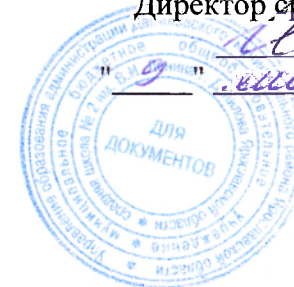


УТВЕРЖДАЮ
Директор средней школы №2
Ирина Е.Икина
" 10 " сентября 2024 г.



**Примерное двухнедельное меню
для учащихся школы №2 г.Данилова
(возрастная группа от 12 до 18 лет).**

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		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг	
Завтрак																					
КАША "ДРУЖБА"	280/5	11.0	12.0	51.9	360.8	1.18	0.16	0.26	0.07	0.10	250.96	253.67	56.73	1.21	412.70	21.95	0.00	0.02	190	2008	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3.3	2.4	26.6	142.2	0.52	0.04	0.11	0.02	0.00	111.41	87.89	19.03	0.40	169.61	9.00	0.00	0.00	379	2011	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0.1	8.3	0.1	74.8	0.00	0.00	0.01	0.07	0.15	1.20	1.90	0.00	0.02	1.50	0.00	0.00	0.00	14	2011	
СЫР ПОРЦИОННЫЙ	20	4.1	5.2	0.0	64.2	0.05	0.00	0.04	0.04	0.00	135.99	72.72	5.09	0.15	16.00	0.00	0.00	0.01			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	35	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00			
Итого за прием пищи:	550	18.5	27.9	78.6	642.0	1.75	0.20	0.42	0.20	0.25	499.56	416.18	80.85	1.78	599.81	30.95	0.00	0.03			
Обед																					
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250/10	10.6	13.9	18.2	240.9	1.22	0.06	0.07	0.27	0.00	38.86	98.35	19.83	1.37	171.61	3.93	0.01	0.07	111	2011	
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ В ТОМАТНО-СЛИВОЧНОМ СОУСЕ	120	18.5	50.0	19.5	696.5	2.19	0.10	0.28	0.28	0.29	198.07	237.99	33.32	2.45	524.64	26.76	0.01	0.07	286	2008	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	7.3	10.7	32.9	257.3	0.00	0.19	0.10	0.02	0.08	22.03	161.51	108.25	3.80	226.96	1.96	0.00	0.01	181	2008	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	19.4	77.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.46	0.00	1.80	0.00	1.20	0.00	0.00	0.00	349	2011	
ХЛЕБ НОВОУКРАИНСКИЙ	20	0.9	0.2	5.3	26.3	0.00	0.02	0.01	0.00	0.00	3.86	19.95	6.25	0.52	31.26	0.00	0.00	0.00		2008	
Итого за прием пищи:	750	37.3	74.8	95.3	1 298.4	3.41	0.37	0.46	0.57	0.37	271.28	517.80	169.45	8.14	955.67	32.65	0.02	0.15			
Всего за день:		55.8	102.7	173.9	1 940.4	5.16	0.57	0.88	0.77	0.62	770.84	933.98	250.30	9.92	1 555.48	63.60	0.02	0.18			

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		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг	
Завтрак																					
ШНИЦЕЛЬ МЯСНОЙ (СВИНИНА)	100	10.2	25.2	7.0	295.7	0.54	0.24	0.08	0.00	0.00	18.44	122.93	23.35	1.75	235.97	4.55	0.00	0.04			
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150/5	7.3	10.7	32.9	257.3	0.00	0.19	0.10	0.02	0.08	22.03	161.51	108.25	3.80	226.96	1.96	0.00	0.01	181	2008	
КУКУРУЗА	20	2.0	1.0	11.6	63.1	0.56	0.06	0.02	0.02	0.00	6.37	54.18	18.77	0.67	68.02	0.00	0.01	0.01	133	2011	
ЧАЙ С НИЗКИМ СОДЕРЖАНИЕМ САХАРА	200	0.0	0.0	16.1	64.5	0.88	0.00	0.00	0.00	0.00	9.00	2.07	2.53	0.04	14.57	0.00	0.00	0.00	430	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИОДИРОВАННЫЙ	25	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00			
БАТОНЧИК К ЧАЮ	50	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00			
Итого за прием пищи:	550	19.5	36.9	67.6	680.6	1.98	0.49	0.20	0.04	0.08	55.84	340.69	152.90	6.26	545.52	6.51	0.01	0.06			
Обед																					
СУП С ЯЙЦОМ КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	250/20/20	13.2	18.3	20.7	309.2	10.24	0.15	0.22	0.32	0.44	62.54	181.49	41.36	2.39	833.56	15.05	0.01	0.10	77	2012	
РАГУ ОВОЩНОЕ С ГОВЯДИНОЙ	200	9.5	12.9	25.8	259.3	19.63	0.14	0.14	0.61	0.00	65.29	147.53	49.94	2.71	898.49	11.25	0.00	0.07	349	2008	
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	20	0.2	0.0	0.5	2.8	1.99	0.01	0.01	0.00	0.00	4.58	8.36	2.79	0.20	28.06	0.60	0.00	0.00		2008	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0.2	0.2	23.1	95.5	1.58	0.01	0.01	0.00	0.00	13.07	3.92	4.41	0.78	111.21	0.79	0.00	0.00	375	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИОДИРОВАННЫЙ	40	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00			
Итого за прием пищи:	750	23.1	31.4	70.1	666.8	33.44	0.31	0.38	0.93	0.44	145.48	341.30	98.50	6.08	1 871.32	27.69	0.01	0.17			
Всего за день:		42.6	68.3	137.7	1 347.4	35.42	0.80	0.58	0.97	0.52	201.32	681.99	251.40	12.34	2 416.84	34.20	0.02	0.23			

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		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	1, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ С ГОВЯДИНОЙ	200/5	11.8	19.4	16.6	288.6	8.39	0.11	0.12	0.19	0.08	27.07	142.79	34.49	2.28	759.75	9.24	0.00	0.06	259	2011
САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ	100	1.4	4.9	3.6	65.1	14.26	0.02	0.03	0.00	0.00	40.84	23.54	11.80	0.77	146.70	2.38	0.00	0.01		
ЧАЙ С НИЗКИМ СОДЕРЖАНИЕМ САХАРА И ЛИМОНОМ	215	0.1	0.0	17.6	72.3	2.40	0.00	0.00	0.00	0.00	12.87	4.04	3.70	0.13	30.54	0.00	0.00	0.00	430	2008
ХЛЕБ НОВОУКРАИНСКИЙ	30	2.0	0.4	11.9	59.4	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	8.70	45.00	14.10	1.17	70.50	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	550	15.3	24.7	49.7	485.4	25.05	0.18	0.17	0.19	0.08	89.48	215.37	64.09	4.35	1 007.49	11.62	0.00	0.07		
Обед																				
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	250/20/20	10.6	16.0	18.2	268.9	7.75	0.11	0.13	0.26	0.00	49.52	144.92	36.24	1.77	641.98	9.12	0.01	0.08	91	2008
ПЛОВ С КУРОЙ	150/5	18.1	22.5	28.1	387.7	2.11	0.08	0.14	0.35	0.08	31.14	191.09	37.98	1.91	286.57	6.97	0.02	0.12	265	2011
ХЛЕБ НОВОУКРАИНСКИЙ	35	2.2	0.4	13.4	67.2	0.00	0.04	0.02	0.00	0.00	9.14	47.25	14.81	1.23	82.25	0.00	0.00	0.00		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0.0	0.0	16.1	64.5	0.88	0.00	0.00	0.00	0.00	9.00	2.07	2.53	0.04	14.57	0.00	0.00	0.00	430	2008
ПОМИДОР СВЕЖИИ	30	0.3	0.1	1.1	7.2	7.53	0.02	0.01	0.05	0.00	4.21	7.83	6.02	0.30	87.29	0.60	0.00	0.00		2008
БАТОНЧИК К ЧАЮ	25	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	750	31.2	39.0	76.9	795.5	18.27	0.25	0.30	0.66	0.08	103.01	393.16	97.58	5.25	1 112.66	16.69	0.03	0.20		
Всего за день:		46.5	63.7	126.6	1 280.9	43.32	0.43	0.47	0.85	0.16	192.49	608.53	161.67	9.60	2 120.15	28.31	0.03	0.27		

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		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	l, мкг	Se, мг			F, мг	
Завтрак																					
ЕЖИКИ КУРИНЫЕ В ТОМАТНО- СЛИВОЧНОМ СОУСЕ	120	17.7	59.3	13.9	660.6	3.06	0.08	0.17	0.13	0.34	39.04	179.16	26.52	2.06	305.03	9.01	0.02	0.11	239	2011	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	7.2	12.5	46.2	326.7	0.00	0.09	0.03	0.03	0.10	37.70	55.73	13.98	1.29	85.50	1.01	0.02	0.01	202.1	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0.0	0.0	15.0	60.0	0.80	0.00	0.00	0.00	0.00	8.37	1.88	2.35	0.04	13.27	0.00	0.00	0.00	430	2008	
ХЛЕБ НОВОУКРАИНСКИЙ	30	2.0	0.4	11.9	59.4	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	8.70	45.00	14.10	1.17	70.50	0.00	0.00	0.00		2008	
Итого за прием пищи:	550	26.9	72.2	87.0	1 106.7	3.86	0.22	0.22	0.16	0.44	93.81	281.77	56.95	4.56	474.30	10.02	0.04	0.12			
Обед																					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ С КУРОЙ	250/20	13.5	13.2	19.6	251.6	5.30	0.20	0.12	0.30	0.00	50.19	147.28	42.08	2.64	583.24	7.32	0.01	0.08	99	2008	
КОТЛЕТА РЫБНАЯ	50	12.1	1.0	12.7	108.4	0.73	0.09	0.08	0.01	0.07	39.63	181.91	42.38	1.42	327.72	92.69	0.01	0.39			
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150/5	3.3	9.9	22.9	194.9	11.15	0.13	0.11	0.03	0.08	43.01	90.74	31.52	1.32	817.78	8.97	0.00	0.04	335	2008	
ХЛЕБ НОВОУКРАИНСКИЙ	35	2.3	0.4	13.9	69.3	0.00	0.06	0.03	0.00	0.00	10.15	52.50	16.45	1.37	82.25	0.00	0.00	0.00		2008	
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	0.0	0.0	20.6	82.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00			
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	40	0.4	0.1	1.5	9.6	10.05	0.02	0.02	0.07	0.00	5.63	10.45	8.04	0.40	116.58	0.80	0.00	0.00		2008	
Итого за прием пищи:	750	31.6	24.6	91.2	716.1	27.23	0.50	0.36	0.41	0.15	148.61	482.88	140.47	7.15	1 927.57	109.78	0.02	0.51			
Всего за день:		58.5	96.8	178.2	1 822.8	31.09	0.72	0.58	0.57	0.59	242.42	764.65	197.42	11.71	2 401.87	119.80	0.06	0.63			

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		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг			F, мг	
Завтрак																					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННОЙ	150/20	27.1	19.0	37.5	436.6	0.38	0.07	0.37	0.08	0.10	269.69	316.96	38.93	0.96	286.22	3.10	0.03	0.05	223	2011	
ЧАЙ С НИЗКО СОДЕРЖ САХАРА	200	0.0	0.0	16.1	64.5	0.88	0.00	0.00	0.00	0.00	8.95	2.07	2.51	0.04	14.57	0.00	0.00	0.00	431	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИОДИРОВАННЫЙ	30	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00			
ФРУКТ	150	0.5	0.5	12.9	62.0	13.20	0.04	0.03	0.01	0.00	21.12	14.52	10.56	2.90	366.96	2.64	0.00	0.01		2008	
Итого за прием пищи:	550	27.6	19.5	66.5	563.1	14.46	0.11	0.40	0.09	0.10	299.76	333.55	52.00	3.90	667.75	5.74	0.03	0.06			
Обед																					
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С МЯСОМ КУРЫ СО СМЕТАНОЙ	250/20/20	10.1	15.8	10.0	232.2	12.97	0.08	0.12	0.33	0.00	69.66	119.63	31.15	1.70	441.82	8.67	0.01	0.08	88	2011	
МАКАРОНЫ С СЫРОМ	150/5/15	8.7	13.7	34.9	298.5	0.04	0.07	0.05	0.05	0.08	118.07	98.98	11.42	1.04	76.28	0.77	0.01	0.01	210	2008	
ХЛЕБ НОВОУКРАИНСКИЙ	40	2.6	0.5	15.8	79.2	0.00	0.07	0.03	0.00	0.00	11.60	60.00	18.80	1.56	94.00	0.00	0.00	0.00		2008	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0.2	0.2	27.0	111.1	1.60	0.01	0.01	0.00	0.00	13.16	3.96	4.43	0.79	112.44	0.80	0.00	0.00	394	2008	
БАТОНЧИК К ЧАЮ	50	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00			
Итого за прием пищи:	750	21.6	30.2	87.7	721.0	14.61	0.23	0.21	0.38	0.08	212.49	282.57	65.80	5.09	724.54	10.24	0.02	0.09			
Всего за день:		49.2	49.7	154.2	1 284.1	29.07	0.34	0.61	0.47	0.18	512.25	616.12	117.80	8.99	1 392.29	15.98	0.05	0.15			

€ день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ	210	10.6	10.8	48.3	334.3	0.87	0.21	0.20	0.05	0.08	198.50	232.23	59.61	1.60	356.66	17.46	0.00	0.01	324	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3.3	2.4	26.6	142.2	0.52	0.04	0.11	0.02	0.00	111.41	87.89	19.03	0.40	169.61	9.00	0.00	0.00	379	2011
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0.1	8.3	0.1	74.8	0.00	0.00	0.01	0.07	0.15	1.20	1.90	0.00	0.02	1.50	0.00	0.00	0.00	14	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	20	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
ФРУКТ	110	0.4	0.4	9.5	45.5	9.68	0.03	0.02	0.01	0.00	15.49	10.65	7.74	2.13	269.10	1.94	0.00	0.01		2008
Итого за прием пищи:	550	14.4	21.9	84.5	596.8	11.07	0.28	0.34	0.15	0.23	326.60	332.67	86.38	4.15	796.87	28.40	0.00	0.02		
Обед																				
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250/10	10.6	13.9	18.2	241.1	1.22	0.06	0.07	0.27	0.00	38.86	98.46	19.84	1.37	171.76	3.93	0.01	0.07	111	2011
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ В ТОМАТНО-СЛИВОЧНОМ СОУСЕ	115	17.5	47.3	18.4	658.0	2.08	0.10	0.27	0.26	0.28	186.90	224.62	31.48	2.32	495.71	25.27	0.01	0.07	286	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150/5	7.3	10.7	32.9	257.3	0.00	0.19	0.10	0.02	0.08	22.03	161.51	108.25	3.80	226.96	1.96	0.00	0.01	181	2008
КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	19.4	77.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.46	0.00	1.80	0.00	1.20	0.00	0.00	0.00	349	2011
ХЛЕБ НОВОУКРАИНСКИЙ	20	1.3	0.2	7.9	39.6	0.00	0.03	0.02	0.00	0.00	5.80	30.00	9.40	0.78	47.00	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	750	36.7	72.1	96.8	1 273.4	3.30	0.38	0.46	0.55	0.36	262.05	514.59	170.77	8.27	942.63	31.16	0.02	0.15		
Всего за день:		51.1	94.0	181.3	1 870.2	14.37	0.66	0.80	0.70	0.59	588.65	847.26	257.15	12.42	1 739.50	59.56	0.02	0.17		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
ГУЛЯШ ИЗ СВИНИНЫ	100	7.8	22.2	1.9	239.0	1.40	0.19	0.06	0.01	0.00	14.23	81.33	14.52	1.00	218.60	4.36	0.00	0.04		
КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200/5	4.8	16.2	50.8	368.7	0.00	0.04	0.03	0.03	0.10	20.21	98.39	33.63	0.71	72.36	0.99	0.01	0.03	323	2008
ЧАЙ С САХАРОМ С ЛИМОНОМ	200/15	0.0	0.0	16.1	64.5	0.88	0.00	0.00	0.00	0.00	9.00	2.07	2.53	0.04	14.57	0.00	0.00	0.00	430	2008
ХЛЕБ НОВОУКРАИНСКИЙ	30	2.0	0.4	11.9	59.4	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	8.70	45.00	14.10	1.17	70.50	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	550	14.6	38.8	80.7	731.6	2.28	0.28	0.11	0.04	0.10	52.14	226.79	64.78	2.92	376.03	5.35	0.01	0.07		
Обед																				
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	6.8	6.3	16.6	150.0	4.98	0.07	0.07	0.23	0.06	30.99	69.66	21.89	0.91	366.94	3.55	0.00	0.03	87	2012
ЗРАЗА КУРИНАЯ РУЛЕТ С ЯЙЦОМ	70	11.1	14.9	5.7	201.8	1.42	0.05	0.10	0.05	0.15	27.42	123.33	18.34	1.62	175.98	5.29	0.01	0.07		
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	200/5	4.7	0.3	20.5	105.9	42.32	0.07	0.09	0.13	0.00	113.23	77.18	38.88	2.37	495.12	7.84	0.00	0.03	321	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0.0	0.0	15.0	60.0	0.80	0.00	0.00	0.00	0.00	8.37	1.88	2.35	0.04	13.27	0.00	0.00	0.00	430	2008
ХЛЕБ НОВОУКРАИНСКИЙ	25	1.7	0.3	9.9	49.5	0.00	0.04	0.02	0.00	0.00	7.25	37.50	11.75	0.98	58.75	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	750	24.3	21.8	67.7	567.2	49.52	0.23	0.28	0.41	0.21	187.26	309.55	93.21	5.92	1 110.06	16.68	0.01	0.13		
Всего за день:		38.9	60.6	148.4	1 298.8	51.80	0.51	0.39	0.45	0.31	239.40	536.34	157.99	8.84	1 486.09	22.03	0.02	0.20		

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		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	l, мкг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																					
БИТОЧЕК МЯСНОЙ(СВИНИНА)	50	5.1	15.0	3.8	171.2	0.40	0.12	0.04	0.00	0.00	13.48	64.02	12.31	0.93	124.13	2.38	0.00	0.02			
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	7.2	18.2	46.2	377.9	0.00	0.09	0.03	0.04	0.15	25.79	57.22	10.51	1.34	84.86	1.01	0.02	0.01	331	2008	
СОУС ТОМАТНЫЙ ОСНОВНОЙ	50	0.6	3.7	3.0	48.1	0.90	0.01	0.01	0.02	0.02	5.37	5.93	3.28	0.15	47.77	0.50	0.00	0.00	360	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/15	0.0	0.0	15.7	63.8	0.72	0.00	0.00	0.00	0.00	10.08	0.89	2.30	0.04	8.42	0.00	0.00	0.00	431	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИОДИРОВАННЫЙ	35	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00			
Итого за прием пищи:	550	12.9	36.9	68.7	661.0	2.02	0.22	0.08	0.06	0.17	54.72	128.06	28.40	2.46	265.18	3.89	0.02	0.03			
Обед																					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ С КУРОЙ	250/20	13.5	13.2	19.6	251.6	5.30	0.20	0.12	0.30	0.00	50.19	147.28	42.08	2.64	583.24	7.32	0.01	0.08	99	2008	
РАГУ ОВОЩНОЕ С ГОВЯДИНОЙ	220	10.5	14.2	28.3	285.0	21.60	0.16	0.15	0.68	0.00	71.98	162.44	54.96	2.99	988.64	12.38	0.00	0.07	349	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ С НИЗ.СОД.САХАРА И ЛИМОНА	200/15	0.1	0.0	15.3	63.2	2.32	0.00	0.00	0.00	0.00	12.18	3.85	3.49	0.12	29.21	0.00	0.00	0.00	430	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИОДИРОВАННЫЙ	45	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00			
Итого за прием пищи:	750	24.1	27.4	63.2	599.8	29.22	0.36	0.27	0.98	0.00	134.35	313.57	100.53	5.75	1 601.09	19.70	0.01	0.15			
Всего за день:		37.0	64.3	131.9	1 260.8	31.24	0.58	0.35	1.04	0.17	189.07	441.63	128.93	8.21	1 866.27	23.59	0.03	0.18			

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		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																					
КУРОЧКА В СУХАРЯХ	90	23.6	40.2	8.3	496.9	0.82	0.09	0.23	0.14	0.36	51.45	234.20	29.70	2.72	290.14	11.55	0.03	0.14			
КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200	4.8	16.2	50.8	368.7	0.00	0.04	0.03	0.03	0.10	20.21	98.39	33.63	0.71	72.36	0.99	0.01	0.03	323	2008	
ОГУРЕЦ СВЕЖИИ	30	0.2	0.0	0.7	4.2	2.99	0.01	0.01	0.00	0.00	6.88	12.56	4.19	0.30	42.16	0.90	0.00	0.01		2008	
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	0.0	0.0	21.2	84.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	442	2008	
ХЛЕБ НОВОУКРАИНСКИЙ	30	2.0	0.4	11.9	59.4	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	8.70	45.00	14.10	1.17	70.50	0.00	0.00	0.00		2008	
Итого за прием пищи:	550	30.6	56.8	92.9	1 014.0	3.81	0.19	0.29	0.17	0.46	87.24	390.15	81.62	4.90	475.16	13.44	0.04	0.18			
Обед																					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСОМ КУРЫ	250/20	10.3	13.1	20.6	242.4	10.61	0.14	0.14	0.24	0.00	38.49	139.93	38.94	1.96	811.73	9.50	0.01	0.09	77	2012	
ЛЕНИВЫЕ ГОЛУБЦЫ (СВИНИНА) В СОУСЕ	100	9.6	21.7	14.7	293.5	16.29	0.20	0.09	0.00	0.00	56.71	126.43	33.46	2.16	348.10	6.21	0.00	0.04			
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150/5	3.3	9.9	22.9	194.9	11.15	0.13	0.11	0.03	0.08	43.01	90.74	31.52	1.32	817.78	8.97	0.00	0.04	335	2008	
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	19.4	77.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.16	0.00	1.51	0.00	1.10	0.00	0.00	0.00	396	2008	
ХЛЕБ НОВОУКРАИНСКИЙ	25	1.7	0.3	9.9	49.5	0.00	0.04	0.02	0.00	0.00	7.25	37.50	11.75	0.98	58.75	0.00	0.00	0.00		2008	
Итого за прием пищи:	750	24.9	45.0	87.5	857.7	38.05	0.51	0.36	0.27	0.08	152.62	394.60	117.18	6.42	2 037.46	24.68	0.01	0.17			
Всего за день:		55.5	101.8	180.4	1 871.7	41.86	0.70	0.65	0.44	0.54	239.86	784.75	198.80	11.32	2 512.62	38.12	0.05	0.35			

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		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг			F, мг	
Завтрак																					
РЫБКА В СУХАРЯХ	75	14.0	12.3	5.1	187.0	0.55	0.08	0.12	0.04	0.24	42.35	203.39	44.49	1.26	355.06	116.03	0.01	0.49			
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200	4.5	13.4	30.3	260.1	14.76	0.17	0.15	0.04	0.10	62.85	120.91	42.89	1.75	1 083.89	11.97	0.00	0.05	312	2011	
ЗЕЛЕНЫЙ ГОРОШЕК (КОНСЕРВИРОВАНЫЙ)	25	0.5	0.0	1.0	6.3	0.65	0.01	0.01	0.00	0.00	2.93	9.07	3.07	0.10	16.09	0.00	0.00	0.00			
ЧАЙ С САХАРОМ С ЛИМОНОМ	200/15	0.1	0.0	16.4	67.7	2.43	0.00	0.00	0.00	0.00	12.49	3.99	3.57	0.13	30.38	0.00	0.00	0.00	430	2008	
ХЛЕБ НОВОУКРАИНСКИЙ	35	2.3	0.4	13.9	69.3	0.00	0.06	0.03	0.00	0.00	10.15	52.50	16.45	1.37	82.25	0.00	0.00	0.00		2008	
Итого за прием пищи:	550	21.4	26.1	66.7	590.4	18.39	0.32	0.31	0.08	0.34	130.77	389.86	110.47	4.61	1 567.67	128.00	0.01	0.54			
Обед																					
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С МЯСОМ КУРЫ СО СМЕТАНОЙ	250/20/20	10.1	15.8	9.9	231.7	12.93	0.08	0.12	0.30	0.00	68.92	118.84	30.60	1.69	438.62	8.59	0.01	0.08	88	2011	
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С СЫРОМ	180/10	20.0	33.6	3.3	396.5	0.29	0.08	0.57	0.41	3.03	206.10	309.20	23.38	3.19	267.71	30.84	0.04	0.07	214	2008	
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	25	0.2	0.0	0.7	3.7	2.65	0.01	0.01	0.00	0.00	6.10	11.13	3.71	0.27	37.37	0.80	0.00	0.00		2008	
ЧАЙ С САХАРОМ С ЛИМОНОМ	200/15	0.0	0.0	16.1	64.5	0.88	0.00	0.00	0.00	0.00	9.00	2.07	2.53	0.04	14.57	0.00	0.00	0.00	430	2008	
ХЛЕБ НОВОУКРАИНСКИЙ	30	2.0	0.4	11.9	59.4	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	8.70	45.00	14.10	1.17	70.50	0.00	0.00	0.00		2008	
Итого за прием пищи:	750	32.3	49.8	41.9	755.8	16.75	0.22	0.72	0.71	3.03	298.82	486.24	74.32	6.36	828.77	40.23	0.05	0.15			
Всего за день:		53.7	75.9	108.6	1 346.2	35.14	0.54	1.03	0.79	3.37	429.59	876.10	184.79	10.97	2 396.44	168.23	0.06	0.69			

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг
Итого за весь период	489,3	779,1	1539,9	15411,2	306.50	5.76	6.25	7.04	7.05	3 578.11	7 083.39	1 903.10	103.82	19 130.23	564.88	0.37	3.03
Среднее значение за период	48.9	77.9	154.0	1 541.1	30.65	0.58	0.63	0.70	0.71	357.81	708.34	190.31	10.38	1 913.02	56.49	0.04	0.30
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12.7	45.5	41.8														

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
С 11 И СТАРШЕ	551	750