

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

7 – 10 лет

## 1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-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																					
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150/5	7.8	10.3	29.0	241.2	0.20	10.20	0.00	0.20	0.10	0.10	21.90	27.10	69.70	1.30	728.10	6.40	0.00	0.00	335	2008
КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ	150/37	8.4	20.2	11.2	262.1	0.10	29.50	0.00	3.60	0.00	0.20	76.60	33.20	99.80	2.00	453.90	7.70	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	50	0.5	3.0	1.5	35.2	0.00	4.60	0.00	1.30	0.00	0.00	14.80	7.00	21.90	0.50	70.90	1.50	0.00	0.00	19	2008
Итого за прием пищи:	686	22.1	33.9	100.8	802.5	0.40	45.50	0.00	6.50	0.10	0.30	140.50	94.80	252.20	5.30	1 367 80	15.60	0.00	0.00		
Всего за день:		22.1	33.9	100.8	802.5	0.40	45.50	0.00	6.50	0.10	0.30	140.50	94.80	252.20	5.30	1 367 80	15.60	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	І, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
МАКАРОННЫЕ ОТВАРНЫЕ	150/5	5.6	4.7	35.9	208.5	0.10	0.00	0.00	1.20	0.10	0.00	19.40	8.20	44.00	1.10	65.70	0.80	0.00	0.00	209	2008
ПОДЖАРКА	80	10.6	26.6	2.8	293.6	0.30	0.80	0.00	1.30	0.00	0.10	12.80	17.00	104.40	1.20	247.50	5.20	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
Итого за прием пищи:	605	23.2	41.8	106.7	899.2	0.50	8.40	0.50	8.30	0.10	0.10	103.40	75.80	264.40	5.00	716.20	10.40	0.10	0.00		
Всего за день:		23.2	41.8	106.7	899.2	0.50	8.40	0.50	8.30	0.10	0.10	103.40	75.80	264.40	5.00	716.20	10.40	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	Угледо-бы, 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	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		
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	10.1	185.6	0.00	16.50	0.20	6.70	0.00	0.00	45.90	18.40	37.00	0.80	181.60	2.30	0.00	0.00	42	2008		
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150/5	7.7	10.2	28.8	239.1	0.20	10.30	0.00	0.20	0.10	0.10	28.60	27.60	71.20	1.30	729.80	6.40	0.00	0.00	128	2011		
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	80	2.1	4.1	5.0	65.0	0.00	0.20	0.00	1.60	0.20	0.00	18.60	4.50	28.90	0.60	35.10	2.20	0.00	0.00	256	2011		
Итого за прием пищи:	654	17.6	32.3	104.8	784.2	0.31	28.70	0.28	9.95	0.30	0.10	122.30	80.50	202.90	4.30	1 061.40	10.90	0.00	0.00				
Всего за день:		17.6	32.3	104.8	784.2	0.31	28.70	0.28	9.95	0.30	0.10	122.30	80.50	202.90	4.30	1 061.40	10.90	0.00	0.00				

4 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																						
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	
КОТЛЕТА МЯСНАЯ	80	13.4	21.3	14.0	300.7	0.10	0.80	0.00	2.50	0.00	0.10	37.40	22.20	130.20	2.00	273.90	5.60	0.00	0.00	272	2008	
КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150/5	3.6	4.6	37.7	206.0	0.03	0.00	0.03	0.30	0.00	0.00	11.00	26.00	78.00	0.60	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:	610	24.7	33.8	112.5	852.1	0.24	11.90	0.21	6.45	0.00	0.10	102.10	95.10	311.60	7.70	805.40	9.40	0.00	0.00			
Всего за день:		24.7	33.8	112.5	852.1	0.24	11.90	0.21	6.45	0.00	0.10	102.10	95.10	311.60	7.70	805.40	9.40	0.00	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	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
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	200/5	5.0	7.3	6.0	111.1	0.00	3.10	0.20	1.10	0.10	0.00	28.20	38.30	72.30	3.30	404.10	4.90	0.10	0.00		
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150/5	6.2	5.6	27.9	187.1	0.20	0.00	0.00	3.50	0.10	0.10	18.80	92.10	137.30	3.20	193.10	1.70	0.00	0.00	181	2008
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	80	11.9	12.9	2.8	175.2	0.00	0.80	0.00	1.70	0.00	0.10	13.30	14.10	103.80	1.60	245.80	5.00	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:	810	29.2	32.3	94.2	786.8	0.30	13.10	0.20	10.30	0.20	0.20	109.30	182.20	415.90	10.60	<sup>1</sup> 076 <sub>10</sub>	14.50	0.10	0.00		
Всего за день:		29.2	32.3	94.2	786.8	0.30	13.10	0.20	10.30	0.20	0.20	109.30	182.20	415.90	10.60	<sup>1</sup> 076 <sub>10</sub>	14.50	0.10	0.00		

## 6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества									№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Угледо- 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			
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 КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	250	16.2	11.9	25.8	274.0	0.30	4.60	0.20	5.70	0.00	0.20	56.90	51.70	168.80	3.90	707.20	8.00	0.00	0.00	99	2008	
КАРТОФЕЛЬ, ТУШЕНЫЙ С МЯСОМ	180	8.6	34.6	23.6	441.0	0.30	11.80	0.20	9.30	0.00	0.20	31.90	42.40	140.60	2.30	938.90	10.60	0.00	0.00	132	2008	
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	220	0.8	0.8	19.0	91.0	0.10	19.40	0.00	1.20	0.00	0.00	31.00	15.50	21.30	4.30	538.20	3.90	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 "СВЕКОЛКА"	100	1.3	10.1	7.6	126.2	0.00	4.20	0.00	4.30	0.00	0.00	36.80	17.50	38.10	1.20	245.20	5.80	0.00	0.00	50	2008	
ПИРОЖОК С КАРТФОЛЕМ	100	7.2	14.0	58.3	387.8	0.20	3.50	0.10	0.70	0.20	0.00	19.80	18.40	78.30	1.10	325.40	3.60	0.00	0.00	467	2008	
Итого за прием пищи:	1144	39.5	71.8	193.4	1 584.0	1.00	44.70	0.50	22.60	0.20	0.40	203.60	173.00	507.90	14.30	<sup>2 869</sup> <sub>80</sub>	31.90	0.00	0.00			
Всего за день:		39.5	71.8	193.4	1 584.0	1.00	44.70	0.50	22.60	0.20	0.40	203.60	173.00	507.90	14.30	<sup>2 869</sup> <sub>80</sub>	31.90	0.00	0.00			



## 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	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
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	
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	200/5	5.6	8.4	16.5	164.6	0.10	5.80	0.20	2.20	0.00	0.00	31.20	26.50	96.90	1.30	457.50	5.20	0.00	0.00	91	2008	
МАКАРОННЫЕ ОТВАРНЫЕ	150/5	5.6	4.7	35.9	208.5	0.10	0.00	0.00	1.20	0.10	0.00	19.40	8.20	44.00	1.10	65.70	0.80	0.00	0.00	209	2008	
КУРИЦА ТУШЕНАЯ	100	18.3	22.0	0.9	274.4	0.10	1.20	0.30	1.90	0.00	0.20	22.00	20.30	159.50	1.50	223.30	6.70	0.10	0.00	290	2011	
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	100	1.9	15.1	10.1	185.6	0.00	16.50	0.20	6.70	0.00	0.00	45.90	18.40	37.00	0.80	181.60	2.30	0.00	0.00	42	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:	854	36.8	50.6	122.5	1 097.1	0.40	24.70	0.70	13.40	0.10	0.20	145.70	100.90	398.20	6.20	1 043.00	15.00	0.10	0.00			
Всего за день:		36.8	50.6	122.5	1 097.1	0.40	24.70	0.70	13.40	0.10	0.20	145.70	100.90	398.20	6.20	1 043.00	15.00	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	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
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
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:	550	21.0	30.3	118.7	834.3	0.40	21.10	0.60	6.50	0.00	0.10	99.50	99.50	292.10	7.00	831.60	11.30	0.00	0.00		
Всего за день:		21.0	30.3	118.7	834.3	0.40	21.10	0.60	6.50	0.00	0.10	99.50	99.50	292.10	7.00	831.60	11.30	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	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
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	150/5	7.7	10.2	28.8	239.1	0.20	10.30	0.00	0.20	0.10	0.10	28.60	27.60	71.20	1.30	729.80	6.40	0.00	0.00	128	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:	664	28.2	27.7	94.5	743.7	0.40	20.80	0.00	6.20	0.30	0.20	224.80	106.10	386.30	4.70	1 284.00	104.00	0.40	0.00		
Всего за день:		28.2	27.7	94.5	743.7	0.40	20.80	0.00	6.20	0.30	0.20	224.80	106.10	386.30	4.70	1 284.00	104.00	0.40	0.00		

10 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																					
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
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	150/5	3.6	4.6	37.7	206.0	0.03	0.00	0.03	0.30	0.00	0.00	11.00	26.00	78.00	0.60	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:	629	31.4	40.9	102.6	906.0	0.53	3.00	0.33	5.10	0.00	0.20	88.70	124.00	396.50	4.20	587.90	6.70	0.10	0.00		
Всего за день:		31.4	40.9	102.6	906.0	0.53	3.00	0.33	5.10	0.00	0.20	88.70	124.00	396.50	4.20	587.90	6.70	0.10	0.00		

## 11 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	23.3	92.9	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	150/5	5.6	4.7	35.9	208.5	0.10	0.00	0.00	1.20	0.10	0.00	19.40	8.20	44.00	1.10	65.70	0.80	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	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	364	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	30	2008	
хлеб выпечка	100	4.5	5.4	28.5	180.3	0.10	0.00	0.00	2.10	0.00	0.00	10.30	6.50	35.50	0.40	54.80	0.60	0.00			
Итого за прием пищи:	680	24.1	47.9	111.2	972.8	0.31	8.90	0.58	12.15	0.10	0.00	98.50	63.80	258.70	4.40	678.20	11.00	0.00			
Всего за день:		24.1	47.9	111.2	972.8	0.31	8.90	0.58	12.15	0.10	0.00	98.50	63.80	258.70	4.40	678.20	11.00	0.00			

12 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																					
хлеб выпечка	100	4.5	5.4	28.5	180.3	0.10	0.00	0.00	2.10	0.00	0.00	10.30	6.50	35.50	0.40	54.80	0.60	0.00	0.00		
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150/5	6.2	5.6	27.9	187.1	0.20	0.00	0.00	3.50	0.10	0.10	18.80	92.10	137.30	3.20	193.10	1.70	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	50	0.7	0.0	2.5	13.0	0.10	125.00	0.20	0.30	0.00	0.00	4.00	5.50	8.00	0.50	81.50	1.50	0.00	0.00	22	2008
МЯСО ТУШЕНОЕ(СВИНИНА)	50/50	10.4	26.8	3.0	296.0	0.30	0.80	0.10	1.70	0.00	0.10	12.80	17.30	101.60	1.10	245.50	5.30	0.10	0.00		2008
Итого за прием пищи:	605	21.8	37.8	81.3	753.8	0.70	125.80	0.30	7.60	0.10	0.20	49.00	122.00	282.40	5.20	575.70	9.10	0.10	0.00		
Всего за день:		21.8	37.8	81.3	753.8	0.70	125.80	0.30	7.60	0.10	0.20	49.00	122.00	282.40	5.20	575.70	9.10	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	319.5	481.0	1343.2	11016.5	5.49	356.60	4.20	115.05	1.50	2.10	1 487.40	1 317.70	3 969.10	78.90	12 897.10	249.80	0.90	0.00
Среднее значение за период	26.6	40.1	111.9	918.0	0.46	29.70	0.35	9.59	0.10	0.20	124.00	109.80	330.80	6.60	1 074.80	20.80	0.10	0.00
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	11.6	39.3	49.1															

## СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
1-4 классы	541	285