

Утверждено  
Приказом МБОУ школы-  
интерната №3 г.Поронайска  
№269 от 31.08.2022

## 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						№ 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	К, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>663</b>	<b>15.4</b>	<b>12.4</b>	<b>97.3</b>	<b>568.1</b>	<b>0.30</b>	<b>18.70</b>	<b>0.10</b>	<b>3.50</b>	<b>0.10</b>	<b>0.10</b>	<b>212.60</b>	<b>47.00</b>	<b>190.60</b>	<b>6.30</b>	<b>656.90</b>	<b>4.40</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Обед</b>																					
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1055</b>	<b>34.1</b>	<b>40.7</b>	<b>130.4</b>	<b>1 028.4</b>	<b>0.50</b>	<b>64.20</b>	<b>0.30</b>	<b>10.70</b>	<b>0.10</b>	<b>0.30</b>	<b>217.30</b>	<b>138.60</b>	<b>380.40</b>	<b>8.10</b>	<b>2 094.60</b>	<b>21.40</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>49.5</b>	<b>53.1</b>	<b>227.7</b>	<b>1 596.5</b>	<b>0.80</b>	<b>82.90</b>	<b>0.40</b>	<b>14.20</b>	<b>0.20</b>	<b>0.40</b>	<b>429.90</b>	<b>185.60</b>	<b>571.00</b>	<b>14.40</b>	<b>2 751.50</b>	<b>25.80</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		

## 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		
<b>Завтрак</b>																					
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>580</b>	<b>27.2</b>	<b>19.7</b>	<b>94.8</b>	<b>672.3</b>	<b>0.21</b>	<b>20.20</b>	<b>0.19</b>	<b>2.40</b>	<b>0.10</b>	<b>0.20</b>	<b>404.40</b>	<b>128.10</b>	<b>385.70</b>	<b>2.90</b>	<b>858.20</b>	<b>0.90</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Обед</b>																					
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 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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>911</b>	<b>32.9</b>	<b>59.7</b>	<b>131.1</b>	<b>1 196.3</b>	<b>0.60</b>	<b>15.60</b>	<b>0.70</b>	<b>11.30</b>	<b>0.10</b>	<b>0.10</b>	<b>157.90</b>	<b>112.00</b>	<b>390.50</b>	<b>7.30</b>	<b>1 306.40</b>	<b>20.20</b>	<b>0.10</b>	<b>0.00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>60.1</b>	<b>79.4</b>	<b>225.9</b>	<b>1 868.6</b>	<b>0.81</b>	<b>35.80</b>	<b>0.89</b>	<b>13.70</b>	<b>0.20</b>	<b>0.30</b>	<b>562.30</b>	<b>240.10</b>	<b>776.20</b>	<b>10.20</b>	<b>2 164.60</b>	<b>21.10</b>	<b>0.10</b>	<b>0.00</b>		

## 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	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг		
<b>Завтрак</b>																					
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>507</b>	<b>28.8</b>	<b>43.3</b>	<b>63.1</b>	<b>767.8</b>	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		
<b>Обед</b>																					
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>955</b>	<b>26.3</b>	<b>42.8</b>	<b>130.8</b>	<b>1 017.0</b>	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		
<b>Всего за день:</b>		<b>55.1</b>	<b>86.1</b>	<b>193.9</b>	<b>1 784.8</b>	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						№ 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
<b>Завтрак</b>																					
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>590</b>	<b>19.3</b>	<b>25.6</b>	<b>72.0</b>	<b>600.4</b>	<b>0.21</b>	<b>38.00</b>	<b>0.19</b>	<b>2.00</b>	<b>0.20</b>	<b>0.00</b>	<b>328.60</b>	<b>43.90</b>	<b>227.60</b>	<b>1.80</b>	<b>247.10</b>	<b>0.30</b>	<b>0.10</b>	<b>0.00</b>		
<b>Обед</b>																					
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>916</b>	<b>34.6</b>	<b>50.3</b>	<b>132.3</b>	<b>1 117.9</b>	<b>0.25</b>	<b>24.30</b>	<b>0.42</b>	<b>9.41</b>	<b>0.00</b>	<b>0.20</b>	<b>172.80</b>	<b>130.20</b>	<b>438.70</b>	<b>9.92</b>	<b>1 224.70</b>	<b>16.70</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>53.9</b>	<b>75.9</b>	<b>204.3</b>	<b>1 718.3</b>	<b>0.46</b>	<b>62.30</b>	<b>0.61</b>	<b>11.41</b>	<b>0.20</b>	<b>0.20</b>	<b>501.40</b>	<b>174.10</b>	<b>666.30</b>	<b>11.72</b>	<b>1 471.80</b>	<b>17.00</b>	<b>0.10</b>	<b>0.00</b>		

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	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг		
<b>Завтрак</b>																					
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>633</b>	<b>21.4</b>	<b>29.8</b>	<b>92.3</b>	<b>726.8</b>	<b>0.31</b>	<b>3.70</b>	<b>0.19</b>	<b>3.00</b>	<b>0.30</b>	<b>0.00</b>	<b>322.50</b>	<b>73.10</b>	<b>296.60</b>	<b>4.80</b>	<b>362.80</b>	<b>3.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Обед</b>																					
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>911</b>	<b>34.7</b>	<b>38.5</b>	<b>102.1</b>	<b>893.3</b>	<b>0.30</b>	<b>14.20</b>	<b>0.20</b>	<b>11.80</b>	<b>0.30</b>	<b>0.20</b>	<b>122.20</b>	<b>213.60</b>	<b>487.00</b>	<b>12.60</b>	<b>1 276 90</b>	<b>17.30</b>	<b>0.10</b>	<b>0.00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>56.1</b>	<b>68.3</b>	<b>194.4</b>	<b>1 620.1</b>	<b>0.61</b>	<b>17.90</b>	<b>0.39</b>	<b>14.80</b>	<b>0.60</b>	<b>0.20</b>	<b>444.70</b>	<b>286.70</b>	<b>783.60</b>	<b>17.40</b>	<b>1 639 70</b>	<b>20.30</b>	<b>0.10</b>	<b>0.00</b>		

## 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	К, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
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	430	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>696</b>	<b>22.1</b>	<b>31.4</b>	<b>94.5</b>	<b>756.3</b>	<b>0.51</b>	<b>18.00</b>	<b>0.16</b>	<b>4.00</b>	<b>0.20</b>	<b>0.30</b>	<b>553.00</b>	<b>118.80</b>	<b>511.30</b>	<b>6.80</b>	<b>984.60</b>	<b>18.10</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Обед</b>																					
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	79	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>805</b>	<b>33.4</b>	<b>41.2</b>	<b>143.3</b>	<b>1 082.3</b>	<b>0.60</b>	<b>28.60</b>	<b>0.80</b>	<b>8.60</b>	<b>0.00</b>	<b>0.20</b>	<b>179.10</b>	<b>152.20</b>	<b>513.50</b>	<b>10.10</b>	<b>1 561.10</b>	<b>16.30</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>55.5</b>	<b>72.6</b>	<b>237.8</b>	<b>1 838.6</b>	<b>1.11</b>	<b>46.60</b>	<b>0.96</b>	<b>12.60</b>	<b>0.20</b>	<b>0.50</b>	<b>732.10</b>	<b>271.00</b>	<b>1 024.80</b>	<b>16.90</b>	<b>2 545.70</b>	<b>34.40</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		

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	К, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>567</b>	<b>20.7</b>	<b>22.9</b>	<b>95.4</b>	<b>677.2</b>	<b>0.20</b>	<b>21.30</b>	<b>0.17</b>	<b>2.40</b>	<b>0.10</b>	<b>0.20</b>	<b>149.40</b>	<b>118.30</b>	<b>243.40</b>	<b>2.70</b>	<b>879.00</b>	<b>1.50</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Обед</b>																					
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>945</b>	<b>36.8</b>	<b>36.9</b>	<b>119.0</b>	<b>959.1</b>	<b>0.50</b>	<b>29.60</b>	<b>0.20</b>	<b>8.30</b>	<b>0.30</b>	<b>0.30</b>	<b>263.60</b>	<b>155.60</b>	<b>512.00</b>	<b>7.00</b>	<b>1 976.10</b>	<b>111.60</b>	<b>0.40</b>	<b>0.00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>57.5</b>	<b>59.8</b>	<b>214.4</b>	<b>1 636.3</b>	<b>0.70</b>	<b>50.90</b>	<b>0.37</b>	<b>10.70</b>	<b>0.40</b>	<b>0.50</b>	<b>413.00</b>	<b>273.90</b>	<b>755.40</b>	<b>9.70</b>	<b>2 855.10</b>	<b>113.10</b>	<b>0.40</b>	<b>0.00</b>		

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	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
<b>Завтрак</b>																					
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>596</b>	<b>21.6</b>	<b>29.2</b>	<b>87.0</b>	<b>702.1</b>	<b>0.21</b>	<b>60.00</b>	<b>0.16</b>	<b>1.60</b>	<b>0.10</b>	<b>0.00</b>	<b>353.50</b>	<b>61.70</b>	<b>350.10</b>	<b>2.40</b>	<b>351.00</b>	<b>2.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Обед</b>																					
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>916</b>	<b>37.7</b>	<b>51.8</b>	<b>120.1</b>	<b>1 101.1</b>	<b>0.54</b>	<b>12.90</b>	<b>0.54</b>	<b>7.36</b>	<b>0.00</b>	<b>0.20</b>	<b>150.60</b>	<b>153.70</b>	<b>486.00</b>	<b>5.92</b>	<b>865.80</b>	<b>13.00</b>	<b>0.10</b>	<b>0.00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>59.2</b>	<b>81.0</b>	<b>207.1</b>	<b>1 803.2</b>	<b>0.75</b>	<b>72.90</b>	<b>0.70</b>	<b>8.96</b>	<b>0.10</b>	<b>0.20</b>	<b>504.10</b>	<b>215.40</b>	<b>836.10</b>	<b>8.32</b>	<b>1 216.80</b>	<b>15.00</b>	<b>0.10</b>	<b>0.00</b>		

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			
<b>Завтрак</b>																						
ХЛЕБ	50	3.8	0.3	25.1	118.4	0.10	0.00	0.00	1.00	0.00	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	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	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	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	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	0.00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>640</b>	<b>20.6</b>	<b>30.0</b>	<b>87.0</b>	<b>703.9</b>	<b>0.51</b>	<b>38.30</b>	<b>0.26</b>	<b>4.30</b>	<b>0.10</b>	<b>0.30</b>	<b>501.80</b>	<b>128.40</b>	<b>447.40</b>	<b>3.80</b>	<b>590.10</b>	<b>10.60</b>	<b>0.10</b>	<b>0.00</b>			
<b>Обед</b>																						
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	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	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	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	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	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	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	0.00	30	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>956</b>	<b>31.4</b>	<b>55.3</b>	<b>139.4</b>	<b>1 182.9</b>	<b>0.51</b>	<b>16.00</b>	<b>0.78</b>	<b>13.15</b>	<b>0.10</b>	<b>0.10</b>	<b>141.70</b>	<b>111.20</b>	<b>379.30</b>	<b>6.90</b>	<b>1 298.20</b>	<b>17.10</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>52.0</b>	<b>85.3</b>	<b>226.4</b>	<b>1 886.8</b>	<b>1.02</b>	<b>54.30</b>	<b>1.04</b>	<b>17.45</b>	<b>0.20</b>	<b>0.40</b>	<b>643.50</b>	<b>239.60</b>	<b>826.70</b>	<b>10.70</b>	<b>1 888.30</b>	<b>27.70</b>	<b>0.10</b>	<b>0.00</b>			

## 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	К, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>620</b>	<b>21.2</b>	<b>29.2</b>	<b>94.0</b>	<b>725.1</b>	<b>0.21</b>	<b>2.60</b>	<b>0.16</b>	<b>3.00</b>	<b>0.10</b>	<b>0.00</b>	<b>318.70</b>	<b>50.40</b>	<b>246.90</b>	<b>4.00</b>	<b>323.60</b>	<b>1.30</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Обед</b>																					
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>891</b>	<b>27.1</b>	<b>39.4</b>	<b>110.6</b>	<b>907.1</b>	<b>0.80</b>	<b>208.60</b>	<b>0.60</b>	<b>10.10</b>	<b>0.10</b>	<b>0.30</b>	<b>102.10</b>	<b>191.60</b>	<b>413.80</b>	<b>8.50</b>	<sup>1 188</sup> 50	<b>14.90</b>	<b>0.10</b>	<b>0.00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>48.3</b>	<b>68.6</b>	<b>204.6</b>	<b>1 632.2</b>	<b>1.01</b>	<b>211.20</b>	<b>0.76</b>	<b>13.10</b>	<b>0.20</b>	<b>0.30</b>	<b>420.80</b>	<b>242.00</b>	<b>660.70</b>	<b>12.50</b>	<sup>1 512</sup> 10	<b>16.20</b>	<b>0.10</b>	<b>0.00</b>		

## 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