Утверждено
Приказом МБОУ школы-
интерната №3 г. Поронайска
№61-г от 31.08.2023

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 009D60468F94821A8F69F80B35BC1803A5
Владелец: Ватлин Андрей Викторович
Действителен: с 24.01.2023 до 18.04.2024

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 рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Д, мкг	B2, мг	Ca, 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
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								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Д, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, 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								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Д, мкг	B2, 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								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Д, мкг	B2, мг	Ca, 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								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Д, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, 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								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Д, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, 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								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Д, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, 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								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Д, мкг	B2, мг	Ca, 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**	**21.5**	**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:	**915**	**37.7**	**51.8**	**120.1**	**1 101.1**	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**	**1 803.2**	0.75	72.90	0.70	8.96	0.10	0.20	504.10	215.40	836.10	8.32	1 216.80	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		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Д, мкг	B2, мг	Ca, 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
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:	**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	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Д, мкг	B2, мг	Ca, 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		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Д, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, 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