	0,00		

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 7-11 лет																					
СУП КУРИНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ	200	4,9	7,1	12,1	132,0	0,04	0,60	0,17	2,12	0,00	0,03	24,05	10,80	46,76	0,72	82,99	1,89	0,03	0,01	111	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	2,5	0,5	20,2	95,6	0,12	10,24	0,00	0,13	0,00	0,08	11,52	26,50	66,82	1,15	727,04	6,40	0,03	0,00	335	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	136,59	2,04	304,69	6,47	0,05	0,00	250	2011
СОКИ ФРУКТОВЫЕ	200	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	389	2011
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	70	0,6	0,1	1,7	9,8	0,02	6,98	0,01	0,07	0,00	0,03	16,04	9,77	29,30	0,70	98,35	2,09	0,01	0,00		
ХЛЕБ 1С	35	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 РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	35	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		
Итого за прием пищи:	790	22,9	26,8	38,7	488,0	0,22	18,78	0,18	5,75	0,00	0,23	74,94	65,16	279,47	4,60	#####	16,85	0,12	0,01		
Всего за день:		22,9	26,8	38,7	488,0	0,22	18,78	0,18	5,75	0,00	0,23	74,94	65,16	279,47	4,60	#####	16,85	0,12	0,01		

13 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур	
		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 7-11 лет																					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	200	8,4	7,6	15,0	161,7	0,15	3,68	0,16	3,36	0,00	0,07	29,77	29,71	93,37	1,97	443,39	4,98	0,03	0,00	99/73	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	6,0	1,6	27,4	147,9	0,16	0,00	0,00	3,29	0,00	0,08	18,54	90,43	133,77	3,16	188,58	1,63	0,01	0,00	323	2008
ПТИЦА ЗАПЕЧЕННАЯ	100	17,8	23,3	0,0	280,7	0,05	0,73	0,07	2,51	0,00	0,13	14,52	16,33	149,79	1,45	195,55	6,05	0,12	0,02	293	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
ХЛЕБ 1С	35	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 РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	35	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		
Итого за прием пищи:	720	32,2	32,5	67,5	690,7	0,36	4,41	0,23	9,17	0,00	0,29	73,76	138,36	380,53	6,58	828,40	12,66	0,16	0,02		
Всего за день:		32,2	32,5	67,5	690,7	0,36	4,41	0,23	9,17	0,00	0,29	73,76	138,36	380,53	6,58	828,40	12,66	0,16	0,02		

14 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур	
		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 7-11 лет																					
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	5,2	7,2	7,2	114,7	0,05	11,01	0,18	1,95	0,00	0,06	43,45	22,16	66,48	1,27	336,52	4,50	0,03	0,00	88	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,4	0,6	34,9	167,2	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
БИТОЧКИ МЯСНЫЕ	100	14,3	17,9	0,8	221,4	0,03	0,40	0,00	2,95	0,00	0,08	9,72	15,29	123,42	1,79	273,58	5,95	0,04	0,00	282	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	0,00	430	2008
ХЛЕБ 1С	35	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 РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	35	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		
Итого за прием пищи:	720	25,1	25,9	57,8	563,4	0,15	11,41	0,18	5,96	0,00	0,16	66,89	48,79	237,83	4,98	672,84	11,22	0,08	0,01		
Всего за день:		25,1	25,9	57,8	563,4	0,15	11,41	0,18	5,96	0,00	0,16	66,89	48,79	237,83	4,98	672,84	11,22	0,08	0,01		

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	354,4	336,6	923,7	8 172,2	3,12	290,19	3,73	80,39	0,29	3,14	1 300,87	1 217,60	4 150,91	73,44	14 747,52	429,16	2,58	0,20
Среднее значение за период	25,3	24,0	66,0	583,7	0,22	20,73	0,27	5,74	0,02	0,22	92,92	86,97	296,49	5,25	1 053,39	30,65	0,18	0,01
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	17,3	37,1	45,6															

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Обед
7-11 лет обед	793

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур		
		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 12-18 лет																					
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	250	5,1	1,2	43,1	203,4	0,14	0,00	0,00	1,18	0,00	0,02	17,63	34,79	95,88	1,25	96,49	2,04	0,01	0,00	189	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	0,5	0,3	19,6	83,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,12	8,64	11,79	0,40	31,11	0,00	0,00	0,00	433	2008
БУТЕРБРОД С СЫРОМ И МАСЛОМ	35/15/5	3,5	4,4	0,0	54,6	0,01	0,11	0,05	0,05	0,00	0,05	132,00	5,25	75,00	0,15	13,20	0,00	0,01	0,00	3	2008
ЯЙЦА ВАРЕНЬЕ	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:	545	14,0	10,4	62,9	402,3	0,17	0,11	0,15	2,03	0,89	0,21	176,67	53,03	252,22	2,70	197,15	10,09	0,04	0,02		
Всего за день:		14,0	10,4	62,9	402,3	0,17	0,11	0,15	2,03	0,89	0,21	176,67	53,03	252,22	2,70	197,15	10,09	0,04	0,02		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур		
		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 12-18 лет																					
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	180	3,9	6,0	16,2	137,6	0,06	38,29	0,09	2,72	0,00	0,08	99,66	34,15	67,08	2,09	439,59	6,98	0,02	0,00	346	2008
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ	100	15,3	14,9	9,1	232,0	0,05	0,73	0,00	1,65	0,00	0,09	13,37	20,17	140,24	1,96	299,51	6,35	0,05	0,00	278	2011
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	0,00	430	2008
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	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		
Итого за прием пищи:	545	21,7	24,0	62,7	554,7	0,13	39,01	0,10	4,37	0,00	0,18	126,73	64,32	242,32	5,68	772,10	13,33	0,07	0,00		
Всего за день:		21,7	24,0	62,7	554,7	0,13	39,01	0,10	4,37	0,00	0,18	126,73	64,32	242,32	5,68	772,10	13,33	0,07	0,00		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур		
		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 12-18 лет																					
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,0	0,6	24,3	114,7	0,14	12,29	0,00	0,15	0,00	0,09	13,82	31,80	80,18	1,38	872,45	7,68	0,04	0,00	335	2008
РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ В МОЛОКЕ	100	11,1	6,8	1,6	111,8	0,07	0,94	0,01	2,87	0,00	0,07	34,09	37,37	162,43	0,71	329,09	105,60	0,45	0,01	246	2012
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	70	0,6	0,1	1,7	9,8	0,02	6,98	0,01	0,07	0,00	0,03	16,04	9,77	29,30	0,70	98,35	2,09	0,01	0,00		2008
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	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		
Итого за прием пищи:	585	14,6	7,4	47,0	313,7	0,22	20,20	0,02	3,09	0,00	0,19	72,42	80,73	271,90	2,79	#####	115,37	0,50	0,01		
Всего за день:		14,6	7,4	47,0	313,7	0,22	20,20	0,02	3,09	0,00	0,19	72,42	80,73	271,90	2,79	#####	115,37	0,50	0,01		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур		
		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 12-18 лет																					
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,5	0,8	41,9	200,7	0,08	0,00	0,00	1,29	0,00	0,02	10,47	8,81	47,92	1,10	75,28	0,92	0,01	0,01	331	2008
ПТИЦА ОТВАРНЫЕ	100	17,3	17,5	0,0	226,2	0,05	0,71	0,07	0,20	0,00	0,12	14,12	15,88	145,53	1,41	190,15	5,88	0,11	0,02	288	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
ЯБЛОКО	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15,00	0,01	0,95	0,00	0,03	24,00	12,00	16,50	3,30	417,00	3,00	0,02	0,00		2008
ХЛЕБ 1С	35	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		
Итого за прием пищи:	665	24,4	18,9	81,7	597,9	0,17	15,71	0,08	2,43	0,00	0,18	59,52	38,58	213,55	5,81	683,30	9,80	0,14	0,03		
Всего за день:		24,4	18,9	81,7	597,9	0,17	15,71	0,08	2,43	0,00	0,18	59,52	38,58	213,55	5,81	683,30	9,80	0,14	0,03		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур		
		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 12-18 лет																					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННОЙ	150	25,2	12,8	25,4	322,6	0,06	0,30	0,07	0,25	0,09	0,30	216,20	29,60	266,25	0,67	204,61	1,62	0,04	0,03	223	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	0,2	0,0	20,4	82,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,00	4,25	6,35	0,13	10,18	0,00	0,00	0,00	432	2008
ХЛЕБ 1С	35	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		
СДОБА	50	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		
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	30	7,0	8,9	0,0	109,2	0,01	0,21	0,10	0,09	0,00	0,09	264,00	10,50	150,00	0,30	26,40	0,00	0,01	0,01	15	2011
Итого за прием пищи:	465	32,4	21,6	45,8	514,2	0,07	0,51	0,17	0,34	0,09	0,39	489,20	44,34	422,60	1,09	241,18	1,62	0,05	0,04		

Всего за день:	32,4	21,6	45,8	514,2	0,07	0,51	0,17	0,34	0,09	0,39	489,20	44,34	422,60	1,09	241,18	1,62	0,05	0,04
----------------	------	------	------	-------	------	------	------	------	------	------	--------	-------	--------	------	--------	------	------	------

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур		
		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 12-18 лет																					
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	7,3	1,9	32,9	177,5	0,19	0,00	0,00	3,95	0,00	0,10	22,24	108,52	160,53	3,79	226,30	1,96	0,01	0,00	323	2008
ШНИЦЕЛЬ РУБЛЕННЫЙ ИЗ ГОВЯДИНЫ ЗАПЕЧЕННЫЙ	100	15,3	18,4	7,6	257,3	0,05	0,40	0,00	3,11	0,00	0,09	10,44	16,52	131,16	1,88	285,72	6,10	0,04	0,00	282	2012
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	70	0,8	0,1	2,7	16,9	0,04	17,58	0,12	0,27	0,00	0,03	9,84	14,06	18,28	0,70	203,87	1,41	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
ХЛЕБ 1С	35	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		
Итого за прием пищи:	585	23,4	20,5	68,3	552,1	0,28	17,98	0,12	7,34	0,00	0,22	53,46	140,99	313,57	6,37	716,75	9,47	0,05	0,01		
Всего за день:		23,4	20,5	68,3	552,1	0,28	17,98	0,12	7,34	0,00	0,22	53,46	140,99	313,57	6,37	716,75	9,47	0,05	0,01		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур		
		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 12-18 лет																					
РИС ОТВАРНОЙ	180	4,4	0,6	46,5	209,3	0,04	0,00	0,00	0,29	0,00	0,02	33,33	33,43	90,11	0,68	66,32	0,91	0,03	0,01	304	2011
РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ С ОВОЩАМИ	100	19,1	10,3	2,2	177,9	0,16	1,06	0,61	2,08	0,00	0,15	37,94	36,25	186,42	0,85	378,95	48,46	0,38	0,04	244	2012
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
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
ХЛЕБ 1С	35	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		
Итого за прием пищи:	545	24,3	11,9	91,3	570,8	0,20	1,06	0,61	2,37	0,00	0,18	84,53	74,48	287,33	1,98	488,46	49,37	0,41	0,05		
Всего за день:		24,3	11,9	91,3	570,8	0,20	1,06	0,61	2,37	0,00	0,18	84,53	74,48	287,33	1,98	488,46	49,37	0,41	0,05		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур		
		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 12-18 лет																					
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,0	0,6	24,3	114,7	0,14	12,29	0,00	0,15	0,00	0,09	13,82	31,80	80,18	1,38	872,45	7,68	0,04	0,00	335	2008
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ	100	0,2	2,3	1,4	26,9	0,00	0,00	0,00	0,97	0,00	0,00	4,33	0,76	2,21	0,04	2,73	0,03	0,00	0,00	308/350	2012
СДОБА	50	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		
СОКИ ФРУКТОВЫЕ	200	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	389	2011
ХЛЕБ 1С	35	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		
Итого за прием пищи:	565	3,2	2,9	25,7	141,6	0,14	12,29	0,00	1,12	0,00	0,09	18,15	32,55	82,39	1,42	875,18	7,71	0,04	0,00		
Всего за день:		3,2	2,9	25,7	141,6	0,14	12,29	0,00	1,12	0,00	0,09	18,15	32,55	82,39	1,42	875,18	7,71	0,04	0,00		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур		
		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 12-18 лет																					
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,5	0,8	41,9	200,7	0,08	0,00	0,00	1,29	0,00	0,02	10,47	8,81	47,92	1,10	75,28	0,92	0,01	0,01	331	2008
ГУЛЯШ	100	14,9	17,2	3,1	226,2	0,04	1,23	0,02	2,57	0,00	0,09	20,53	19,36	132,74	2,04	331,35	6,02	0,04	0,00	260	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
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	70	0,6	0,1	1,7	9,8	0,02	6,98	0,01	0,07	0,00	0,03	16,04	9,77	29,30	0,70	98,35	2,09	0,01	0,00		2008
ХЛЕБ 1С	35	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		
Итого за прием пищи:	607	22,1	18,0	61,6	498,2	0,14	9,35	0,02	3,93	0,00	0,15	60,33	42,51	215,05	4,27	529,84	9,03	0,07	0,01		
Всего за день:		22,1	18,0	61,6	498,2	0,14	9,35	0,02	3,93	0,00	0,15	60,33	42,51	215,05	4,27	529,84	9,03	0,07	0,01		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур		
		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 12-18 лет																					
КАША "ДРУЖБА" С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	250	4,5	0,9	46,8	213,2	0,09	0,00	0,00	0,76	0,00	0,02	11,20	30,07	85,89	0,91	77,64	1,46	0,02	0,00	190	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	0,5	0,3	19,6	83,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,12	8,64	11,79	0,40	31,11	0,00	0,00	0,00	382	2011
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	35	0,1	0,0	13,2	53,1	0,00	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	2,80	1,40	1,80	0,20	25,80	0,00	0,00	0,00	2	2011
БАНАН	200	3,0	1,0	0,0	27,7	0,10	20,00	0,10	0,00	0,00	0,00	16,00	84,00	56,00	1,20	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	685	8,0	2,2	79,6	377,0	0,20	20,10	0,10	0,76	0,00	0,02	37,12	124,11	155,48	2,70	134,55	1,46	0,02	0,00		

