


Приложение к приказу
МБОУ СШ №2 от 01.08.2023 № 137-О

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБОУ СШ №2

 Ю.П. Ишутина

«01» августа 2023г

**Примерное двухнедельное меню горячих завтраков и обедов
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа №2 п. Усть-Камчатск»**

Возрастная категория 12 лет и старше

МЕНЮ

12-18 лет федеральный бюджет завтрак

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
Завтрак									
КАША "ДРУЖБА" 250	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ 100	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ 100	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ 250	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА ПОД МОЛОЧНЫМ СОУСОМ 200	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГ О 100	САЛАТ ИЗ МОРСКОЙ КАПУСТЫ С КУКУРУЗОЙ КОНСЕРВИРОВАННОЙ 80	КАША ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС" МОЛОЧНАЯ 250	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА ПОД МОЛОЧНЫМ СОУСОМ 180	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ 250
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 200	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 200	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 180	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ 60	КАКАО С МОЛОКОМ 200	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 180	ШНИЦЕЛЬ МЯСНОЙ 100	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 200	КАКАО С МОЛОКОМ 200	КАКАО С МОЛОКОМ 200
БУТЕРБРОД С СЫРОМ 60	БИТОЧКИ ПО- БЕЛОРУССКИ 100	ОЛАДЫ ИЗ ПЕЧЕНИ ПОД СМЕТАННЫМ СОУСОМ 100	ЧАЙ С ЛИМОНОМ 200/15/7	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 60	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ 60	РИС ОТВАРНОЙ 180	БУТЕРБРОД С СЫРОМ 60	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ 60	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 60
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ 40	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 200	ЧАЙ С ЛИМОНОМ 200/15/7	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ 40	ЯБЛОКО 110	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ 200	ЧАЙ С САХАРОМ 200/15/7	ПЕЧЕНЬЕ 40	ЯБЛОКО 100	ЯБЛОКО 150
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 60	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 60			ПЕЧЕНЬЕ 40	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 60			
Обед									
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ 100	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ 100	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ 100	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ 90	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕННЫМИ 100	САЛАТ "ШКОЛЬНЫЕ ГОДЫ" 90	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ 100	САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ 100	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ 100	САЛАТ "ЗИМНИЙ" 90
СВЕКОЛЬНИК НА МЯСНОМ БУЛЬЙОНЕ СО СМЕТАНОЙ 250	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) 250	БОРЩ С МЯСОМ 250	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ 250	ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСНОМ БУЛЬЙОНЕ 250	СУП ГРЕЧНЕЫЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ 250	БОРЩ СИБИРСКИЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ 250	СУП С РЫБНЫМ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ 250	СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ 250	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ НА МЯСНОМ БУЛЬЙОНЕ 250
РЫБА ТРЕСКА ЗАПЕЧЕННАЯ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ 120	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ 100	ЖАРКОЕ ПО- ДОМАШНЕМУ 250	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ 250	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ 100	РИС ОТВАРНОЙ 180	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ ТУШЕНЫЕ 100	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ ПОД СМЕТАННЫМ СОУСОМ 250	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 180	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ 250
РИС ОТВАРНОЙ 180	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 180	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ВИТ "С" 200	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ (ЧЕРНОСЛИВ) С ВИТ "С" 200	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 180	БЕФСТРОГАНОВ 100	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 180	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ С ВИТ "С" 200	ТЕФТЕЛИ ИЗ МЯСА КУРИЦЫ В СОУСЕ 100	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И ГРУШ С ВИТ "С" 200	КИСЕЛЬ 200	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	НАПИТОК ИЗ КУРАГИ С ВИТ "С" 200	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТ "С" 200	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ВИТ "С" 200	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	КИСЕЛЬ 200	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50			ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	
Полдник									
МОЛОКО 200	КЕФИР С САХАРОМ 200	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 200	МОЛОКО 200	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 200	ЙОГУРТ 200	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 200	МОЛОКО 200	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 200	ЙОГУРТ 200
ПЕЧЕНЬЕ ОВСЯНОЕ 100	ПЕЧЕНЬЕ ОВСЯНОЕ 100	БАНАН 150	ПЕЧЕНЬЕ 100	ГРУША 300	ЯБЛОКО 150	КИВИ 150	ПЕЧЕНЬЕ ОВСЯНОЕ 100	ВАФЛИ 100	ВАФЛИ 100

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"	250	9.3	12.7	46.2	337.3	0.98	0.14	0.23	0.07	0.11	203.40	213.79	48.32	1.03	346.20	18.26	0.00	0.02	190	2008	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3.2	3.1	26.0	145.5	0.52	0.04	0.12	0.02	0.00	110.57	84.71	17.68	0.33	165.08	9.00	0.00	0.00	379	2011	
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	60	7.0	14.3	15.1	218.7	0.14	0.06	0.09	0.13	0.15	184.10	127.10	16.90	0.82	57.80	0.00	0.00	0.01	3	2008	
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5.1	4.6	0.3	63.0	0.00	0.03	0.00	0.10	0.00	22.00	77.00	5.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	213	2008	
Итого за прием пищи:	550	24.6	34.7	87.6	764.5	1.64	0.27	0.44	0.32	0.26	520.07	502.60	87.90	3.18	569.08	27.26	0.00	0.03			
Обед																					
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	100	1.3	6.9	7.0	96.4	2.01	0.05	0.06	1.94	0.00	52.90	50.83	33.96	0.95	198.57	4.85	0.00	0.05	41	2012	
СВЕКОЛЬНИК НА МЯСНОМ БУЛЬЙОНЕ СО СМЕТАНОЙ	250	9.7	10.6	17.7	208.6	10.81	0.10	0.14	0.17	0.00	52.60	128.00	42.01	2.54	774.05	11.46	0.00	0.06	86	2011	
РЫБА ТРЕСКА ЗАПЕЧЕННАЯ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	120	35.4	12.0	5.7	273.0	1.16	0.16	0.19	0.15	0.09	210.89	463.68	62.60	1.15	727.94	262.43	0.04	1.23	238	2008	
РИС ОТВАРНОЙ	180	4.4	7.1	46.6	268.1	0.00	0.04	0.04	0.04	0.12	34.15	91.35	33.43	0.71	67.54	0.91	0.01	0.03	304	2011	
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И ГРУШ С ВИТ "С"	200	0.2	0.1	23.3	95.7	1.20	0.01	0.01	0.00	0.00	13.46	4.86	5.11	0.76	87.70	0.60	0.00	0.00	396	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.8	0.3	25.1	118.4	0.00	0.08	0.03	0.00	0.00	11.50	42.00	16.50	1.00	64.50	0.00	0.00	0.01		2008	
Итого за прием пищи:	900	54.9	37.1	125.3	1 060.2	15.18	0.44	0.47	2.30	0.21	375.50	780.72	193.61	7.11	1 920.30	280.25	0.05	1.38			
Полдник																					
МОЛОКО	200	5.9	5.1	9.8	110.5	1.10	0.05	0.22	0.04	0.00	215.22	151.92	23.63	0.17	308.06	18.99	0.00	0.00	385	2011	
ПЕЧЕНЬЕ ОВСЯНОЕ	100	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		2008	
Итого за прием пищи:	300	5.9	5.1	9.8	110.5	1.10	0.05	0.22	0.04	0.00	215.22	151.92	23.63	0.17	308.06	18.99	0.00	0.00			
Всего за день:		85.4	76.9	222.8	1 935.2	17.92	0.76	1.13	2.66	0.47	1 110.79	1 435.24	305.14	10.46	2 797.44	326.50	0.05	1.41			

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																				
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	1.6	7.4	6.4	98.3	5.78	0.02	0.04	0.16	0.00	33.87	30.56	12.39	0.58	260.19	0.00	0.00	0.00		2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	7.2	6.5	45.9	270.5	0.00	0.08	0.04	0.03	0.11	28.10	55.62	11.53	1.30	84.16	1.01	0.02	0.02	309	2011
БИТОЧКИ ПО-БЕЛОРУССКИ	100	19.1	22.2	1.2	280.6	0.56	0.06	0.14	0.03	0.27	21.66	174.33	20.45	2.52	356.48	9.80	0.00	0.06	289	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3.4	3.2	26.6	149.3	0.53	0.05	0.12	0.02	0.00	113.65	89.47	19.28	0.40	172.82	9.20	0.00	0.00	379	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.6	0.4	30.1	142.1	0.00	0.10	0.03	0.00	0.00	13.80	50.40	19.80	1.20	77.40	0.00	0.00	0.01		2008
Итого за прием пищи:	660	35.8	39.5	110.2	940.7	6.87	0.31	0.37	0.24	0.38	211.08	400.38	83.45	6.00	951.05	20.01	0.02	0.09		
Обед																				
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	2.3	4.1	8.6	82.5	38.85	0.05	0.06	0.23	0.00	60.00	42.37	21.80	1.33	259.04	4.44	0.00	0.02	35	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ)	250	15.5	15.4	32.8	331.7	7.62	0.45	0.15	0.21	0.05	59.39	182.13	61.42	3.88	915.17	9.56	0.00	0.07	99	2008
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	100	15.5	17.5	5.1	240.0	1.72	0.05	0.09	0.21	0.00	30.70	146.88	23.47	2.25	355.86	7.41	0.00	0.06	246	2011
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	4.3	5.5	45.2	247.2	0.00	0.04	0.00	0.04	0.00	13.20	93.60	31.20	0.72	0.00	0.00	0.00	0.00	323	2008
КИСЕЛЬ	200	0.0	0.0	28.2	112.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	11.55	4.32	1.93	0.00	0.87	0.00	0.00	0.00	411	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.8	0.3	25.1	118.4	0.00	0.08	0.03	0.00	0.00	11.50	42.00	16.50	1.00	64.50	0.00	0.00	0.01		2008
Итого за прием пищи:	880	41.4	42.9	145.0	1 132.6	48.19	0.67	0.33	0.69	0.05	186.34	511.30	156.32	9.18	1 595.44	21.41	0.00	0.16		
Полдник																				
КЕФИР С САХАРОМ	200	6.0	5.2	29.8	195.6	1.45	0.08	0.35	0.06	0.00	248.80	196.65	28.98	0.21	302.89	18.63	0.00	0.04		2008
ПЕЧЕНЬЕ ОВСЯНОЕ	100	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		2008
Итого за прием пищи:	300	6.0	5.2	29.8	195.6	1.45	0.08	0.35	0.06	0.00	248.80	196.65	28.98	0.21	302.89	18.63	0.00	0.04		
Всего за день:		83.3	87.6	285.0	2 269.0	56.51	1.06	1.05	0.99	0.43	646.22	1 108.33	268.75	15.39	2 849.38	60.05	0.02	0.29		

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	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг	
Завтрак																					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	100	0.9	10.1	2.9	105.7	17.95	0.04	0.00	0.10	0.00	23.94	28.93	15.96	0.90	0.00	0.00	0.00	0.00	23	2008	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	10.2	8.3	46.4	300.8	0.00	0.25	0.00	0.04	0.00	22.08	242.88	162.84	5.52	0.00	0.00	0.00	0.00	181	2008	
ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ ПОД СМЕТАННЫМ СОУСОМ	100	19.1	20.2	16.1	342.0	12.39	0.22	1.48	5.84	0.08	40.20	268.66	19.63	5.50	319.61	8.09	0.03	0.17	282	2011	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	0.3	0.0	15.2	62.7	0.91	0.00	0.01	0.00	0.00	13.64	9.97	6.69	0.93	39.46	0.00	0.00	0.00	377	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.6	0.4	30.1	142.1	0.00	0.10	0.03	0.00	0.00	13.80	50.40	19.80	1.20	77.40	0.00	0.00	0.01		2008	
Итого за прием пищи:	662	35.0	38.9	110.7	953.4	31.25	0.61	1.52	5.98	0.08	113.66	600.84	224.92	14.05	436.47	8.09	0.03	0.18			
Обед																					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	100	1.5	5.1	8.7	86.5	3.94	0.02	0.03	0.00	0.00	37.22	39.44	19.75	1.26	283.07	6.79	0.00	0.02	33	2012	
БОРЩ С МЯСОМ	250	10.0	11.4	15.2	204.1	12.82	0.10	0.13	0.37	0.00	64.55	129.53	41.32	2.45	681.24	10.80	0.00	0.07	62	2011	
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	250	22.5	21.8	26.9	394.2	13.87	0.20	0.22	0.04	0.09	28.12	252.55	54.80	3.93	1 298.23	16.29	0.00	0.10	258	2008	
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ВИТ "С"	200	0.1	0.1	22.3	91.5	1.23	0.01	0.01	0.00	0.00	11.60	3.05	3.72	0.61	86.72	0.62	0.00	0.00	396	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.8	0.3	25.1	118.4	0.00	0.08	0.03	0.00	0.00	11.50	42.00	16.50	1.00	64.50	0.00	0.00	0.01		2008	
Итого за прием пищи:	850	37.9	38.8	98.2	894.7	31.86	0.41	0.42	0.41	0.09	152.99	466.57	136.09	9.25	2 413.76	34.50	0.00	0.20			
Полдник																					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1.0	0.2	19.8	86.0	4.00	0.02	0.00	0.00	0.00	14.00	14.00	8.00	2.80	0.00	0.00	0.00	0.00	442	2008	
БАНАН	150	2.3	0.8	31.5	144.0	15.00	0.06	0.08	0.04	0.00	12.00	42.00	63.00	0.90	522.00	0.00	0.00	0.00		2008	
Итого за прием пищи:	350	3.3	1.0	51.3	230.0	19.00	0.08	0.08	0.04	0.00	26.00	56.00	71.00	3.70	522.00	0.00	0.00	0.00			
Всего за день:		76.2	78.6	260.2	2 078.1	82.11	1.10	2.02	6.43	0.17	292.65	1 123.41	432.01	27.00	3 372.23	42.59	0.03	0.38			

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	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ	250	11.3	13.4	58.3	397.7	2.20	0.10	0.25	0.08	0.12	229.38	193.94	33.24	0.75	384.94	18.76	0.00	0.01	184	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	60	7.0	14.3	15.1	218.7	0.14	0.06	0.09	0.13	0.15	184.10	127.10	16.90	0.82	57.80	0.00	0.00	0.01	3	2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	0.3	0.0	15.1	62.8	1.16	0.00	0.01	0.00	0.00	13.33	8.81	6.07	0.80	37.11	0.00	0.00	0.00	377	2011
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5.1	4.6	0.3	63.0	0.00	0.03	0.00	0.10	0.00	22.00	77.00	5.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	213	2008
Итого за прием пищи:	572	23.6	32.3	88.8	742.2	3.50	0.19	0.35	0.31	0.27	448.81	406.85	61.21	3.37	479.85	18.76	0.00	0.02		
Обед																				
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	90	0.7	5.5	2.1	60.5	8.55	0.03	0.03	0.01	0.00	19.67	36.02	11.97	0.86	120.56	2.57	0.00	0.01	20	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250	14.0	14.9	14.0	245.6	7.43	0.13	0.16	0.27	0.23	35.21	159.08	33.87	2.00	619.98	10.15	0.01	0.10	97	2008
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	250	29.9	22.9	46.3	511.0	18.37	0.13	0.00	0.37	0.00	61.79	313.96	61.79	20.04	0.00	0.00	0.00	0.00	311	2008
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ (ЧЕРНОСЛИВ) С ВИТ "С"	200	0.6	0.2	33.3	139.5	0.30	0.01	0.03	0.00	0.00	27.80	18.68	25.05	0.68	217.30	0.00	0.00	0.00	401	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.8	0.3	25.1	118.4	0.00	0.08	0.03	0.00	0.00	11.50	42.00	16.50	1.00	64.50	0.00	0.00	0.01		2008
Итого за прием пищи:	840	48.9	43.7	120.8	1 075.0	34.65	0.38	0.25	0.65	0.23	155.97	569.74	149.18	24.58	1 022.34	12.72	0.01	0.12		
Полдник																				
МОЛОКО	200	5.9	6.6	9.6	122.8	1.10	0.05	0.22	0.04	0.00	215.22	151.92	23.63	0.17	308.06	18.99	0.00	0.00	385	2011
ПЕЧЕНЬЕ	100	7.5	9.8	74.4	417.0	0.00	0.08	0.05	0.01	0.00	29.00	90.00	20.00	2.10	110.00	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	300	13.4	16.4	84.0	539.8	1.10	0.13	0.27	0.05	0.00	244.22	241.92	43.63	2.27	418.06	18.99	0.00	0.00		
Всего за день:		86.0	92.4	293.6	2 357.0	39.25	0.70	0.87	1.01	0.50	849.00	1 218.51	254.02	30.22	1 920.25	50.47	0.01	0.14		

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 ПОД МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	200	29.7	24.0	33.9	475.7	0.75	0.09	0.43	0.15	0.49	297.48	344.43	39.93	1.06	330.77	11.56	0.03	0.04	223	2011	
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.8	3.7	24.3	146.8	0.52	0.03	0.12	0.02	0.00	111.43	95.58	27.49	0.87	207.29	9.00	0.00	0.00	433	2008	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	60	3.5	12.7	22.7	218.8	0.00	0.07	0.04	0.11	0.23	12.15	40.65	14.85	0.93	60.30	0.00	0.00	0.01	1	2008	
ЯБЛОКО	110	0.4	0.4	10.8	51.7	11.00	0.03	0.02	0.01	0.00	17.60	12.10	8.80	2.42	305.80	2.20	0.00	0.01		2008	
Итого за прием пищи:	570	37.4	40.8	91.7	893.0	12.27	0.22	0.61	0.29	0.72	438.66	492.76	91.07	5.28	904.16	22.76	0.03	0.06			
Обед																					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕНЫМИ	100	2.2	6.2	10.1	105.1	6.61	0.04	0.05	0.00	0.00	45.23	56.08	28.10	1.59	359.67	7.00	0.00	0.02	55	2011	
ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСНОМ БУЛЬЙОНЕ	250	8.9	10.2	10.2	169.9	10.29	0.08	0.10	0.23	0.06	48.12	106.55	30.05	1.69	572.95	7.71	0.00	0.05	88	2008	
БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	100	2.3	8.9	7.8	121.0	0.37	0.03	0.05	0.02	0.18	21.97	34.68	7.16	0.56	52.97	2.40	0.00	0.00	239	2008	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	2.7	5.4	17.2	127.7	0.00	0.03	0.02	0.03	0.09	14.98	21.35	5.18	0.49	32.26	0.38	0.01	0.01	309	2011	
НАПИТОК ИЗ КУРАГИ С ВИТ "С"	200	1.0	0.1	24.4	103.1	0.32	0.02	0.03	0.12	0.00	37.17	26.28	20.70	0.58	344.45	0.00	0.00	0.01	440	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.8	0.3	25.1	118.4	0.00	0.08	0.03	0.00	0.00	11.50	42.00	16.50	1.00	64.50	0.00	0.00	0.01		2008	
Итого за прием пищи:	880	20.9	31.0	94.8	745.2	17.59	0.28	0.28	0.40	0.33	178.97	286.94	107.69	5.91	1 426.80	17.49	0.01	0.10			
Полдник																					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1.0	0.2	19.8	86.0	4.00	0.02	0.00	0.00	0.00	14.00	14.00	8.00	2.80	0.00	0.00	0.00	0.00	442	2008	
ГРУША	300	1.2	0.9	30.9	141.0	15.00	0.06	0.09	0.01	0.00	57.00	48.00	36.00	6.00	465.00	3.00	0.00	0.03		2008	
Итого за прием пищи:	500	2.2	1.1	50.7	227.0	19.00	0.08	0.09	0.01	0.00	71.00	62.00	44.00	8.80	465.00	3.00	0.00	0.03			
Всего за день:		60.5	72.9	237.2	1 865.3	48.86	0.58	0.98	0.70	1.05	688.63	841.70	242.76	19.99	2 795.96	43.25	0.04	0.19			

6 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	І, мкг	Se, мг			F, мг	
Завтрак																					
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	100	2.9	5.2	6.1	82.3	5.30	0.08	0.04	0.01	0.00	19.55	54.06	18.81	0.62	102.05	0.00	0.00	0.00	10	2012	
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	180	17.7	30.7	3.2	360.3	0.26	0.08	0.55	0.39	3.02	121.78	265.64	20.07	3.08	257.59	30.78	0.04	0.06	214	2008	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	60	7.7	14.4	20.2	242.3	0.14	0.07	0.09	0.13	0.15	186.40	135.50	20.20	1.02	70.70	0.00	0.00	0.02	3	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0.3	0.0	14.7	61.3	1.14	0.00	0.01	0.00	0.00	13.34	10.25	6.66	0.94	41.67	0.00	0.00	0.00	431	2008	
ПЕЧЕНЬЕ	40	3.0	3.9	29.8	166.8	0.00	0.03	0.02	0.01	0.00	11.60	36.00	8.00	0.84	44.00	0.00	0.00	0.00		2008	
Итого за прием пищи:	580	31.6	54.3	73.9	913.0	6.84	0.26	0.71	0.54	3.17	352.67	501.45	73.74	6.50	516.01	30.78	0.04	0.08			
Обед																					
САЛАТ "ШКОЛЬНЫЕ ГОДЫ"	90	1.4	9.1	4.0	103.5	23.40	0.04	0.00	0.04	0.00	23.40	33.30	18.00	0.72	0.00	0.00	0.00	0.00	29	2008	
СУП ГРЕЧНЕЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ	250	10.7	7.3	17.9	179.3	5.03	0.14	0.11	0.19	0.00	22.59	141.06	48.72	2.51	538.73	7.07	0.00	0.05			
РИС ОТВАРНОЙ	180	4.5	6.2	46.9	261.7	0.00	0.04	0.04	0.03	0.11	34.08	91.86	33.66	0.70	67.87	0.91	0.01	0.03	304	2011	
БЕФСТРОГАНОВ	100	18.3	23.4	5.8	307.4	1.52	0.07	0.12	0.03	0.00	31.67	168.64	22.86	2.39	400.77	9.60	0.00	0.06	375	1996	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТ "С"	200	0.0	0.0	17.4	69.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.42	0.00	1.80	0.00	1.14	0.00	0.00	0.00	349	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.8	0.3	25.1	118.4	0.00	0.08	0.03	0.00	0.00	11.50	42.00	16.50	1.00	64.50	0.00	0.00	0.01		2008	
Итого за прием пищи:	870	38.6	46.3	117.1	1 040.0	29.95	0.37	0.30	0.29	0.11	131.66	478.86	141.54	7.32	1 073.01	17.58	0.01	0.15			
Полдник																					
ЙОГУРТ	200	10.0	6.4	17.0	174.0	1.20	0.06	0.30	0.05	0.00	238.00	192.00	28.00	0.20	280.00	18.00	0.00	0.04		2008	
ЯБЛОКО	150	0.6	0.6	14.7	70.5	15.00	0.05	0.03	0.01	0.00	24.00	16.50	12.00	3.30	417.00	3.00	0.00	0.02		2008	
Итого за прием пищи:	350	10.6	7.0	31.7	244.5	16.20	0.11	0.33	0.06	0.00	262.00	208.50	40.00	3.50	697.00	21.00	0.00	0.06			
Всего за день:		80.8	107.5	222.7	2 197.5	52.99	0.74	1.34	0.89	3.28	746.33	1 186.81	255.28	17.32	2 286.02	69.36	0.05	0.29			

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																					
САЛАТ ИЗ МОРСКОЙ КАПУСТЫ С КУКУРУЗОЙ КОНСЕРВИРОВАННОЙ	80	1.1	0.0	0.7	7.1	1.11	0.03	0.05	0.00	0.00	33.10	48.78	134.64	12.54	851.39	0.00	0.00	0.26	49	2012	
ШНИЦЕЛЬ МЯСНОЙ	100	19.6	21.6	8.8	307.9	0.00	0.06	0.12	0.00	0.00	19.07	167.42	23.80	2.56	353.71	7.29	0.00	0.05	272	2008	
РИС ОТВАРНОЙ	180	4.4	7.1	46.6	268.1	0.00	0.04	0.04	0.04	0.12	34.15	91.35	33.43	0.71	67.54	0.91	0.01	0.03	304	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15/7	0.2	0.0	14.9	60.5	0.04	0.00	0.01	0.00	0.00	10.81	7.42	5.31	0.74	25.70	0.00	0.00	0.00	377	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.6	0.4	30.1	142.1	0.00	0.10	0.03	0.00	0.00	13.80	50.40	19.80	1.20	77.40	0.00	0.00	0.01		2008	
Итого за прием пищи:	642	29.9	29.1	101.0	785.6	1.15	0.23	0.25	0.04	0.12	110.93	365.37	216.98	17.75	1 375.74	8.20	0.01	0.35			
Обед																					
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	2.5	10.3	10.7	146.4	14.45	0.09	0.07	0.24	0.00	43.29	61.83	29.13	1.26	426.50	4.85	0.00	0.03	67	2011	
БОРЩ СИБИРСКИЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	250	9.0	8.1	14.5	168.8	8.50	0.10	0.11	0.19	0.06	54.83	129.46	36.05	2.24	518.88	7.38	0.00	0.04	80	2008	
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ ТУШЕННЫЕ	100	2.6	9.5	15.8	159.9	1.19	0.04	0.03	0.02	0.00	23.52	33.61	10.27	0.62	93.88	1.60	0.00	0.00	261	2012	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	4.7	6.7	33.2	212.8	16.28	0.19	0.16	0.05	0.09	58.09	127.87	46.24	1.90	1 187.98	12.64	0.00	0.05	312	2011	
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ВИТ "С"	200	0.1	0.1	22.3	91.5	1.23	0.01	0.01	0.00	0.00	11.60	3.05	3.72	0.61	86.72	0.62	0.00	0.00	396	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.8	0.3	25.1	118.4	0.00	0.08	0.03	0.00	0.00	11.50	42.00	16.50	1.00	64.50	0.00	0.00	0.01		2008	
Итого за прием пищи:	880	22.8	35.1	121.6	897.8	41.65	0.51	0.41	0.50	0.15	202.83	397.82	141.91	7.63	2 378.46	27.09	0.00	0.13			
Полдник																					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1.0	0.2	19.8	86.0	4.00	0.02	0.00	0.00	0.00	14.00	14.00	8.00	2.80	0.00	0.00	0.00	0.00	442	2008	
КИВИ	150	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		2008	
Итого за прием пищи:	350	1.0	0.2	19.8	86.0	4.00	0.02	0.00	0.00	0.00	14.00	14.00	8.00	2.80	0.00	0.00	0.00	0.00			
Всего за день:		53.7	64.4	242.4	1 769.4	46.80	0.76	0.66	0.54	0.27	327.76	777.19	366.89	28.18	3 754.20	35.29	0.01	0.48			

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	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг			F, мг	
Завтрак																					
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" МОЛОЧНАЯ	250	9.0	13.6	34.3	296.8	0.83	0.17	0.21	0.06	0.12	188.24	226.62	61.96	1.51	357.73	16.63	0.00	0.02	189	2008	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3.3	3.1	26.5	148.0	0.52	0.05	0.12	0.02	0.00	111.41	87.89	19.03	0.40	169.61	9.00	0.00	0.00	379	2011	
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	60	7.0	14.3	15.1	218.7	0.14	0.06	0.09	0.13	0.15	184.10	127.10	16.90	0.82	57.80	0.00	0.00	0.01	3	2008	
ПЕЧЕНЬЕ	40	3.0	3.9	29.8	166.8	0.00	0.03	0.02	0.01	0.00	11.60	36.00	8.00	0.84	44.00	0.00	0.00	0.00		2008	
Итого за прием пищи:	550	22.3	35.0	105.8	830.3	1.49	0.31	0.44	0.22	0.27	495.35	477.61	105.89	3.57	629.14	25.63	0.00	0.03			
Обед																					
САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	100	1.9	5.2	4.4	75.1	8.82	0.05	0.04	0.00	0.00	39.43	51.07	25.38	1.08	238.18	0.21	0.00	0.00	21	2011	
СУП С РЫБНЫМ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250	1.6	1.9	12.4	73.5	7.13	0.06	0.05	0.19	0.03	30.98	47.82	21.78	0.86	442.68	4.14	0.00	0.02	87	2012	
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ ПОД СМЕТАННЫМ СОУСОМ	250	26.6	25.6	42.2	506.4	20.15	0.13	0.24	0.08	0.36	83.30	296.73	61.68	4.33	703.50	16.11	0.01	0.10	298	2012	
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ С ВИТ "С"	200	1.0	0.1	24.4	103.1	0.32	0.02	0.03	0.12	0.00	35.96	26.28	20.43	0.58	344.36	0.00	0.00	0.01	401	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.8	0.3	25.1	118.4	0.00	0.08	0.03	0.00	0.00	11.50	42.00	16.50	1.00	64.50	0.00	0.00	0.01		2008	
Итого за прием пищи:	850	34.9	33.0	108.5	876.4	36.42	0.34	0.39	0.39	0.39	201.17	463.90	145.77	7.85	1793.22	20.46	0.01	0.14			
Полдник																					
МОЛОКО	200	5.9	5.1	9.8	110.5	1.10	0.05	0.22	0.04	0.00	215.22	151.92	23.63	0.17	308.06	18.99	0.00	0.00	385	2011	
ПЕЧЕНЬЕ ОВСЯНОЕ	100	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		2008	
Итого за прием пищи:	300	5.9	5.1	9.8	110.5	1.10	0.05	0.22	0.04	0.00	215.22	151.92	23.63	0.17	308.06	18.99	0.00	0.00			
Всего за день:		63.1	73.1	224.1	1 817.2	39.01	0.70	1.05	0.65	0.66	911.74	1 093.43	275.29	11.59	2 730.42	65.08	0.01	0.17			

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		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	l, мкг	Se, мг			F, мг	
Завтрак																					
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА ПОД МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	180	38.5	28.2	67.1	683.0	0.64	0.12	0.46	0.12	0.32	325.62	409.98	46.28	1.31	345.90	8.30	0.05	0.07	219	2008	
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.8	3.7	24.3	146.8	0.52	0.03	0.12	0.02	0.00	111.43	95.58	27.49	0.87	207.29	9.00	0.00	0.00	433	2008	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	60	7.0	14.3	15.1	218.7	0.14	0.06	0.09	0.13	0.15	184.10	127.10	16.90	0.82	57.80	0.00	0.00	0.01	3	2008	
ЯБЛОКО	100	0.4	0.4	9.8	47.0	10.00	0.03	0.02	0.01	0.00	16.00	11.00	8.00	2.20	278.00	2.00	0.00	0.01		2008	
Итого за прием пищи:	540	49.6	46.6	116.3	1 095.5	11.30	0.24	0.69	0.28	0.47	637.15	643.66	98.67	5.20	888.99	19.30	0.05	0.09			
Обед																					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	100	1.0	5.2	3.7	66.3	16.70	0.05	0.03	0.08	0.00	18.49	34.24	16.18	0.95	209.55	2.37	0.00	0.01	24	2011	
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	250	12.4	15.5	13.5	242.5	0.80	0.06	0.10	0.06	0.11	34.25	111.65	16.06	1.23	154.77	4.87	0.02	0.06	113	2011	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	4.7	5.7	33.2	203.4	16.28	0.19	0.16	0.04	0.08	57.95	127.67	46.24	1.90	1 187.78	12.64	0.00	0.05	312	2011	
ТЕФТЕЛИ ИЗ МЯСА КУРИЦЫ В СОУСЕ	100	18.0	20.0	6.5	278.3	2.68	0.09	0.15	0.16	0.00	47.05	176.73	24.72	1.85	300.66	8.66	0.02	0.12	285	2008	
КИСЕЛЬ	200	0.0	0.0	28.2	112.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	11.55	4.32	1.93	0.00	0.87	0.00	0.00	0.00	411	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.8	0.3	25.1	118.4	0.00	0.08	0.03	0.00	0.00	11.50	42.00	16.50	1.00	64.50	0.00	0.00	0.01		2008	
Итого за прием пищи:	880	40.0	46.6	110.2	1 021.7	36.46	0.47	0.47	0.34	0.19	180.79	496.61	121.63	6.93	1 918.13	28.54	0.04	0.25			
Полдник																					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1.0	0.2	19.8	86.0	4.00	0.02	0.00	0.00	0.00	14.00	14.00	8.00	2.80	0.00	0.00	0.00	0.00	442	2008	
ВАФЛИ	100	2.8	3.3	77.3	354.0	0.00	0.03	0.04	0.00	0.00	16.00	36.00	10.00	1.50	140.00	0.00	0.00	0.00		2008	
Итого за прием пищи:	300	3.8	3.5	97.1	440.0	4.00	0.05	0.04	0.00	0.00	30.00	50.00	18.00	4.30	140.00	0.00	0.00	0.00			
Всего за день:		93.4	96.7	323.6	2 557.2	51.76	0.76	1.20	0.62	0.66	847.94	1 190.27	238.30	16.43	2 947.12	47.84	0.09	0.34			

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	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг	
Завтрак																					
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	250	17.6	20.5	54.8	476.1	0.11	0.12	0.12	0.12	0.15	328.70	225.45	24.99	1.83	135.90	1.20	0.03	0.03	204	2011	
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.8	3.7	24.3	146.8	0.52	0.03	0.12	0.02	0.00	111.43	95.58	27.49	0.87	207.29	9.00	0.00	0.00	433	2008	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	60	3.5	12.7	22.7	218.8	0.00	0.07	0.04	0.11	0.23	12.15	40.65	14.85	0.93	60.30	0.00	0.00	0.01	1	2008	
ЯБЛОКО	150	0.6	0.6	14.7	70.5	15.00	0.05	0.03	0.01	0.00	24.00	16.50	12.00	3.30	417.00	3.00	0.00	0.02		2008	
Итого за прием пищи:	660	25.5	37.4	116.5	912.2	15.63	0.27	0.31	0.26	0.38	476.28	378.18	79.33	6.93	820.49	13.20	0.03	0.06			
Обед																					
САЛАТ "ЗИМНИЙ"	90	0.9	5.3	2.5	61.2	1.44	0.03	0.01	0.00	0.00	7.49	19.88	6.18	0.25	43.38	0.30	0.00	0.00			
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ НА МЯСНОМ БУЛЬЙОНЕ	250	9.2	11.4	16.8	206.7	6.91	0.11	0.12	0.23	0.08	35.27	125.93	33.14	1.87	627.08	7.63	0.00	0.05	91	2008	
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	250	18.0	31.0	21.6	438.9	29.41	0.16	0.19	0.45	0.18	80.83	212.96	57.09	3.84	1 016.81	14.80	0.00	0.09	143	2011	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	17.4	69.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.83	0.00	1.89	0.00	1.17	0.00	0.00	0.00	402	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.8	0.3	25.1	118.4	0.00	0.08	0.03	0.00	0.00	11.50	42.00	16.50	1.00	64.50	0.00	0.00	0.01		2008	
Итого за прием пищи:	840	31.9	48.0	83.4	894.9	37.76	0.38	0.35	0.68	0.26	143.92	400.77	114.80	6.96	1 752.94	22.73	0.00	0.15			
Полдник																					
ЙОГУРТ	200	4.0	3.0	6.0	96.0	1.40	0.06	0.34	0.05	0.00	240.00	190.00	28.00	0.00	292.00	0.00	0.00	0.04		2008	
ВАФЛИ	100	2.8	3.3	77.3	354.0	0.00	0.03	0.04	0.00	0.00	16.00	36.00	10.00	1.50	140.00	0.00	0.00	0.00		2008	
Итого за прием пищи:	300	6.8	6.3	83.3	450.0	1.40	0.09	0.38	0.05	0.00	256.00	226.00	38.00	1.50	432.00	0.00	0.00	0.04			
Всего за день:		64.2	91.7	283.2	2 257.1	54.79	0.74	1.04	0.99	0.64	876.20	1 004.95	232.13	15.39	3 005.43	35.93	0.03	0.25			

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	746,5	841,9	2594,6	21102,9	490.00	7.90	11.34	15.48	8.13	7 297.26	10 979.84	2 870.57	191.97	28 458.45	776.36	0.34	3.94
Среднее значение за период	74.7	84.2	259.5	2 110.3	49.00	0.79	1.13	1.55	0.81	729.73	1 097.98	287.06	19.20	2 845.85	77.64	0.03	0.39
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14.2	35.9	49.9														

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед	Полдник
12-го лет федеральный бюджет завтрак	599	867	335