

УТВЕРЖДЕНО

Приказом МБОУ НОШЭР  
г. Углегорска Сахалинской области  
№111-А от «23» августа 2024 г.

## **ПРИМЕРНОЕ 20-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ**

**МУНИЦИПАЛЬНОГО БЮДЖЕТНОГО ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ НАЧАЛЬНОЙ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЫ ЭСТЕТИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ Г. УГЛЕГОРСКА САХАЛИНСКОЙ ОБЛАСТИ НА  
ПЕРИОД 2024-2025 уч.г.**

**(7-11 ЛЕТ)**

### **Источники:**

- Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: ДеЛи принт, 2011.
- Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008.

## 1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Вит:				
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг
<b>Завтрак</b>										
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	240	6,09	7,38	36,46	237,45	0,06	0,65	0,04	0,27	0,08
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	40	2,36	9,15	15,11	152,50	0,05	0,00	0,07	0,97	0,15
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4,64	5,90	0,00	72,80	0,01	0,14	0,06	0,06	0,00
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,20	0,10	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>13,29</b>	<b>22,53</b>	<b>66,57</b>	<b>522,75</b>	<b>0,12</b>	<b>0,79</b>	<b>0,17</b>	<b>1,30</b>	<b>0,23</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>13,29</b>	<b>22,53</b>	<b>66,57</b>	<b>522,75</b>	<b>0,12</b>	<b>0,79</b>	<b>0,17</b>	<b>1,30</b>	<b>0,23</b>

Витамины					Минеральные вещества										№ рецеп- туры	Сборник рецептур
В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолие вая кислот а, мкг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
0,15	0,00	0,06	0,60	6,76	134,41	31,68	142,02	0,50	1,01	73,35	222,53	11,75	0,02	0,00	189	2008
0,03	0,00	0,05	0,47	8,40	7,80	9,90	27,40	0,62	0,24	129,40	40,80	1,08	0,00	0,00	1	2011
0,06	0,30	0,02	0,04	4,70	176,00	7,00	100,00	0,20	0,70	162,00	17,60	0,00	0,01	0,00	15	2011
0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	4,00	8,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008
0,24	0,30	0,13	1,11	19,86	323,21	52,58	277,42	2,32	1,95	364,75	280,93	12,83	0,03	0,00		
0,24	0,30	0,13	1,11	19,86	323,21	52,58	277,42	2,32	1,95	364,75	280,93	12,83	0,03	0,00		

## 2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Вит:				
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг
<b>Завтрак</b>										
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	6,20	4,66	38,63	221,45	0,08	0,00	0,02	1,21	0,08
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	120	10,25	13,10	3,43	172,75	0,04	1,43	0,31	1,66	0,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	19,36	77,41	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>18,74</b>	<b>17,95</b>	<b>76,47</b>	<b>542,66</b>	<b>0,17</b>	<b>1,45</b>	<b>0,33</b>	<b>3,46</b>	<b>0,08</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>18,74</b>	<b>17,95</b>	<b>76,47</b>	<b>542,66</b>	<b>0,17</b>	<b>1,45</b>	<b>0,33</b>	<b>3,46</b>	<b>0,08</b>

Витамины					Минеральные вещества										№ рецеп- туры	Сборник рецептур
В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолие вая кислот а, мкг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
0,03	0,00	0,08	0,71	10,50	15,08	12,50	56,25	1,28	0,38	27,22	80,45	0,79	0,01	0,01	202	2011
0,08	0,30	0,33	3,54	5,51	24,18	16,32	97,21	1,11	1,30	42,59	170,68	4,46	0,07	0,01	309	2008
0,02	0,00	0,04	0,46	8,10	6,90	9,90	25,20	0,60	0,22	151,80	38,70	0,00	0,00	0,00		
0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,87	1,89	0,00	0,00	0,00	2,09	1,23	0,00	0,00	0,00	402	2008
0,13	0,30	0,45	4,71	24,11	55,03	40,61	178,66	2,99	1,90	223,70	291,06	5,25	0,08	0,02		
0,13	0,30	0,45	4,71	24,11	55,03	40,61	178,66	2,99	1,90	223,70	291,06	5,25	0,08	0,02		

## 3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Вит:				
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг
<b>Завтрак</b>										
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,52	5,12	23,67	155,27	0,13	11,21	0,03	0,25	0,08
КОТЛЕТЫ МЯСНЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	120	11,42	29,28	12,78	359,93	0,26	0,94	0,09	2,30	0,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,20	0,10	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>17,43</b>	<b>34,69</b>	<b>66,50</b>	<b>646,25</b>	0,44	12,15	0,12	3,14	0,08
<b>Всего за день:</b>		<b>17,43</b>	<b>34,69</b>	<b>66,50</b>	<b>646,25</b>	0,44	12,15	0,12	3,14	0,08

Витамины					Минеральные вещества										№ рецеп- туры	Сборник рецептур
В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолие вая кислот а, мкг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг		
0,11	0,00	0,42	1,51	11,09	37,90	32,30	93,58	1,35	0,60	24,72	826,34	9,09	0,04	0,00	128	2011
0,07	0,00	0,25	1,62	8,62	19,54	22,13	113,39	1,45	1,58	97,97	228,53	5,21	0,00	0,00	268	2011
0,02	0,00	0,04	0,46	8,10	6,90	9,90	25,20	0,60	0,22	151,80	38,70	0,00	0,00	0,00		
0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	4,00	8,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008
0,20	0,00	0,71	3,59	27,81	69,34	68,33	240,17	4,40	2,40	274,49	1 093,57	14,30	0,04	0,00		
0,20	0,00	0,71	3,59	27,81	69,34	68,33	240,17	4,40	2,40	274,49	1 093,57	14,30	0,04	0,00		

## 4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Вит:				
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг
<b>Завтрак</b>										
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,65	6,21	39,15	246,77	0,23	0,00	0,02	4,70	0,08
ГУЛЯШ ИЗ СВИНИНЫ	120	10,87	28,00	5,51	318,01	0,26	1,50	0,01	2,18	0,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	19,36	77,41	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>21,81</b>	<b>34,40</b>	<b>79,07</b>	<b>713,24</b>	<b>0,54</b>	<b>1,52</b>	<b>0,03</b>	<b>7,47</b>	<b>0,08</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>21,81</b>	<b>34,40</b>	<b>79,07</b>	<b>713,24</b>	<b>0,54</b>	<b>1,52</b>	<b>0,03</b>	<b>7,47</b>	<b>0,08</b>



Витамины					Минеральные вещества										№ рецеп- туры	Сборник рецептур
В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолие вая кислот а, мкг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг		
0,12	0,00	0,28	2,38	22,08	18,24	126,61	190,61	4,46	1,42	11,62	268,25	2,28	0,01	0,00	323	2008
0,08	0,00	0,29	1,63	6,89	16,80	18,98	109,94	1,31	1,70	43,69	279,98	5,69	0,01	0,00	259	2008
0,02	0,00	0,04	0,46	8,10	6,90	9,90	25,20	0,60	0,22	151,80	38,70	0,00	0,00	0,00		
0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,87	1,89	0,00	0,00	0,00	2,09	1,23	0,00	0,00	0,00	402	2008
0,22	0,00	0,61	4,47	37,07	50,81	157,38	325,75	6,37	3,34	209,20	588,16	7,97	0,02	0,00		
0,22	0,00	0,61	4,47	37,07	50,81	157,38	325,75	6,37	3,34	209,20	588,16	7,97	0,02	0,00		

## 5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Вит:				
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг
<b>Завтрак</b>										
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	70	1,26	4,62	4,55	65,56	0,02	10,29	0,21	2,07	0,00
ПЛОВ С МЯСОМ ПТИЦЫ	200	14,36	15,24	47,60	385,14	0,08	1,57	0,26	2,61	0,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,03	0,00	14,61	59,04	0,00	0,48	0,00	0,00	0,00
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>17,94</b>	<b>20,05</b>	<b>81,81</b>	<b>580,79</b>	<b>0,15</b>	<b>12,34</b>	<b>0,47</b>	<b>5,27</b>	<b>0,00</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>17,94</b>	<b>20,05</b>	<b>81,81</b>	<b>580,79</b>	<b>0,15</b>	<b>12,34</b>	<b>0,47</b>	<b>5,27</b>	<b>0,00</b>

Витамины					Минеральные вещества										№ рецеп- туры	Сборник рецептур
В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолие вая кислот а, мкг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
0,03	0,00	0,09	0,47	6,55	29,54	12,76	24,74	0,68	0,27	16,02	128,58	2,21	0,01	0,00	39	2008
0,10	0,30	0,44	4,32	17,06	27,46	44,10	180,74	1,66	2,19	49,71	235,73	5,29	0,10	0,02	311	2008
0,02	0,00	0,04	0,46	8,10	6,90	9,90	25,20	0,60	0,22	151,80	38,70	0,00	0,00	0,00		
0,00	0,00	0,00	0,00	0,27	7,02	1,58	0,59	0,03	0,00	1,74	5,76	0,00	0,00	0,00	431	2008
0,15	0,30	0,57	5,25	31,98	70,92	68,34	231,27	2,97	2,68	219,27	408,77	7,50	0,11	0,02		
0,15	0,30	0,57	5,25	31,98	70,92	68,34	231,27	2,97	2,68	219,27	408,77	7,50	0,11	0,02		

## 6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Вит:				
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг
<b>Завтрак</b>										
КАША "ДРУЖБА"	200	7,05	7,73	36,77	245,71	0,11	0,65	0,04	0,72	0,08
ПИРОГ ОТКРЫТЫЙ С ПОВИДЛОМ	100	6,44	3,53	59,50	295,26	0,08	0,06	0,02	0,25	0,11
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,20	0,10	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>13,69</b>	<b>11,36</b>	<b>111,27</b>	<b>600,97</b>	<b>0,19</b>	<b>0,71</b>	<b>0,06</b>	<b>0,97</b>	<b>0,19</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>13,69</b>	<b>11,36</b>	<b>111,27</b>	<b>600,97</b>	<b>0,19</b>	<b>0,71</b>	<b>0,06</b>	<b>0,97</b>	<b>0,19</b>

Витамины					Минеральные вещества										№ рецеп- туры	Сборник рецептур
В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолие вая кислот а, мкг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
0,15	0,00	0,14	0,60	11,28	135,67	37,71	158,69	0,88	1,08	72,52	246,25	12,40	0,01	0,00	190	2008
0,05	0,02	0,01	0,68	23,82	17,53	11,14	56,77	0,89	0,44	7,21	119,88	1,53	0,01	0,02	414	2011
0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	4,00	8,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008
0,20	0,02	0,15	1,28	35,10	158,20	52,85	223,46	2,77	1,52	79,73	366,13	13,93	0,02	0,02		
0,20	0,02	0,15	1,28	35,10	158,20	52,85	223,46	2,77	1,52	79,73	366,13	13,93	0,02	0,02		

## 7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Вит:				
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг
<b>Завтрак</b>										
САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	70	2,52	7,14	5,46	95,90	0,04	5,60	0,32	3,22	0,00
КАША ГРЕЧНЕВАЯ С КУРИНЫМ ФИЛЕ, ЗАПЕЧЕННЫМ С СЫРОМ	200	22,17	21,34	36,66	427,54	0,25	0,50	0,10	4,55	0,07
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	19,36	77,41	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>26,98</b>	<b>28,67</b>	<b>76,53</b>	<b>671,90</b>	0,34	6,12	0,42	8,36	0,07
<b>Всего за день:</b>		<b>26,98</b>	<b>28,67</b>	<b>76,53</b>	<b>671,90</b>	0,34	6,12	0,42	8,36	0,07

Витамины					Минеральные вещества										№ рецеп- туры	Сборник рецептур
В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолие вая кислот а, мкг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14,00	14,00	32,20	0,63	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	30	2008
0,22	0,52	0,61	6,28	25,99	114,68	132,30	321,39	5,25	3,07	146,79	391,11	6,38	0,09	0,01	323	2008
0,02	0,00	0,04	0,46	8,10	6,90	9,90	25,20	0,60	0,22	151,80	38,70	0,00	0,00	0,00		
0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,87	1,89	0,00	0,00	0,00	2,09	1,23	0,00	0,00	0,00	402	2008
0,24	0,52	0,65	6,74	34,09	144,45	158,09	378,79	6,48	3,29	300,68	431,04	6,38	0,09	0,01		
0,24	0,52	0,65	6,74	34,09	144,45	158,09	378,79	6,48	3,29	300,68	431,04	6,38	0,09	0,01		

## 8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Вит:				
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг
<b>Завтрак</b>										
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	20	0,16	0,02	0,50	2,79	0,01	1,99	0,00	0,02	0,00
РИС ОТВАРНОЙ	150	3,86	5,92	39,39	226,29	0,04	0,00	0,03	0,39	0,10
ГОЛЕНЬ КУРИНАЯ, ЗАПЕЧЕНАЯ	100	16,49	11,64	0,00	230,84	0,00	0,00	0,00	0,84	0,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,20	0,10	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>23,00</b>	<b>17,87</b>	<b>69,94</b>	<b>590,97</b>	0,10	1,99	0,03	1,84	0,10
<b>Всего за день:</b>		<b>23,00</b>	<b>17,87</b>	<b>69,94</b>	<b>590,97</b>	0,10	1,99	0,03	1,84	0,10



Витамины					Минеральные вещества										№ рецеп- туры	Сборник рецептур
В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолие вая кислот а, мкг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
0,01	0,00	0,01	0,04	0,80	4,58	2,79	8,36	0,20	0,04	1,59	28,06	0,60	0,00	0,00		2008
0,02	0,00	0,10	0,75	10,17	5,19	25,47	78,11	0,60	0,77	15,06	59,51	0,75	0,02	0,01	304	2011
0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,31	0,20	0,71	0,03	0,00	0,39	0,09	0,00	0,00	0,00	712	1981
0,02	0,00	0,04	0,46	8,10	6,90	9,90	25,20	0,60	0,22	151,80	38,70	0,00	0,00	0,00		
0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	4,00	8,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008
0,05	0,00	0,15	1,25	19,07	24,98	42,36	120,38	2,43	1,03	168,84	126,36	1,35	0,02	0,01		
0,05	0,00	0,15	1,25	19,07	24,98	42,36	120,38	2,43	1,03	168,84	126,36	1,35	0,02	0,01		

## 9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Вит:				
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг
<b>Завтрак</b>										
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	70	0,95	2,01	5,01	42,70	0,03	1,40	1,20	1,23	0,00
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МЯСОМ, ЗАПЕЧЕННЫМ С ТОМАТАМИ И СЫРОМ	200	13,71	26,77	22,59	387,42	0,32	11,39	0,07	0,29	0,07
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	19,36	77,41	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>16,95</b>	<b>28,97</b>	<b>62,01</b>	<b>578,58</b>	0,40	12,81	1,27	2,11	0,07
<b>Всего за день:</b>		<b>16,95</b>	<b>28,97</b>	<b>62,01</b>	<b>578,58</b>	0,40	12,81	1,27	2,11	0,07

Витамины					Минеральные вещества										№ рецеп- туры	Сборник рецептур
В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолие вая кислот а, мкг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг		
0,04	0,00	0,08	0,53	5,85	29,37	22,07	35,54	0,66	0,28	18,24	132,05	3,15	0,03	0,00	41	2011
0,18	0,16	0,60	2,63	16,19	128,03	46,10	209,40	2,23	2,13	146,26	971,02	12,69	0,04	0,00	128	2011
0,02	0,00	0,04	0,46	8,10	6,90	9,90	25,20	0,60	0,22	151,80	38,70	0,00	0,00	0,00		
0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,87	1,89	0,00	0,00	0,00	2,09	1,23	0,00	0,00	0,00	402	2008
0,24	0,16	0,72	3,62	30,14	173,17	79,96	270,14	3,49	2,63	318,39	1 143,00	15,84	0,07	0,00		
0,24	0,16	0,72	3,62	30,14	173,17	79,96	270,14	3,49	2,63	318,39	1 143,00	15,84	0,07	0,00		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Вит:				
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг
<b>Завтрак</b>										
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	150	9,23	8,94	36,70	265,14	0,08	0,04	0,05	1,23	0,08
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	50	3,13	9,45	20,12	178,40	0,06	0,00	0,07	1,22	0,15
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,03	0,00	14,61	59,04	0,00	0,48	0,00	0,00	0,00
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,01	0,63	0,00
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>12,79</b>	<b>18,79</b>	<b>81,23</b>	<b>549,58</b>	<b>0,17</b>	<b>10,52</b>	<b>0,13</b>	<b>3,08</b>	<b>0,23</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>12,79</b>	<b>18,79</b>	<b>81,23</b>	<b>549,58</b>	<b>0,17</b>	<b>10,52</b>	<b>0,13</b>	<b>3,08</b>	<b>0,23</b>

Витамины					Минеральные вещества										№ рецеп- туры	Сборник рецептур
В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолие вая кислот а, мкг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
0,06	0,23	0,10	0,65	13,73	124,55	14,70	110,28	1,26	0,89	140,11	86,72	0,77	0,02	0,01	204	2011
0,03	0,00	0,06	0,63	11,20	10,00	13,20	35,90	0,82	0,31	172,30	53,90	1,44	0,00	0,00	1	2011
0,00	0,00	0,00	0,00	0,27	7,02	1,58	0,59	0,03	0,00	1,74	5,76	0,00	0,00	0,00	431	2008
0,02	0,00	0,08	0,30	2,00	16,00	8,00	11,00	2,20	0,15	26,00	278,00	2,00	0,01	0,00		2008
0,11	0,23	0,24	1,58	27,20	157,57	37,48	157,77	4,31	1,35	340,15	424,38	4,21	0,03	0,01		
0,11	0,23	0,24	1,58	27,20	157,57	37,48	157,77	4,31	1,35	340,15	424,38	4,21	0,03	0,01		

11 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Вит:				
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг
<b>Завтрак</b>										
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	240	6,09	7,38	36,46	237,45	0,06	0,65	0,04	0,27	0,08
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	40	2,36	9,15	15,11	152,50	0,05	0,00	0,07	0,97	0,15
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4,64	5,90	0,00	72,80	0,01	0,14	0,06	0,06	0,00
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,20	0,10	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>13,29</b>	<b>22,53</b>	<b>66,57</b>	<b>522,75</b>	<b>0,12</b>	<b>0,79</b>	<b>0,17</b>	<b>1,30</b>	<b>0,23</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>13,29</b>	<b>22,53</b>	<b>66,57</b>	<b>522,75</b>	<b>0,12</b>	<b>0,79</b>	<b>0,17</b>	<b>1,30</b>	<b>0,23</b>

Витамины					Минеральные вещества										№ рецеп- туры	Сборник рецептур
В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолие вая кислот а, мкг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
0,15	0,00	0,06	0,60	6,76	134,41	31,68	142,02	0,50	1,01	73,35	222,53	11,75	0,02	0,00	189	2008
0,03	0,00	0,05	0,47	8,40	7,80	9,90	27,40	0,62	0,24	129,40	40,80	1,08	0,00	0,00	1	2011
0,06	0,30	0,02	0,04	4,70	176,00	7,00	100,00	0,20	0,70	162,00	17,60	0,00	0,01	0,00	15	2011
0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	4,00	8,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008
0,24	0,30	0,13	1,11	19,86	323,21	52,58	277,42	2,32	1,95	364,75	280,93	12,83	0,03	0,00		
0,24	0,30	0,13	1,11	19,86	323,21	52,58	277,42	2,32	1,95	364,75	280,93	12,83	0,03	0,00		

12 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Вит:				
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг
<b>Завтрак</b>										
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,52	5,12	23,67	155,27	0,13	11,21	0,03	0,25	0,08
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	120	19,00	20,80	13,60	318,00	0,08	4,00	0,00	6,00	0,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	19,36	77,41	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>24,81</b>	<b>26,11</b>	<b>71,68</b>	<b>621,73</b>	<b>0,26</b>	<b>15,23</b>	<b>0,03</b>	<b>6,84</b>	<b>0,08</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>24,81</b>	<b>26,11</b>	<b>71,68</b>	<b>621,73</b>	<b>0,26</b>	<b>15,23</b>	<b>0,03</b>	<b>6,84</b>	<b>0,08</b>



Витамины					Минеральные вещества										№ рецеп- туры	Сборник рецептур
В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолие вая кислот а, мкг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
0,11	0,00	0,42	1,51	11,09	37,90	32,30	93,58	1,35	0,60	24,72	826,34	9,09	0,04	0,00	128	2011
0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	18,00	24,00	164,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	284	2008
0,02	0,00	0,04	0,46	8,10	6,90	9,90	25,20	0,60	0,22	151,80	38,70	0,00	0,00	0,00		
0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,87	1,89	0,00	0,00	0,00	2,09	1,23	0,00	0,00	0,00	402	2008
0,13	0,00	0,46	1,97	19,19	71,67	68,09	282,78	3,95	0,82	178,61	866,27	9,09	0,04	0,00		
0,13	0,00	0,46	1,97	19,19	71,67	68,09	282,78	3,95	0,82	178,61	866,27	9,09	0,04	0,00		

13 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Вит:				
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг
<b>Завтрак</b>										
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,65	6,21	39,15	246,77	0,23	0,00	0,02	4,70	0,08
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	120	10,25	13,10	3,43	172,75	0,04	1,43	0,31	1,66	0,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,20	0,10	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>21,39</b>	<b>19,60</b>	<b>72,63</b>	<b>550,57</b>	<b>0,32</b>	<b>1,43</b>	<b>0,33</b>	<b>6,95</b>	<b>0,08</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>21,39</b>	<b>19,60</b>	<b>72,63</b>	<b>550,57</b>	<b>0,32</b>	<b>1,43</b>	<b>0,33</b>	<b>6,95</b>	<b>0,08</b>

Витамины					Минеральные вещества										№ рецеп- туры	Сборник рецептур
В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолие вая кислот а, мкг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг		
0,12	0,00	0,28	2,38	22,08	18,24	126,61	190,61	4,46	1,42	11,62	268,25	2,28	0,01	0,00	323	2008
0,08	0,30	0,33	3,54	5,51	24,18	16,32	97,21	1,11	1,30	42,59	170,68	4,46	0,07	0,01	309	2008
0,02	0,00	0,04	0,46	8,10	6,90	9,90	25,20	0,60	0,22	151,80	38,70	0,00	0,00	0,00		
0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	4,00	8,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008
0,22	0,30	0,65	6,38	35,69	54,32	156,83	321,02	7,17	2,94	206,01	477,63	6,74	0,08	0,01		
0,22	0,30	0,65	6,38	35,69	54,32	156,83	321,02	7,17	2,94	206,01	477,63	6,74	0,08	0,01		

14 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Вит:				
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг
<b>Завтрак</b>										
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	70	1,26	4,62	4,55	65,56	0,02	10,29	0,21	2,07	0,00
ПЛОВ С МЯСОМ ПТИЦЫ	200	14,36	15,24	47,60	385,14	0,08	1,57	0,26	2,61	0,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,03	0,00	14,61	59,04	0,00	0,48	0,00	0,00	0,00
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>17,94</b>	<b>20,05</b>	<b>81,81</b>	<b>580,79</b>	<b>0,15</b>	<b>12,34</b>	<b>0,47</b>	<b>5,27</b>	<b>0,00</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>17,94</b>	<b>20,05</b>	<b>81,81</b>	<b>580,79</b>	<b>0,15</b>	<b>12,34</b>	<b>0,47</b>	<b>5,27</b>	<b>0,00</b>

Витамины					Минеральные вещества										№ рецеп- туры	Сборник рецептур
В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолие вая кислот а, мкг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	І, мкг	Ф, мг	Se, мг		
0,03	0,00	0,09	0,47	6,55	29,54	12,76	24,74	0,68	0,27	16,02	128,58	2,21	0,01	0,00	39	2008
0,10	0,30	0,44	4,32	17,06	27,46	44,10	180,74	1,66	2,19	49,71	235,73	5,29	0,10	0,02	311	2008
0,02	0,00	0,04	0,46	8,10	6,90	9,90	25,20	0,60	0,22	151,80	38,70	0,00	0,00	0,00		
0,00	0,00	0,00	0,00	0,27	7,02	1,58	0,59	0,03	0,00	1,74	5,76	0,00	0,00	0,00	431	2008
0,15	0,30	0,57	5,25	31,98	70,92	68,34	231,27	2,97	2,68	219,27	408,77	7,50	0,11	0,02		
0,15	0,30	0,57	5,25	31,98	70,92	68,34	231,27	2,97	2,68	219,27	408,77	7,50	0,11	0,02		

15 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Вит:				
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг
<b>Завтрак</b>										
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	6,20	4,66	38,63	221,45	0,08	0,00	0,02	1,21	0,08
ГУЛЯШ ИЗ СВИНИНЫ	120	10,87	28,00	5,51	318,01	0,26	1,50	0,01	2,18	0,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	19,36	77,41	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>19,36</b>	<b>32,85</b>	<b>78,55</b>	<b>687,92</b>	<b>0,39</b>	<b>1,52</b>	<b>0,03</b>	<b>3,98</b>	<b>0,08</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>19,36</b>	<b>32,85</b>	<b>78,55</b>	<b>687,92</b>	<b>0,39</b>	<b>1,52</b>	<b>0,03</b>	<b>3,98</b>	<b>0,08</b>

Витамины					Минеральные вещества										№ рецеп- туры	Сборник рецептур
В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолие вая кислот а, мкг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг		
0,03	0,00	0,08	0,71	10,50	15,08	12,50	56,25	1,28	0,38	27,22	80,45	0,79	0,01	0,01	202	2011
0,08	0,00	0,29	1,63	6,89	16,80	18,98	109,94	1,31	1,70	43,69	279,98	5,69	0,01	0,00	259	2008
0,02	0,00	0,04	0,46	8,10	6,90	9,90	25,20	0,60	0,22	151,80	38,70	0,00	0,00	0,00		
0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,87	1,89	0,00	0,00	0,00	2,09	1,23	0,00	0,00	0,00	402	2008
0,13	0,00	0,41	2,80	25,49	47,65	43,27	191,39	3,19	2,30	224,80	400,36	6,48	0,02	0,01		
0,13	0,00	0,41	2,80	25,49	47,65	43,27	191,39	3,19	2,30	224,80	400,36	6,48	0,02	0,01		

16 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Вит:				
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг
<b>Завтрак</b>										
КАША "ДРУЖБА"	200	7,05	7,73	36,77	245,71	0,11	0,65	0,04	0,72	0,08
ПИРОГ ОТКРЫТЫЙ С ПОВИДЛОМ	100	6,44	3,53	59,50	295,26	0,08	0,06	0,02	0,25	0,11
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,60	1,21	17,26	86,65	0,01	0,30	0,01	0,00	0,00
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>15,09</b>	<b>12,47</b>	<b>113,53</b>	<b>627,62</b>	<b>0,20</b>	<b>1,01</b>	<b>0,07</b>	<b>0,97</b>	<b>0,19</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>15,09</b>	<b>12,47</b>	<b>113,53</b>	<b>627,62</b>	<b>0,20</b>	<b>1,01</b>	<b>0,07</b>	<b>0,97</b>	<b>0,19</b>



Витамины					Минеральные вещества										№ рецеп- туры	Сборник рецептур
В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолие вая кислот а, мкг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
0,15	0,00	0,14	0,60	11,28	135,67	37,71	158,69	0,88	1,08	72,52	246,25	12,40	0,01	0,00	190	2008
0,05	0,02	0,01	0,68	23,82	17,53	11,14	56,77	0,89	0,44	7,21	119,88	1,53	0,01	0,02	414	2011
0,06	0,00	0,00	0,10	0,00	61,80	10,91	43,42	0,78	0,20	27,32	98,70	4,50	0,00	0,00	378	2011
0,26	0,02	0,15	1,38	35,10	215,00	59,76	258,88	2,55	1,72	107,05	464,83	18,43	0,02	0,02		
0,26	0,02	0,15	1,38	35,10	215,00	59,76	258,88	2,55	1,72	107,05	464,83	18,43	0,02	0,02		

17 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Вит:				
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг
<b>Завтрак</b>										
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	20	0,16	0,02	0,50	2,79	0,01	1,99	0,00	0,02	0,00
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,52	5,12	23,67	155,27	0,13	11,21	0,03	0,25	0,08
ГОЛЕНЬ КУРИНАЯ, ЗАПЕЧЕНАЯ	100	16,49	11,64	0,00	230,84	0,00	0,00	0,00	0,84	0,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,20	0,10	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>22,66</b>	<b>17,07</b>	<b>54,22</b>	<b>519,95</b>	0,19	13,20	0,03	1,70	0,08
<b>Всего за день:</b>		<b>22,66</b>	<b>17,07</b>	<b>54,22</b>	<b>519,95</b>	0,19	13,20	0,03	1,70	0,08

Витамины					Минеральные вещества										№ рецеп- туры	Сборник рецептур
В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолие вая кислот а, мкг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	І, мкг	Ф, мг	Se, мг		
0,01	0,00	0,01	0,04	0,80	4,58	2,79	8,36	0,20	0,04	1,59	28,06	0,60	0,00	0,00		2008
0,11	0,00	0,42	1,51	11,09	37,90	32,30	93,58	1,35	0,60	24,72	826,34	9,09	0,04	0,00	128	2011
0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,31	0,20	0,71	0,03	0,00	0,39	0,09	0,00	0,00	0,00	712	1981
0,02	0,00	0,04	0,46	8,10	6,90	9,90	25,20	0,60	0,22	151,80	38,70	0,00	0,00	0,00		
0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	4,00	8,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008
0,14	0,00	0,47	2,01	19,99	57,69	49,19	135,85	3,18	0,86	178,50	893,19	9,69	0,04	0,00		
0,14	0,00	0,47	2,01	19,99	57,69	49,19	135,85	3,18	0,86	178,50	893,19	9,69	0,04	0,00		

18 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Вит:				
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг
<b>Завтрак</b>										
РИС ОТВАРНОЙ	150	3,86	5,92	39,39	226,29	0,04	0,00	0,03	0,39	0,10
МЯСО ТУШЕНОЕ С ОВОЩАМИ	60/60	11,04	28,00	3,99	312,63	0,27	1,11	0,23	1,80	0,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	19,36	77,41	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>17,19</b>	<b>34,11</b>	<b>77,79</b>	<b>687,38</b>	<b>0,36</b>	<b>1,13</b>	<b>0,26</b>	<b>2,78</b>	<b>0,10</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>17,19</b>	<b>34,11</b>	<b>77,79</b>	<b>687,38</b>	<b>0,36</b>	<b>1,13</b>	<b>0,26</b>	<b>2,78</b>	<b>0,10</b>

Витамины					Минеральные вещества										№ рецеп- туры	Сборник рецептур
В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолие вая кислот а, мкг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
0,02	0,00	0,10	0,75	10,17	5,19	25,47	78,11	0,60	0,77	15,06	59,51	0,75	0,02	0,01	304	2011
0,09	0,00	0,29	1,73	6,37	17,77	21,29	112,69	1,32	1,71	47,03	280,08	6,04	0,01	0,00	257	2008
0,02	0,00	0,04	0,46	8,10	6,90	9,90	25,20	0,60	0,22	151,80	38,70	0,00	0,00	0,00		
0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,87	1,89	0,00	0,00	0,00	2,09	1,23	0,00	0,00	0,00	402	2008
0,13	0,00	0,43	2,94	24,64	38,73	58,55	216,00	2,52	2,70	215,98	379,52	6,79	0,03	0,01		
0,13	0,00	0,43	2,94	24,64	38,73	58,55	216,00	2,52	2,70	215,98	379,52	6,79	0,03	0,01		

19 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Вит:				
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг
<b>Завтрак</b>										
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	6,20	4,66	38,63	221,45	0,08	0,00	0,02	1,21	0,08
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ С СЫРОМ, СОУСОМ ТОМАТНЫМ	120	19,00	20,80	13,60	318,00	0,08	4,00	0,00	6,00	0,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,20	0,10	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>27,69</b>	<b>25,75</b>	<b>82,28</b>	<b>670,50</b>	0,21	4,00	0,02	7,80	0,08
<b>Всего за день:</b>		<b>27,69</b>	<b>25,75</b>	<b>82,28</b>	<b>670,50</b>	0,21	4,00	0,02	7,80	0,08

Витамины					Минеральные вещества										№ рецеп- туры	Сборник рецептур
В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолие вая кислот а, мкг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
0,03	0,00	0,08	0,71	10,50	15,08	12,50	56,25	1,28	0,38	27,22	80,45	0,79	0,01	0,01	202	2011
0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	18,00	24,00	164,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	284	2008
0,02	0,00	0,04	0,46	8,10	6,90	9,90	25,20	0,60	0,22	151,80	38,70	0,00	0,00	0,00		
0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	4,00	8,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008
0,05	0,00	0,12	1,17	18,60	44,98	50,40	253,45	4,88	0,60	179,02	119,15	0,79	0,01	0,01		
0,05	0,00	0,12	1,17	18,60	44,98	50,40	253,45	4,88	0,60	179,02	119,15	0,79	0,01	0,01		

20 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Вит:				
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг
<b>Завтрак</b>										
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	70	1,26	4,21	6,92	70,79	0,04	3,09	0,21	2,01	0,00
ГРЕЧКА ПО-КУПЕЧЕСКИ	200	15,67	26,44	39,24	457,52	0,40	0,58	0,18	7,98	0,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	19,36	77,41	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>19,22</b>	<b>30,84</b>	<b>80,57</b>	<b>676,77</b>	<b>0,49</b>	<b>3,69</b>	<b>0,39</b>	<b>10,58</b>	<b>0,00</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>19,22</b>	<b>30,84</b>	<b>80,57</b>	<b>676,77</b>	<b>0,49</b>	<b>3,69</b>	<b>0,39</b>	<b>10,58</b>	<b>0,00</b>



Витамины					Минеральные вещества										№ рецеп- туры	Сборник рецептур
В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолие вая кислот а, мкг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
0,03	0,00	0,10	0,43	6,29	15,75	14,32	34,08	0,66	0,31	51,41	202,12	2,75	0,02	0,00	67	2011
0,17	0,00	0,47	3,44	25,67	34,57	138,75	261,33	5,22	2,58	35,96	441,17	6,37	0,02	0,00	4	2024
0,02	0,00	0,04	0,46	8,10	6,90	9,90	25,20	0,60	0,22	151,80	38,70	0,00	0,00	0,00		
0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,87	1,89	0,00	0,00	0,00	2,09	1,23	0,00	0,00	0,00	402	2008
0,22	0,00	0,61	4,33	40,06	66,09	164,86	320,61	6,48	3,11	241,26	683,22	9,12	0,04	0,00		
0,22	0,00	0,61	4,33	40,06	66,09	164,86	320,61	6,48	3,11	241,26	683,22	9,12	0,04	0,00		

## ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										С
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	
Итого за весь период	381,26	476,66	1 551,03	12 143,67	5,31	114,74	4,83	85,17	2,05	3,45	2,75	8,38	62,94	557,03	2 2
Среднее значение за период	19,06	23,83	77,55	607,18	0,27	5,74	0,24	4,26	0,10	0,17	0,14	0,42	3,15	27,85	1
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12,6	35,3	52,1												

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

Возраст детей	Завтрак
1-4 классы	500

Минеральные вещества									
Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
17,94	1 529,85	4 892,48	77,74	41,77	4 614,45	10 127,27	177,02	0,93	0,17
10,90	76,49	244,62	3,89	2,09	230,72	506,36	8,85	0,05	0,01



