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

7 – 10 лет

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																					
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								№ 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																					
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 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:	**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								№ 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	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								№ 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	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								№ 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	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	1 076.10	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	1 076.10	14.50	0.10	0.00		

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		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		
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 КАРТЛОФЕЛЕМ	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	2 869.80	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	2 869.80	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		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		
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								№ 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	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								№ 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	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								№ 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	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 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																					
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	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
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
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		
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	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	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																					
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	257	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