

УТВЕРЖДЕНО
Приказом МБОУ НОШЭР
г. Углегорска Сахалинской области
№ 218 от «29» 12 2025 г.



ПРИМЕРНОЕ 20-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОГО БЮДЖЕТНОГО ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ НАЧАЛЬНОЙ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЫ ЭСТЕТИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ Г. УГЛЕГОРСКА САХАЛИНСКОЙ ОБЛАСТИ НА
ПЕРИОД ЯНВАРЬ-МАЙ 2026 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	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, 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 РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	250	11,07	7,53	37,98	245,79	0,68	0,05	0,16	0,04	0,08	139,97	147,79	32,97	0,51	231,64	12,24	0,01	0,02	189	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	50	4,13	9,45	20,12	178,40	0,00	0,06	0,03	0,07	0,15	10,00	35,90	13,20	0,82	53,90	1,44	0,00	0,00	1	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,20	0,10	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	8,00	4,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008
Итого за прием пищи:	500	15,40	17,08	73,10	484,19	0,68	0,11	0,19	0,11	0,23	154,97	191,69	50,17	2,33	285,54	13,68	0,01	0,02		
Всего за день:		15,40	17,08	73,10	484,19	0,68	0,11	0,19	0,11	0,23	154,97	191,69	50,17	2,33	285,54	13,68	0,01	0,02		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, 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 ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,65	6,22	39,15	246,77	0,00	0,23	0,13	0,02	0,08	18,24	190,62	126,62	4,47	268,25	2,28	0,00	0,02	323	2008
КОТЛЕТЫ МЯСНЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	120	10,40	25,25	10,63	311,25	0,34	0,24	0,07	0,00	0,00	16,93	102,81	18,47	1,27	218,58	4,99	0,00	0,04	268	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,60	38,70	0,00	0,00	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	5,00	8,00	4,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008
Итого за прием пищи:	500	21,54	31,76	79,83	689,07	0,34	0,52	0,22	0,02	0,08	47,07	326,63	158,99	7,34	525,53	7,27	0,00	0,06		
Всего за день:		21,54	31,76	79,83	689,07	0,34	0,52	0,22	0,02	0,08	47,07	326,63	158,99	7,34	525,53	7,27	0,00	0,06		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, 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																				
РИС ОТВАРНОЙ	150	3,86	5,92	39,38	226,30	0,00	0,03	0,03	0,03	0,10	18,31	78,12	28,40	0,61	60,48	0,75	0,01	0,03	304	2011
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	120	11,86	14,73	3,44	193,77	1,49	0,05	0,08	0,32	0,00	24,97	100,24	16,66	1,16	188,34	5,01	0,01	0,07	309	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,60	38,70	0,00	0,00	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	5,00	8,00	4,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008
Итого за прием пищи:	500	18,21	20,94	72,87	551,12	1,49	0,13	0,13	0,35	0,10	55,18	211,56	58,96	3,37	287,52	5,76	0,02	0,10		
Всего за день:		18,21	20,94	72,87	551,12	1,49	0,13	0,13	0,35	0,10	55,18	211,56	58,96	3,37	287,52	5,76	0,02	0,10		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, 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																				
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,53	5,12	23,67	155,27	11,21	0,14	0,13	0,04	0,08	37,89	93,59	32,30	1,35	826,34	9,09	0,00	0,04	128	2011
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	120	9,39	20,53	16,46	288,38	13,35	0,18	0,10	0,02	0,13	46,50	115,67	28,77	1,65	301,44	6,40	0,00	0,04	298	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,60	38,70	0,00	0,00	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	5,00	8,00	4,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008
Итого за прием пищи:	500	15,41	25,94	70,18	574,70	24,56	0,37	0,25	0,06	0,21	96,29	242,46	74,97	4,60	1 166,48	15,49	0,00	0,08		
Всего за день:		15,41	25,94	70,18	574,70	24,56	0,37	0,25	0,06	0,21	96,29	242,46	74,97	4,60	1 166,48	15,49	0,00	0,08		

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	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	6,21	4,67	38,63	221,46	0,00	0,08	0,04	0,02	0,08	15,08	56,25	12,50	1,28	80,45	0,79	0,01	0,01	202.1	2011
МЯСО ТУШЕНОЕ С ОВОЩАМИ	120	10,15	25,91	4,00	290,12	1,11	0,25	0,09	0,23	0,00	17,40	104,17	20,05	1,23	261,56	5,62	0,00	0,05	257	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,60	38,70	0,00	0,00	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	5,00	8,00	4,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008
Итого за прием пищи:	500	18,85	30,87	72,68	642,63	1,11	0,38	0,15	0,25	0,08	44,38	193,62	46,45	4,11	380,71	6,41	0,01	0,06		
Всего за день:		18,85	30,87	72,68	642,63	1,11	0,38	0,15	0,25	0,08	44,38	193,62	46,45	4,11	380,71	6,41	0,01	0,06		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Угледо- ы, 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"	200	8,76	12,18	36,87	246,16	0,65	0,11	0,16	0,04	0,08	135,69	158,94	37,80	0,88	246,48	12,41	0,00	0,02	190	2008	
ПИРОГ ОТКРЫТЫЙ С ПОВИДЛОМ	100	6,44	3,52	49,49	295,23	0,06	0,08	0,05	0,02	0,11	17,54	56,74	11,17	0,91	119,86	1,52	0,02	0,01	414	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,20	0,10	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	8,00	4,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008	
Итого за прием пищи:	500	15,40	15,80	101,36	601,39	0,71	0,19	0,21	0,06	0,19	158,23	223,68	52,97	2,79	366,34	13,93	0,02	0,03			
Всего за день:		15,40	15,80	101,36	601,39	0,71	0,19	0,21	0,06	0,19	158,23	223,68	52,97	2,79	366,34	13,93	0,02	0,03			

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		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																				
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	70	1,35	4,35	7,12	73,40	4,10	0,04	0,04	0,21	0,00	18,41	37,08	15,90	0,73	216,93	2,75	0,00	0,02	67	2011
ПЛОВ С МЯСОМ ПТИЦЫ	200	14,38	15,24	47,60	385,16	1,57	0,09	0,11	0,26	0,00	27,04	171,76	43,12	1,58	235,78	5,29	0,02	0,10	311	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,60	38,70	0,00	0,00	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	5,00	8,00	4,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008
Итого за прием пищи:	500	18,22	19,88	84,77	589,61	5,67	0,18	0,17	0,47	0,00	57,35	242,04	72,92	3,91	491,41	8,04	0,02	0,12		
Всего за день:		18,22	19,88	84,77	589,61	5,67	0,18	0,17	0,47	0,00	57,35	242,04	72,92	3,91	491,41	8,04	0,02	0,12		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, 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																				
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,53	5,12	23,67	155,27	11,21	0,14	0,13	0,04	0,08	37,89	93,59	32,30	1,35	826,34	9,09	0,00	0,04	128	2011
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	120	10,08	25,43	11,31	314,30	0,40	0,24	0,06	0,00	0,00	15,18	106,70	19,07	1,14	213,58	4,69	0,00	0,04	284	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,60	38,70	0,00	0,00	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	5,00	8,00	4,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008
Итого за прием пищи:	500	16,10	30,84	65,03	600,62	11,61	0,43	0,21	0,04	0,08	64,97	233,49	65,27	4,09	1 078,62	13,78	0,00	0,08		
Всего за день:		16,10	30,84	65,03	600,62	11,61	0,43	0,21	0,04	0,08	64,97	233,49	65,27	4,09	1 078,62	13,78	0,00	0,08		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Угледо- ы, 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																				
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	170	7,03	4,76	43,78	246,14	0,00	0,10	0,04	0,02	0,08	17,03	63,65	14,17	1,45	91,08	0,89	0,02	0,01	202.1	2011
ГОЛЕНЬ КУРИНАЯ, ЗАПЕЧЕНАЯ	100	18,47	12,80	0,00	256,45	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,31	0,72	0,20	0,03	0,09	0,00	0,00	0,00	712	1981
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,60	38,70	0,00	0,00	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	5,00	8,00	4,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008
Итого за прием пищи:	500	27,99	17,85	73,83	633,64	0,00	0,15	0,06	0,02	0,08	32,24	97,57	28,27	3,08	129,87	0,89	0,02	0,01		
Всего за день:		27,99	17,85	73,83	633,64	0,00	0,15	0,06	0,02	0,08	32,24	97,57	28,27	3,08	129,87	0,89	0,02	0,01		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, 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 ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,65	6,22	39,15	246,77	0,00	0,23	0,13	0,02	0,08	18,24	190,62	126,62	4,47	268,25	2,28	0,00	0,02	323	2008
ГУЛЯШ ИЗ СВИНИНЫ	120	10,38	26,91	5,52	306,24	1,50	0,26	0,08	0,02	0,00	16,60	105,48	18,34	1,28	270,29	5,47	0,00	0,04	259	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,60	38,70	0,00	0,00	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	5,00	8,00	4,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008
Итого за прием пищи:	500	21,52	33,42	74,72	684,06	1,50	0,54	0,23	0,04	0,08	46,74	329,30	158,86	7,35	577,24	7,75	0,00	0,06		
Всего за день:		21,52	33,42	74,72	684,06	1,50	0,54	0,23	0,04	0,08	46,74	329,30	158,86	7,35	577,24	7,75	0,00	0,06		

11 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, 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 РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	250	11,07	7,53	37,98	245,79	0,68	0,05	0,16	0,04	0,08	139,97	147,79	32,97	0,51	231,64	12,24	0,01	0,02	189	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	50	4,13	9,45	20,12	178,40	0,00	0,06	0,03	0,07	0,15	10,00	35,90	13,20	0,82	53,90	1,44	0,00	0,00	1	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,20	0,10	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	8,00	4,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008
Итого за прием пищи:	500	15,40	17,08	73,10	484,19	0,68	0,11	0,19	0,11	0,23	154,97	191,69	50,17	2,33	285,54	13,68	0,01	0,02		
Всего за день:		15,40	17,08	73,10	484,19	0,68	0,11	0,19	0,11	0,23	154,97	191,69	50,17	2,33	285,54	13,68	0,01	0,02		

12 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Угледо- ы, 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																				
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,53	5,12	23,67	155,27	11,21	0,14	0,13	0,04	0,08	37,89	93,59	32,30	1,35	826,34	9,09	0,00	0,04	128	2011
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	120	11,86	14,73	3,44	193,77	1,49	0,05	0,08	0,32	0,00	24,97	100,24	16,66	1,16	188,34	5,01	0,01	0,07	309	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,60	38,70	0,00	0,00	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	5,00	8,00	4,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008
Итого за прием пищи:	500	17,88	20,14	57,16	480,09	12,70	0,24	0,23	0,36	0,08	74,76	227,03	62,86	4,11	1 053,38	14,10	0,01	0,11		
Всего за день:		17,88	20,14	57,16	480,09	12,70	0,24	0,23	0,36	0,08	74,76	227,03	62,86	4,11	1 053,38	14,10	0,01	0,11		

13 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, 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																				
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	6,21	4,67	38,63	221,46	0,00	0,08	0,04	0,02	0,08	15,08	56,25	12,50	1,28	80,45	0,79	0,01	0,01	202.1	2011
КОТЛЕТЫ МЯСНЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	120	10,40	25,25	10,63	311,25	0,34	0,24	0,07	0,00	0,00	16,93	102,81	18,47	1,27	218,58	4,99	0,00	0,04	268	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,60	38,70	0,00	0,00	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	5,00	8,00	4,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008
Итого за прием пищи:	500	19,10	30,21	79,31	663,76	0,34	0,37	0,13	0,02	0,08	43,91	192,26	44,87	4,15	337,73	5,78	0,01	0,05		
Всего за день:		19,10	30,21	79,31	663,76	0,34	0,37	0,13	0,02	0,08	43,91	192,26	44,87	4,15	337,73	5,78	0,01	0,05		

14 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, 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																				
РИС ОТВАРНОЙ	150	3,86	5,92	39,38	226,30	0,00	0,03	0,03	0,03	0,10	18,31	78,12	28,40	0,61	60,48	0,75	0,01	0,03	304	2011
МЯСО ТУШЕНОЕ С ОВОЩАМИ	120	10,15	25,91	4,00	290,12	1,11	0,25	0,09	0,23	0,00	17,40	104,17	20,05	1,23	261,56	5,62	0,00	0,05	257	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,60	38,70	0,00	0,00	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	5,00	8,00	4,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008
Итого за прием пищи:	500	16,50	32,12	73,43	647,47	1,11	0,33	0,14	0,26	0,10	47,61	215,49	62,35	3,44	360,74	6,37	0,01	0,08		
Всего за день:		16,50	32,12	73,43	647,47	1,11	0,33	0,14	0,26	0,10	47,61	215,49	62,35	3,44	360,74	6,37	0,01	0,08		

15 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Угледо- ы, 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 СВЕКЛЫ	70	0,99	4,27	5,80	65,42	2,72	0,01	0,03	0,00	0,00	22,61	26,36	13,45	0,86	195,55	4,75	0,00	0,01	33	2012
ГРЕЧКА ПО-КУПЕЧЕСКИ	200	14,50	27,23	33,80	438,06	0,58	0,39	0,17	0,20	0,08	33,28	235,49	120,94	4,61	404,30	6,05	0,00	0,04	4	2024
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00	430	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,20	0,10	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	8,00	4,00	1,00	0,00	0,00	0,00			
Итого за прием пищи:	500	17,98	31,79	69,65	634,53	3,30	0,45	0,22	0,20	0,08	67,79	295,05	148,29	7,07	638,55	10,80	0,00	0,05		
Всего за день:		17,98	31,79	69,65	634,53	3,30	0,45	0,22	0,20	0,08	67,79	295,05	148,29	7,07	638,55	10,80	0,00	0,05		

16 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, 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"	200	8,76	12,18	36,87	246,16	0,65	0,11	0,16	0,04	0,08	135,69	158,94	37,80	0,88	246,48	12,41	0,00	0,02	190	2008
ПИРОГ ОТКРЫТЫЙ С ПОВИДЛОМ	100	6,44	3,52	49,49	295,23	0,06	0,08	0,05	0,02	0,11	17,54	56,74	11,17	0,91	119,86	1,52	0,02	0,01	414	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,20	0,10	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	8,00	4,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008
Итого за прием пищи:	500	15,40	15,80	101,36	601,39	0,71	0,19	0,21	0,06	0,19	158,23	223,68	52,97	2,79	366,34	13,93	0,02	0,03		
Всего за день:		15,40	15,80	101,36	601,39	0,71	0,19	0,21	0,06	0,19	158,23	223,68	52,97	2,79	366,34	13,93	0,02	0,03		

17 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, 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																				
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	6,21	4,67	38,63	221,46	0,00	0,08	0,04	0,02	0,08	15,08	56,25	12,50	1,28	80,45	0,79	0,01	0,01	202.1	2011
ГУЛЯШ ИЗ СВИНИНЫ	120	10,38	26,91	5,52	306,24	1,50	0,26	0,08	0,02	0,00	16,60	105,48	18,34	1,28	270,29	5,47	0,00	0,04	259	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,60	38,70	0,00	0,00	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	5,00	8,00	4,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008
Итого за прием пищи:	500	19,08	31,87	74,20	658,75	1,50	0,39	0,14	0,04	0,08	43,58	194,93	44,74	4,16	389,44	6,26	0,01	0,05		
Всего за день:		19,08	31,87	74,20	658,75	1,50	0,39	0,14	0,04	0,08	43,58	194,93	44,74	4,16	389,44	6,26	0,01	0,05		

18 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, 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 "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	70	1,30	4,36	7,26	73,99	5,01	0,05	0,03	0,38	0,00	17,74	38,77	16,63	0,70	214,72	2,32	0,00	0,02	30	2008
ПЛОВ С МЯСОМ ПТИЦЫ	200	14,38	15,24	47,60	385,16	1,57	0,09	0,11	0,26	0,00	27,04	171,76	43,12	1,58	235,78	5,29	0,02	0,10	311	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,60	38,70	0,00	0,00	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	5,00	8,00	4,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008
Итого за прием пищи:	500	18,17	19,89	84,91	590,20	6,58	0,19	0,16	0,64	0,00	56,68	243,73	73,65	3,88	489,20	7,61	0,02	0,12		
Всего за день:		18,17	19,89	84,91	590,20	6,58	0,19	0,16	0,64	0,00	56,68	243,73	73,65	3,88	489,20	7,61	0,02	0,12		

19 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, 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 ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,65	6,22	39,15	246,77	0,00	0,23	0,13	0,02	0,08	18,24	190,62	126,62	4,47	268,25	2,28	0,00	0,02	323	2008
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	120	10,08	25,43	11,31	314,30	0,40	0,24	0,06	0,00	0,00	15,18	106,70	19,07	1,14	213,58	4,69	0,00	0,04	284	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,60	38,70	0,00	0,00	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	5,00	8,00	4,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008
Итого за прием пищи:	500	21,22	31,94	80,51	692,12	0,40	0,52	0,21	0,02	0,08	45,32	330,52	159,59	7,21	520,53	6,97	0,00	0,06		
Всего за день:		21,22	31,94	80,51	692,12	0,40	0,52	0,21	0,02	0,08	45,32	330,52	159,59	7,21	520,53	6,97	0,00	0,06		

20 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, 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																				
РИС ОТВАРНОЙ	170	4,36	4,60	44,63	237,28	0,00	0,05	0,03	0,02	0,08	20,49	88,15	32,18	0,69	68,16	0,85	0,01	0,03	304	2011
ГОЛЕНЬ КУРИНАЯ, ЗАПЕЧЕНАЯ	100	18,47	12,80	0,00	256,45	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,31	0,72	0,20	0,03	0,09	0,00	0,00	0,00	712	1981
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,60	38,70	0,00	0,00	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	5,00	8,00	4,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008
Итого за прием пищи:	500	25,32	17,69	74,68	624,78	0,00	0,10	0,05	0,02	0,08	35,70	122,07	46,28	2,32	106,95	0,85	0,01	0,03		
Всего за день:		25,32	17,69	74,68	624,78	0,00	0,10	0,05	0,02	0,08	35,70	122,07	46,28	2,32	106,95	0,85	0,01	0,03		

МБОУ НОШЭР г. Углегорска

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергети-ческая 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	I, мкг	Se, мг	F, мг
Итого за весь период	359,79	484,05	1 556,68	12 128,31	74,99	5,89	3,50	3,15	2,13	1 485,97	#####	1 513,60	84,43	9 837,66	179,35	0,20	1,22
Среднее значение за период	17,99	24,20	77,83	606,42	3,75	0,29	0,18	0,16	0,11	74,30	226,42	75,68	4,22	491,88	8,97	0,01	0,06
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	11,9	35,9	52,2														

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак
1-4 классы	500