

Утверждено
Приказом МБОУ школы-
интерната №3 г.Поронайска
№269 от 31.08.2021

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

(перспективное 12-ти дневное)

МБОУ школа-интернат № 3

«Технологии традиционных промыслов народов Севера»

г. Поронайска

11 – 18 лет ОВЗ

1 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																					
ХЛЕБ	50	3.8	0.3	25.1	118.4	0.10	0.00	0.00	1.00	0.00	0.00	11.50	16.50	42.00	1.00	64.50	0.00	0.00	0.00		2008
МАКАРОНЫ С СЫРОМ	200/6	10.8	11.4	40.2	306.6	0.10	0.00	0.10	1.40	0.10	0.10	164.60	14.40	127.80	1.30	90.80	0.90	0.00	0.00	210	2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/15/7	0.1	0.0	14.8	60.4	0.00	1.10	0.00	0.00	0.00	0.00	8.30	2.00	1.40	0.10	12.30	0.00	0.00	0.00	431	2008
ЯБЛОКО	200	0.7	0.7	17.2	82.7	0.10	17.60	0.00	1.10	0.00	0.00	28.20	14.10	19.40	3.90	489.30	3.50	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	663	15.4	12.4	97.3	568.1	0.30	18.70	0.10	3.50	0.10	0.10	212.60	47.00	190.60	6.30	656.90	4.40	0.00	0.00		
Обед																					
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	9.7	4.1	19.3	152.8	0.10	6.20	0.30	2.20	0.00	0.10	34.20	26.80	78.80	1.20	461.40	4.50	0.00	0.00	87	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180/6	9.4	12.5	34.8	289.5	0.20	12.30	0.00	0.30	0.10	0.10	26.40	32.50	83.50	1.50	873.60	7.70	0.00	0.00	335	2008
КАПУСТА ТУШЕНАЯ С САРДЕЛЬКАМИ	180/45	8.8	17.6	14.2	251.9	0.10	35.30	0.00	4.20	0.00	0.10	99.80	37.80	113.60	2.80	502.90	6.30	0.00	0.00	345	2008
ХЛЕБ	70	5.3	0.4	35.1	165.8	0.10	0.00	0.00	1.40	0.00	0.00	16.10	23.10	58.80	1.40	90.30	0.00	0.00	0.00		2008
НАПИТОК	200/24	0.1	0.0	24.0	98.2	0.00	1.20	0.00	0.00	0.00	0.00	11.10	4.40	2.00	0.10	24.60	0.00	0.00	0.00	437	2008
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	100	0.8	6.1	3.0	70.2	0.00	9.20	0.00	2.60	0.00	0.00	29.70	14.00	43.70	1.10	141.80	2.90	0.00	0.00	19	2008
Итого за прием пищи:	1055	34.1	40.7	130.4	1 028.4	0.50	64.20	0.30	10.70	0.10	0.30	217.30	138.60	380.40	8.10	2 094.60	21.40	0.00	0.00		
Всего за день:		49.5	53.1	227.7	1 596.5	0.80	82.90	0.40	14.20	0.20	0.40	429.90	185.60	571.00	14.40	2 751.50	25.80	0.00	0.00		

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-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																					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	100	13.5	9.5	13.1	194.8	0.00	0.20	0.00	1.20	0.10	0.10	107.10	15.30	137.70	0.40	96.80	0.90	0.00	0.00	223	2011
ХЛЕБ	50	3.8	0.3	25.1	118.4	0.10	0.00	0.00	1.00	0.00	0.00	11.50	16.50	42.00	1.00	64.50	0.00	0.00	0.00		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0.0	0.0	14.6	58.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.80	1.30	0.00	0.00	0.90	0.00	0.00	0.00	430	2008
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
БАНАН	200	3.0	1.0	42.0	192.0	0.10	20.00	0.10	0.00	0.00	0.10	16.00	84.00	56.00	1.20	696.00	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	580	27.2	19.7	94.8	672.3	0.21	20.20	0.19	2.40	0.10	0.20	404.40	128.10	385.70	2.90	858.20	0.90	0.00	0.00		
Обед																					
СВЕКОЛЬНИК	250/5	6.0	10.2	16.6	182.1	0.10	7.00	0.20	2.40	0.00	0.00	47.50	30.60	91.50	1.80	515.80	8.30	0.00	0.00	76	2008
МАКАРОННЫЕ ОТВАРНЫЕ	180/6	6.7	5.7	43.1	250.1	0.10	0.00	0.00	1.40	0.10	0.00	23.30	9.80	52.60	1.30	78.70	0.90	0.00	0.00	209	2008
ПОДЖАРКА	100	13.2	33.3	3.4	367.0	0.30	1.00	0.00	1.70	0.00	0.10	15.90	21.00	130.40	1.50	308.90	6.60	0.10	0.00	257	2008
ХЛЕБ	70	5.3	0.4	35.1	165.8	0.10	0.00	0.00	1.40	0.00	0.00	16.10	23.10	58.80	1.40	90.30	0.00	0.00	0.00		2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	23.3	92.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	9.10	1.90	0.00	0.00	1.30	0.00	0.00	0.00	402	2008
ВЕНИГРЕТ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ	100	1.7	10.1	9.6	138.4	0.00	7.60	0.50	4.40	0.00	0.00	46.00	25.60	57.20	1.30	311.40	4.40	0.00	0.00	30	2008
Итого за прием пищи:	911	32.9	59.7	131.1	1 196.3	0.60	15.60	0.70	11.30	0.10	0.10	157.90	112.00	390.50	7.30	1 306.40	20.20	0.10	0.00		
Всего за день:		60.1	79.4	225.9	1 868.6	0.81	35.80	0.89	13.70	0.20	0.30	562.30	240.10	776.20	10.20	2 164.60	21.10	0.10	0.00		

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	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	110	16.9	25.5	11.9	345.2	0.10	0.00	0.20	3.80	1.90	0.30	43.70	8.90	140.70	1.80	113.60	16.10	0.00	0.00	214	2008
ЧАЙ С САХАРОМ С ШИПОВНИКОМ	185/15/7	0.2	0.1	17.9	77.4	0.00	28.00	0.10	0.00	0.00	0.00	9.60	2.40	1.10	0.20	4.40	0.00	0.00	0.00	431	2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0.1	8.3	0.1	74.8	0.00	0.00	0.10	0.20	0.20	0.00	1.20	0.00	1.90	0.00	1.50	0.00	0.00	0.00	14	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	50	3.8	0.3	25.1	118.4	0.10	0.00	0.00	1.00	0.00	0.00	11.50	16.50	42.00	1.00	64.50	0.00	0.00	0.00		2008
АПЕЛЬСИН	100	0.9	0.2	8.1	43.0	0.00	60.00	0.00	0.20	0.00	0.00	34.00	13.00	23.00	0.30	197.00	2.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	507	28.8	43.3	63.1	767.8	0.21	88.00	0.49	5.40	2.10	0.30	364.00	51.80	358.70	3.60	381.00	18.10	0.00	0.00		
Обед																					
ХЛЕБ	70	5.3	0.4	35.1	165.8	0.10	0.00	0.00	1.40	0.00	0.00	16.10	23.10	58.80	1.40	90.30	0.00	0.00	0.00		2008
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ	250	6.6	7.4	18.4	166.0	0.10	4.80	0.20	1.80	0.00	0.00	35.90	23.20	82.50	1.50	382.50	4.90	0.00	0.00	101	2008
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	25	0.5	2.5	1.8	30.5	0.01	0.50	0.08	0.05	0.00	0.00	2.00	2.50	5.00	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	364	2008
НАПИТОК	200/24	0.1	0.0	24.0	98.2	0.00	1.20	0.00	0.00	0.00	0.00	11.10	4.40	2.00	0.10	24.60	0.00	0.00	0.00	437	2008
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (	100	1.9	15.1	10.6	187.7	0.00	14.50	0.20	6.60	0.00	0.00	39.00	18.00	40.20	0.80	173.20	2.60	0.00	0.00	42	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180/6	9.3	12.3	34.5	286.8	0.20	12.30	0.00	0.30	0.10	0.10	34.40	33.10	85.40	1.60	875.60	7.70	0.00	0.00	128	2011
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	100	2.6	5.1	6.4	82.0	0.00	0.30	0.00	1.90	0.30	0.10	23.30	5.60	36.10	0.60	43.60	2.80	0.00	0.00	256	2011
Итого за прием пищи:	955	26.3	42.8	130.8	1 017.0	0.41	33.60	0.48	12.05	0.40	0.20	161.80	109.90	310.00	6.10	1 589.80	18.00	0.00	0.00		
Всего за день:		55.1	86.1	193.9	1 784.8	0.62	121.60	0.97	17.45	2.50	0.50	525.80	161.70	668.70	9.70	1 970.80	36.10	0.00	0.00		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	7.7	7.9	24.7	202.1	0.00	0.00	0.00	0.40	0.00	0.00	11.10	4.10	16.70	0.40	25.40	0.30	0.00	0.00	112	2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0.1	8.3	0.1	74.8	0.00	0.00	0.10	0.20	0.20	0.00	1.20	0.00	1.90	0.00	1.50	0.00	0.00	0.00	14	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	50	3.8	0.3	25.1	118.4	0.10	0.00	0.00	1.00	0.00	0.00	11.50	16.50	42.00	1.00	64.50	0.00	0.00	0.00		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0.0	0.0	14.6	58.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.80	1.30	0.00	0.00	0.90	0.00	0.00	0.00	430	2008
МАНДАРИН	100	0.8	0.2	7.5	38.0	0.10	38.00	0.00	0.20	0.00	0.00	35.00	11.00	17.00	0.10	154.80	0.00	0.10	0.00		2008
Итого за прием пищи:	590	19.3	25.6	72.0	600.4	0.21	38.00	0.19	2.00	0.20	0.00	328.60	43.90	227.60	1.80	247.10	0.30	0.10	0.00		
Обед																					
ХЛЕБ	70	5.3	0.4	35.1	165.8	0.10	0.00	0.00	1.40	0.00	0.00	16.10	23.10	58.80	1.40	90.30	0.00	0.00	0.00		2008
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ И СМЕТАНОЙ	250/5	5.8	10.2	8.8	149.6	0.00	12.20	0.20	2.20	0.00	0.00	59.30	24.60	78.80	1.50	350.90	5.70	0.00	0.00	84	2008
КОТЛЕТА МЯСНАЯ	100	16.8	26.7	17.5	375.7	0.10	1.00	0.00	3.20	0.00	0.20	46.60	27.50	162.90	2.60	342.30	7.20	0.00	0.00	272	2008
КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180/6	4.3	5.5	45.2	247.2	0.04	0.00	0.04	0.36	0.00	0.00	13.20	31.20	93.60	0.72	0.00	0.00	0.00	0.00	323	2008
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	25	0.5	2.5	1.8	30.5	0.01	0.50	0.08	0.05	0.00	0.00	2.00	2.50	5.00	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	364	2008
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С ЛУКОМ	80	0.9	4.8	3.7	63.1	0.00	6.60	0.10	2.20	0.00	0.00	21.60	13.30	25.60	0.80	201.20	1.80	0.00	0.00		2011
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1.0	0.2	20.2	86.0	0.00	4.00	0.00	0.00	0.00	0.00	14.00	8.00	14.00	2.80	240.00	2.00	0.00	0.00	442	2008
Итого за прием пищи:	916	34.6	50.3	132.3	1 117.9	0.25	24.30	0.42	9.41	0.00	0.20	172.80	130.20	438.70	9.92	1 224.70	16.70	0.00	0.00		
Всего за день:		53.9	75.9	204.3	1 718.3	0.46	62.30	0.61	11.41	0.20	0.20	501.40	174.10	666.30	11.72	1 471.80	17.00	0.10	0.00		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	200/6	10.0	11.9	39.3	304.9	0.20	0.00	0.00	1.10	0.10	0.00	15.30	29.60	82.60	1.10	83.00	1.70	0.00	0.00	189	2008
ХЛЕБ	50	3.8	0.3	25.1	118.4	0.10	0.00	0.00	1.00	0.00	0.00	11.50	16.50	42.00	1.00	64.50	0.00	0.00	0.00		2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0.1	8.3	0.1	74.8	0.00	0.00	0.10	0.20	0.20	0.00	1.20	0.00	1.90	0.00	1.50	0.00	0.00	0.00	14	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
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/15/7	0.1	0.0	14.8	60.4	0.00	1.10	0.00	0.00	0.00	0.00	8.30	2.00	1.40	0.10	12.30	0.00	0.00	0.00	431	2008
ГРУША	130	0.5	0.4	13.0	59.3	0.00	2.60	0.00	0.50	0.00	0.00	22.20	14.00	18.70	2.30	201.50	1.30	0.00	0.00	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	633	21.4	29.8	92.3	726.8	0.31	3.70	0.19	3.00	0.30	0.00	322.50	73.10	296.60	4.80	362.80	3.00	0.00	0.00		
Обед																					
ХЛЕБ	70	5.3	0.4	35.1	165.8	0.10	0.00	0.00	1.40	0.00	0.00	16.10	23.10	58.80	1.40	90.30	0.00	0.00	0.00		2008
СУП С МОРСКОЙ КАПУСТОЙ	250/5	6.3	9.1	7.6	136.4	0.00	4.00	0.20	1.50	0.20	0.00	34.20	47.70	90.00	4.20	504.20	6.10	0.10	0.00		
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180/6	7.4	6.8	33.6	224.6	0.20	0.00	0.00	4.10	0.10	0.10	22.40	110.60	164.70	3.90	231.80	2.00	0.00	0.00	181	2008
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	14.9	16.1	3.4	218.9	0.00	1.00	0.00	2.20	0.00	0.10	16.60	17.60	129.80	2.00	307.80	6.30	0.00	0.00	259	2008
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	100	0.8	6.1	3.0	70.2	0.00	9.20	0.00	2.60	0.00	0.00	29.80	14.00	43.70	1.10	142.00	2.90	0.00	0.00	19	2008
КОМПОТ КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	200	0.0	0.0	19.4	77.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	3.10	0.60	0.00	0.00	0.80	0.00	0.00	0.00	347	2011
Итого за прием пищи:	911	34.7	38.5	102.1	893.3	0.30	14.20	0.20	11.80	0.30	0.20	122.20	213.60	487.00	12.60	1 276.90	17.30	0.10	0.00		
Всего за день:		56.1	68.3	194.4	1 620.1	0.61	17.90	0.39	14.80	0.60	0.20	444.70	286.70	783.60	17.40	1 639.70	20.30	0.10	0.00		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Ғ, мг	Se, мг		
Завтрак																					
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ	200/6	10.6	13.2	37.5	313.1	0.30	0.40	0.00	1.60	0.20	0.30	242.50	75.90	297.90	1.60	429.90	14.60	0.00	0.00	184	2008
ХЛЕБ	50	3.8	0.3	25.1	118.4	0.10	0.00	0.00	1.00	0.00	0.00	11.50	16.50	42.00	1.00	64.50	0.00	0.00	0.00		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0.0	0.0	14.6	58.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.80	1.30	0.00	0.00	0.90	0.00	0.00	0.00	430	2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0.1	8.3	0.1	75.0	0.00	0.00	0.07	0.10	0.00	0.00	1.00	0.00	2.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	13	2008
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
ЯБЛОКО	200	0.7	0.7	17.2	82.7	0.10	17.60	0.00	1.10	0.00	0.00	28.20	14.10	19.40	3.90	489.30	3.50	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	696	22.1	31.4	94.5	756.3	0.51	18.00	0.16	4.00	0.20	0.30	553.00	118.80	511.30	6.80	984.60	18.10	0.00	0.00		
Обед																					
ХЛЕБ	70	5.3	0.4	35.1	165.8	0.10	0.00	0.00	1.40	0.00	0.00	16.10	23.10	58.80	1.40	90.30	0.00	0.00	0.00		2008
БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ	250/5	12.4	10.9	24.6	248.0	0.20	7.50	0.20	2.10	0.00	0.10	79.60	52.70	221.40	3.10	729.50	5.00	0.00	0.00	79	2008
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1.6	5.1	10.2	94.6	0.00	15.70	0.20	2.20	0.00	0.00	43.10	16.40	33.40	0.90	187.20	3.20	0.00	0.00	35	2008
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1.0	0.2	20.2	86.0	0.00	4.00	0.00	0.00	0.00	0.00	14.00	8.00	14.00	2.80	240.00	2.00	0.00	0.00	442	2008
ПЛОВ	180	13.1	24.6	53.2	487.9	0.30	1.40	0.40	2.90	0.00	0.10	26.30	52.00	185.90	1.90	314.10	6.10	0.00	0.00	265	2008
Итого за прием пищи:	805	33.4	41.2	143.3	1 082.3	0.60	28.60	0.80	8.60	0.00	0.20	179.10	152.20	513.50	10.10	¹ 561.10	16.30	0.00	0.00		
Всего за день:		55.5	72.6	237.8	1 838.6	1.11	46.60	0.96	12.60	0.20	0.50	732.10	271.00	¹ 024.80	16.90	² 545.70	34.40	0.00	0.00		

9 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	І, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	100	13.7	13.3	13.4	231.4	0.00	0.20	0.00	1.30	0.10	0.10	112.60	15.80	142.00	0.40	106.20	1.50	0.00	0.00	223	2011
ХЛЕБ	50	3.8	0.3	25.1	118.4	0.10	0.00	0.00	1.00	0.00	0.00	11.50	16.50	42.00	1.00	64.50	0.00	0.00	0.00		2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/15/7	0.1	0.0	14.8	60.4	0.00	1.10	0.00	0.00	0.00	0.00	8.30	2.00	1.40	0.10	12.30	0.00	0.00	0.00	431	2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0.1	8.3	0.1	75.0	0.00	0.00	0.07	0.10	0.00	0.00	1.00	0.00	2.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	13	2008
БАНАН	200	3.0	1.0	42.0	192.0	0.10	20.00	0.10	0.00	0.00	0.10	16.00	84.00	56.00	1.20	696.00	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	567	20.7	22.9	95.4	677.2	0.20	21.30	0.17	2.40	0.10	0.20	149.40	118.30	243.40	2.70	879.00	1.50	0.00	0.00		
Обед																					
ХЛЕБ	70	5.3	0.4	35.1	165.8	0.10	0.00	0.00	1.40	0.00	0.00	16.10	23.10	58.80	1.40	90.30	0.00	0.00	0.00		2008
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	100/15	14.3	11.0	3.6	170.4	0.10	0.10	0.00	2.00	0.20	0.10	139.20	37.00	210.60	0.80	297.30	94.70	0.40	0.00	232	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180/6	9.3	12.3	34.5	286.8	0.20	12.30	0.00	0.30	0.10	0.10	34.40	33.10	85.40	1.60	875.60	7.70	0.00	0.00	128	2011
СУП ГРЕЧНЕВЫЙ	250	7.0	7.1	18.8	167.7	0.10	6.80	0.20	2.00	0.00	0.10	33.00	44.00	111.50	2.00	546.30	6.30	0.00	0.00	101	2011
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	100	0.8	6.1	3.0	70.2	0.00	9.20	0.00	2.60	0.00	0.00	29.80	14.00	43.70	1.10	142.00	2.90	0.00	0.00	19	2008
НАПИТОК	200/24	0.1	0.0	24.0	98.2	0.00	1.20	0.00	0.00	0.00	0.00	11.10	4.40	2.00	0.10	24.60	0.00	0.00	0.00	437	2008
Итого за прием пищи:	945	36.8	36.9	119.0	959.1	0.50	29.60	0.20	8.30	0.30	0.30	263.60	155.60	512.00	7.00	1 976.10	111.60	0.40	0.00		
Всего за день:		57.5	59.8	214.4	1 636.3	0.70	50.90	0.37	10.70	0.40	0.50	413.00	273.90	755.40	9.70	2 855.10	113.10	0.40	0.00		

10 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	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																						
КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	200/6	9.8	11.5	39.1	298.6	0.10	0.00	0.00	0.10	0.10	0.00	37.20	19.90	133.10	0.80	88.60	0.00	0.00	0.00	184	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0.0	0.0	14.6	58.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.80	1.30	0.00	0.00	0.90	0.00	0.00	0.00	430	2008	
ХЛЕБ	50	3.8	0.3	25.1	118.4	0.10	0.00	0.00	1.00	0.00	0.00	11.50	16.50	42.00	1.00	64.50	0.00	0.00	0.00		2008	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0.1	8.3	0.1	75.0	0.00	0.00	0.07	0.10	0.00	0.00	1.00	0.00	2.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	13	2008	
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	
АПЕЛЬСИН	100	0.9	0.2	8.1	43.0	0.00	60.00	0.00	0.20	0.00	0.00	34.00	13.00	23.00	0.30	197.00	2.00	0.00	0.00		2008	
Итого за прием пищи:	596	21.6	29.2	87.0	702.1	0.21	60.00	0.16	1.60	0.10	0.00	353.50	61.70	350.10	2.40	351.00	2.00	0.00	0.00			
Обед																						
ХЛЕБ	70	5.3	0.4	35.1	165.8	0.10	0.00	0.00	1.40	0.00	0.00	16.10	23.10	58.80	1.40	90.30	0.00	0.00	0.00		2008	
БОРЩ	250/5	5.6	10.0	10.0	153.9	0.00	9.90	0.20	2.20	0.00	0.00	59.70	24.50	73.90	1.60	277.90	6.30	0.00	0.00	75	2008	
МЯСО ТУШЕНОЕ	100	12.0	30.7	3.0	337.5	0.30	0.80	0.10	1.70	0.00	0.10	14.80	19.60	117.70	1.30	279.80	6.10	0.10	0.00	257	2008	
НАПИТОК	200/24	0.1	0.0	24.0	98.2	0.00	1.20	0.00	0.00	0.00	0.00	11.10	4.40	2.00	0.10	24.60	0.00	0.00	0.00	437	2008	
КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180/6	4.3	5.5	45.2	247.2	0.04	0.00	0.04	0.36	0.00	0.00	13.20	31.20	93.60	0.72	0.00	0.00	0.00	0.00	323	2008	
САЛАТ ИЗ КАЛЬМАРОВ	80	10.4	5.2	2.8	98.5	0.10	1.00	0.20	1.70	0.00	0.10	35.70	50.90	140.00	0.80	193.20	0.60	0.00	0.00	51	2011	
Итого за прием пищи:	916	37.7	51.8	120.1	1101.1	0.54	12.90	0.54	7.36	0.00	0.20	150.60	153.70	486.00	5.92	865.80	13.00	0.10	0.00			
Всего за день:			59.2	81.0	207.1	1803.2	0.75	72.90	0.70	8.96	0.10	0.20	504.10	215.40	836.10	8.32	1216.80	15.00	0.10	0.00		

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	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
ХЛЕБ	50	3.8	0.3	25.1	118.4	0.10	0.00	0.00	1.00	0.00	0.00	11.50	16.50	42.00	1.00	64.50	0.00	0.00	0.00		2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0.1	8.3	0.1	75.0	0.00	0.00	0.07	0.10	0.00	0.00	1.00	0.00	2.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	13	2008
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
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.0	0.0	14.1	56.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.60	1.20	0.00	0.00	0.80	0.00	0.00	0.00	431	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	250	9.0	12.3	40.2	307.3	0.30	0.30	0.10	2.80	0.10	0.30	184.70	88.70	236.40	2.40	370.00	10.60	0.00	0.00	184	2008
МАНДАРИН	100	0.8	0.2	7.5	38.0	0.10	38.00	0.00	0.20	0.00	0.00	35.00	11.00	17.00	0.10	154.80	0.00	0.10	0.00		2008
Итого за прием пищи:	640	20.6	30.0	87.0	703.9	0.51	38.30	0.26	4.30	0.10	0.30	501.80	128.40	447.40	3.80	590.10	10.60	0.10	0.00		
Обед																					
СУП С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250/25	5.4	11.4	14.4	183.0	0.20	7.10	0.20	1.50	0.00	0.10	33.50	29.20	88.70	1.30	571.50	6.60	0.00	0.00	111	2008
ХЛЕБ	70	5.3	0.4	35.1	165.8	0.10	0.00	0.00	1.40	0.00	0.00	16.10	23.10	58.80	1.40	90.30	0.00	0.00	0.00		2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	23.3	92.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	9.10	1.90	0.00	0.00	1.30	0.00	0.00	0.00	402	2008
МАКАРОННЫЕ ОТВАРНЫЕ	180/6	6.7	5.7	43.1	250.1	0.10	0.00	0.00	1.40	0.10	0.00	23.30	9.80	52.60	1.30	78.70	0.90	0.00	0.00	209	2008
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (2 ВАРИАНТ)	100	11.8	25.2	12.1	322.2	0.10	0.80	0.00	4.40	0.00	0.00	11.70	19.10	117.00	1.50	245.00	5.20	0.00	0.00	279	2011
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	25	0.5	2.5	1.8	30.5	0.01	0.50	0.08	0.05	0.00	0.00	2.00	2.50	5.00	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	364	2008
БЕНИГРЕТ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	100	1.7	10.1	9.6	138.4	0.00	7.60	0.50	4.40	0.00	0.00	46.00	25.60	57.20	1.30	311.40	4.40	0.00	0.00	30	2008
Итого за прием пищи:	956	31.4	55.3	139.4	1 182.9	0.51	16.00	0.78	13.15	0.10	0.10	141.70	111.20	379.30	6.90	1 298.20	17.10	0.00	0.00		
Всего за день:		52.0	85.3	226.4	1 886.8	1.02	54.30	1.04	17.45	0.20	0.40	643.50	239.60	826.70	10.70	1 888.30	27.70	0.10	0.00		

12 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества									№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																						
КАША МАННАЯ ВЯЗКАЯ	200	9.9	11.3	41.2	305.3	0.10	0.00	0.00	1.20	0.10	0.00	14.20	7.60	34.20	0.40	56.70	0.00	0.00	0.00	184	2008	
ХЛЕБ	50	3.8	0.3	25.1	118.4	0.10	0.00	0.00	1.00	0.00	0.00	11.50	16.50	42.00	1.00	64.50	0.00	0.00	0.00		2008	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0.1	8.3	0.1	75.0	0.00	0.00	0.07	0.10	0.00	0.00	1.00	0.00	2.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	13	2008	
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	
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0.0	0.0	14.6	58.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.80	1.30	0.00	0.00	0.90	0.00	0.00	0.00	430	2008	
ГРУША	130	0.5	0.4	13.0	59.3	0.00	2.60	0.00	0.50	0.00	0.00	22.20	14.00	18.70	2.30	201.50	1.30	0.00	0.00	к/к	к/к	
Итого за прием пищи:	620	21.2	29.2	94.0	725.1	0.21	2.60	0.16	3.00	0.10	0.00	318.70	50.40	246.90	4.00	323.60	1.30	0.00	0.00			
Обед																						
ХЛЕБ	70	5.3	0.4	35.1	165.8	0.10	0.00	0.00	1.40	0.00	0.00	16.10	23.10	58.80	1.40	90.30	0.00	0.00	0.00		2008	
СУП С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	250/5	3.1	5.4	15.6	122.6	0.10	7.80	0.30	2.40	0.00	0.00	41.30	31.20	76.00	1.30	490.60	5.20	0.00	0.00	87	2011	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180/6	7.4	6.8	33.6	224.6	0.20	0.00	0.00	4.10	0.10	0.10	22.40	110.60	164.70	3.90	231.80	2.00	0.00	0.00	181	2008	
КОМПОТ КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	200	0.0	0.0	19.4	77.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	3.10	0.60	0.00	0.00	0.80	0.00	0.00	0.00	347	2011	
ПЕРЕЦ СЛАДКИЙ	80	1.0	0.0	3.9	20.8	0.10	200.00	0.20	0.50	0.00	0.10	6.40	8.80	12.80	0.80	130.40	2.40	0.00	0.00	22	2008	
МЯСО ТУШЕНОЕ(СВИНИНА)	100	10.3	26.8	3.0	295.9	0.30	0.80	0.10	1.70	0.00	0.10	12.80	17.30	101.50	1.10	244.60	5.30	0.10	0.00	257	2008	
Итого за прием пищи:	891	27.1	39.4	110.6	907.1	0.80	208.60	0.60	10.10	0.10	0.30	102.10	191.60	413.80	8.50	1 188 50	14.90	0.10	0.00			
Всего за день:		48.3	68.6	204.6	1 632.2	1.01	211.20	0.76	13.10	0.20	0.30	420.80	242.00	660.70	12.50	1 512 10	16.20	0.10	0.00			

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	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Итого за весь период	547,1	730,0	2136,6	17385,4	7.89	756.40	7.09	134.37	4.80	3.50	5 177.60	2 290.10	7 569.50	121.54	20 016.40	326.70	1.00	0.00
Среднее значение за период	45.6	60.8	178.1	1 448.8	0.66	63.00	0.59	11.20	0.40	0.30	431.50	190.80	630.80	10.13	1 668.00	27.20	0.10	0.00
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12.6	37.8	49.6															

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
овз 5-11	508	772