

Муниципальное общеобразовательное учреждение

Березниковская основная общеобразовательная школа

152183 Ярославская область, Борисоглебский район, д.Березники, ул Центральная ,д.46

«СОГЛАСОВАНО»



Десятидневное цикличное меню

для обучающихся общеобразовательного учреждения

возрастной группы 12-17 лет

(составлено в соответствии с абз.1 п.6.8 СанПиН 2.4.5.2409-08)

2020 год

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак															
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,07	0,1	1	0	2	0	13	2008
КАША "ДРУЖБА" МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	200/5	8,8	10,9	38,3	288,8	0,2	1	0,1	0,7	214,8	44,4	207,3	0,8	190	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,2	0,1	15	60	0	0	0	0	5	4	8	1	430	2008
БАТОН	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0	0	0	0	3,8	2,6	13	0,2		2008
ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47	0	10	0	0,6	16	8	11	2,2		2008
Итого за прием пищи:	535	11,0	20,3	73,5	523,2	0,2	11	0,17	1,4	240,6	59,0	241,3	4,2		
Обед															
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	30	0,3	0,1	1,1	7,2	0	7,5	0	0,1	4,2	6	7,8	0,3		2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	5,7	5,4	18,8	146,4	0,3	4,6	0,2	4,1	41,9	32,9	78,5	2,1	99	2008
КОТЛЕТА "ЗДОРОВЬЕ"	100	16,4	22,4	8,1	299,5	0	0,5	0,2	4,9	38,8	29,7	177,3	2,7	38	2012
МАКАРОННЫЕ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180/5	6,7	5,7	43,1	250,1	0,1	0	0	1,4	19,3	9,6	51,8	1,3	209	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТ.С	200	0,6	0,1	31,7	131	0,02	0	0,01	0,5	21	16	23	0,7	402	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	5,7	26,1	1,2		2008
БАТОН	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0	0	0	0	3,8	2,6	13	0,2		2008
Итого за прием пищи:	815	33,2	34,6	125,8	947,8	0,52	12,6	0,41	11,7	134,4	102,5	377,5	8,5		
Всего за день:		44,2	54,9	199,3	1471,0	0,72	23,6	0,58	13,1	375,0	161,5	618,8	12,7		

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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,4	4,3	0	53	0	0	0	0	112,2	4,2	60	0,2	15	2011	
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/5	8,7	11,8	34,1	278,5	0,1	1	0,1	0,9	215,6	28,2	169,0	0,5	189	2008	
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3,7	24,4	146,9	0	0,5	0	0	111,5	27,5	95,6	0,9	433	2008	
БАТОН	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0	0	0	0	3,8	2,6	13	0,2		2008	
БАНАН	100	1,5	0,5	21	96	0	10	0	0	8	42	28	0,6		2008	
Итого за прием пищи:	540	18,9	20,9	89,8	626,8	0,1	11,5	0,1	0,9	451,1	104,5	365,6	2,4			
Обед																
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	30	0,2	0	0,7	4,2	0	3	0	0	6,9	4,2	12,6	0,3		2008	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250/5	5,6	9,2	8,8	141,7	0	12,0	0,2	2,3	51,8	24,3	75,6	1,6	84	2008	
ПЛОВ	180	20,3	20,9	31,3	394,6	0,1	1,2	0,2	3,3	25,2	41,4	210,3	2,9	265	2008	
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА С ВИТ.С	200	0,7	0,3	24,4	103	0,01	200	0,16	0	13	3	3	1	441	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	5,7	26,1	1,2		2008	
БАТОН	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0	0	0	0	3,8	2,6	13	0,2		2008	
Итого за прием пищи:	715	30,3	31,3	88,2	757,1	0,21	216,2	0,56	6,3	106,1	81,2	340,6	7,2		2008	
Всего за день:		49,2	52,2	178,0	1383,9	0,31	227,7	0,66	7,2	557,2	185,7	706,2	9,6			

3 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	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг			P, мг	Fe, мг
Завтрак															
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	40	1,2	4,3	22,0	132	0,02	8	0,03	0,4	8	5	14	0,3	2	2008
КАША КУКУРУЗНАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	200/5	9,1	11,9	34,5	283,8	0,2	2	0,1	0,1	225,0	56,4	241,3	1,5	187	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,2	0,1	15	60	0	0	0	0	5	4	8	1	430	2008
БАТОН	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0	0	0	0	3,8	2,6	13	0,2		2008
МАНДАРИН	100	0,8	0,2	7,5	38	0,1	38	0	0,2	35	11	17	0,1		2008
Итого за прием пищи:	565	12,8	17,1	89,3	566,2	0,32	48	0,13	0,7	276,8	79,0	293,3	3,1		
Обед															
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	30	0,3	0,1	1,1	7,2	0	7,5	0	0,1	4,2	6	7,8	0,3		2008
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	6,1	8,6	16,4	187,0	0,1	6,7	0,2	2,6	33,7	29,1	97,9	1,7	91	2008
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	100	15,8	12,5	15	234,1	0,1	0,2	0	3,4	20,4	29,4	161,5	1,3	239	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,8	6,4	25,6	174,5	0,2	12,5	0	0,3	50,5	35,4	102,5	1,5	335	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,1	0,1	24,4	100,0	0	1,4	0	0,2	11,9	4,0	3,6	0,7	394	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	5,7	26,1	1,2		2008
БАТОН	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0	0	0	0	3,8	2,6	13	0,2		2008
Итого за прием пищи:	790	29,6	28,6	105,5	796,4	0,5	28,3	0,2	7,3	129,9	112,2	412,4	6,9		
Всего за день:		42,4	45,7	194,8	1362,6	0,82	76,3	0,33	8,0	406,7	191,2	705,7	10,0		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак															
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,07	0,1	1	0	2	0	13	2008
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200/5	7,3	10,5	25,0	225,6	0,1	1	0,1	0,4	210,7	25,4	157,3	0,5	112	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	2,3	1,6	25,9	126,4	0	0,3	0	0	65,0	17,9	61,4	0,6	432	2008
БАТОН	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0	0	0	0	3,8	2,6	13	0,2		2008
Итого за прием пищи:	435	11,2	21,0	61,3	479,4	0,1	1,3	0,17	0,5	280,5	45,9	233,7	1,3		
Обед															
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	30	0,2	0	0,7	4,2	0	3	0	0	6,9	4,2	12,6	0,3		2008
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	8,8	3,9	12,9	122,0	0,1	6,2	0,3	1,8	30,8	23,2	50,0	1,0	87	2011
ГУЛЯШ	50/50	15,7	15,9	3,1	218	0,04	1	0,01	2,2	14	20	150	2	259	2008
РИС ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180/5	4,4	5,5	46,6	252,9	0,1	0	0	0,4	11,2	29,6	89,7	0,6	325	2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/15/7	0,3	0,1	15,2	62	0	3	0	0	8	5	10	1	431	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	5,7	26,1	1,2		2008
БАТОН	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0	0	0	0	3,8	2,6	13	0,2		2008
Итого за прием пищи:	822	32,9	26,3	101,5	772,7	0,34	13,2	0,31	5,1	80,1	90,3	351,4	6,3		
Всего за день:		44,1	47,3	162,8	1252,1	0,44	14,5	0,48	5,6	360,6	136,2	585,1	7,6		

5 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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг				
Завтрак																	
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	140/30	28,7	19,7	39,3	456,8	0,1	0,4	0,1	2,0	292,4	42,6	339,8	1,2	224	2008		
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,2	0,1	15	60	0	0	0	0	5	4	8	1	430	2008		
ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47	0	10	0	0,6	16	8	11	2,2		2008		
Итого за прием пищи:	470	29,3	20,2	64,1	563,8	0,1	10,4	0,1	2,6	313,4	54,6	358,8	4,4				
Обед																	
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	30	0,3	0,1	1,1	7,2	0	7,5	0	0,1	4,2	6	7,8	0,3		2008		
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	6,1	9,1	15,2	166,9	0	1,0	0,2	2,2	34,7	14,2	62,6	1,0	105	2008		
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	100	21,0	22,0	16,6	347,6	0,1	0,8	0,1	0,3	57,3	30,9	211,0	2,4	294	2011		
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	180	4,56	5,16	11,76	111,6	0,05	32,4	0,13	0,36	108	34,8	70,8	1,44	346	2008		
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ С ВИТ. С	200	0	0	23,3	92,9	0	0	0	0	9,1	1,9	0	0	402	2008		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	5,7	26,1	1,2		2008		
БАТОН	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0	0	0	0	3,8	2,6	13	0,2		2008		
Итого за прием пищи:	810	35,46	37,26	90,96	839,8	0,25	41,7	0,43	3,66	222,5	96,1	391,3	6,54				
Всего за день:		64,76	57,46	155,06	1403,6	0,35	52,1	0,53	6,26	535,9	150,7	750,1	10,94				

Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептов	
			Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг			Fe, мг
Завтрак																
СЫР (ПОРЦИЯМИ)		15	3,4	4,3	0	53	0	0	0	0	112,2	4,2	60	0,2	15	2011
КАША МОЛОЧНАЯ ГРЕЧНЕВАЯ С МАСЛОМ		200/5	10,5	11,6	35,9	291,4	0,3	1	0,1	2,7	220,9	94,6	252,4	2,8	184	2008
ЧАЙ С САХАРОМ		185/15	0,2	0,1	15	60	0	0	0	0	5	4	8	1	430	2008
БАТОН		20	1,5	0,6	10,3	52,4	0	0	0	0	3,8	2,6	13	0,2	2008	2008
СОК ЯБЛОЧНЫЙ		200	1	0,2	19,8	86	0,02	4	0	0,2	14	8	14	2,8	442	2008
Итого за прием пищи:		640	16,6	16,8	81,0	542,8	0,32	5	0,1	2,9	355,9	113,4	347,4	7,0		
Обед																
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ		30	0,2	0	0,7	4,2	0	3	0	0	6,9	4,2	12,6	0,3		2008
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ		250	5,5	8,3	12,5	146,9	0	8,0	0,2	2,4	41,4	26,5	75,4	1,7	76	2008
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ		100	14,3	12,9	2,3	198,7	0,1	10,1	4,6	3,5	58,7	16,3	223,0	4,3	255	2011
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ		180/5	10,2	9,8	46,2	313,9	0,3	0	0,1	5,7	26,7	151,3	225,8	5,3	181	2008
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА С ВИТ С		200	0,7	0,3	24,4	103	0,01	200	0,16	0	13	3	3	1	441	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ		30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	5,7	26,1	1,2		2008
БАТОН		20	1,5	0,6	10,3	52,4	0	0	0	0	3,8	2,6	13	0,2		2008
Итого за прием пищи:		815	34,4	32,2	109,1	880,3	0,51	221,1	5,06	12,3	155,9	209,6	578,9	14,0		
Всего за день:			51,0	49,0	190,1	1423,1	0,83	226,1	5,16	15,2	511,8	323,0	926,3	21,0		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак															
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	40	1,2	4,3	22,0	132	0,02	8	0,03	0,4	8	5	14	0,3	2	2008
КАША ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС" МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	200/5	10,4	13,8	38,1	319,8	0,3	1	0,1	1,4	243,2	70,4	266,5	1,7	189	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3,7	24,4	146,9	0	0,5	0	0	111,5	27,5	95,6	0,9	433	2008
БАТОН	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0	0	0	0	3,8	2,6	13	0,2		2008
Итого за прием пищи:	465	16,9	22,4	94,8	651,1	0,32	9,5	0,13	1,8	366,5	105,5	389,1	3,1		
Обед															
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	30	0,3	0,1	1,1	7,2	0	7,5	0	0,1	4,2	6	7,8	0,3		2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	250	6,2	6,2	19,3	157,8	0,1	9,6	0,2	1,4	33,0	33,7	102,3	1,8	77	2011
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	180	20,28	19,32	16,08	319,2	0,12	6	0,01	2,64	25,2	43,2	228	3,6	258	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0,1	31,7	131	0,02	0	0,01	0,5	21	16	23	0,7	402	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	5,7	26,1	1,2		2008
БАТОН	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0	0	0	0	3,8	2,6	13	0,2		2008
Итого за прием пищи:	710	30,88	26,62	91,18	728,8	0,34	23,1	0,22	5,34	92,6	107,2	400,2	7,8		
Всего за день:		47,78	49,02	185,98	1379,9	0,66	32,6	0,35	7,14	459,1	212,7	789,3	10,9		

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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак															
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,07	0,1	1	0	2	0	13	2008
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/5	9,5	11,2	37,7	291,5	0,2	1	0,1	1,0	219,3	49,0	218,3	1,1	184	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,2	0,1	15	60	0	0	0	0	5	4	8	1	430	2008
БАТОН	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0	0	0	0	3,8	2,6	13	0,2		2008
ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47	0	10	0	0,6	16	8	11	2,2		2008
Итого за прием пищи:	535	11,7	20,6	72,9	525,9	0,2	11	0,17	1,7	245,1	63,6	252,3	4,5		
Обед															
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	30	0,2	0	0,7	4,2	0	3	0	0	6,9	4,2	12,6	0,3		2008
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	250/5	5,7	9,2	11,1	151,5	0,1	8,5	0,2	2,5	41,6	25,6	82,1	1,6	95	2008
ТЕФЕЛИ РЫБНЫЕ	100	16,4	11,6	12,8	220	0,14	2	0,03	4	44	26	168	1	245	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,8	6,4	25,6	174,5	0,2	12,5	0	0,3	50,5	35,4	102,5	1,5	335	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,1	0,1	24,4	100,0	0	1,4	0	0,2	11,9	4,0	3,6	0,7	394	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	5,7	26,1	1,2		2008
БАТОН	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0	0	0	0	3,8	2,6	13	0,2		2008
Итого за прием пищи:	795	29,7	28,2	97,6	763,8	0,54	27,4	0,23	7,7	164,1	103,5	407,9	6,5		
Всего за день:		41,4	48,8	170,5	1289,7	0,74	38,4	0,40	9,4	409,2	167,1	660,2	11,0		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,07	0,1	1	0	2	0	13	2008
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	200/5	7,9	10,6	38,9	285,2	0,1	1	0,1	0,3	217,5	39,3	193,1	0,6	415	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	2,3	1,6	25,9	126,4	0	0,3	0	0	65,0	17,9	61,4	0,6	432	2008
БАТОН	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0	0	0	0	3,8	2,6	13	0,2		2008
Итого за прием пищи:	435	11,8	21,1	75,2	539,0	0,1	1,3	0,17	0,4	287,3	59,8	269,5	1,4		
Обед															
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	30	0,3	0,1	1,1	7,2	0	7,5	0	0,1	4,2	6	7,8	0,3		2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ	250	3,7	4,1	19,4	128,5	0,1	9,6	0,2	1,5	36,4	31,1	87,9	1,6	77	2011
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	200	17,0	21,8	17,4	335,8	0,2	8,7	0,3	3,3	29,8	38,5	184,8	2,2	309	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТ.С	200	0,6	0,1	31,7	131	0,02	0	0,01	0,5	21	16	23	0,7	402	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	5,7	26,1	1,2		2008
БАТОН	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0	0	0	0	3,8	2,6	13	0,2		2008
Итого за прием пищи:	730	25,1	27,0	92,6	716,1	0,42	25,8	0,51	6,1	100,6	99,9	342,6	6,2		
Всего за день:		36,9	48,1	167,8	1255,1	0,52	27,1	0,68	6,5	387,9	159,7	612,1	7,6		

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	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг			Р, мг	Fe, мг
Завтрак															
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,07	0,1	1	0	2	0	13	2008
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	110	10,8	18,9	2,0	220,1	0,1	0,2	0,2	3,8	74,3	12,3	162,3	1,8	214	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,2	0,1	15	60	0	0	0	0	5	4	8	1	430	2008
БАТОН	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0	0	0	0	3,8	2,6	13	0,2		2008
БАНАН	100	1,5	0,5	21	96	0	10	0	0	8	42	28	0,6		2008
Итого за прием пищи:	440	14,1	28,4	48,4	503,5	0,1	10,2	0,27	3,9	92,1	60,9	213,3	3,6		
Обед															
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	30	0,2	0	0,7	4,2	0	3	0	0	6,9	4,2	12,6	0,3		2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	6,7	6,7	20,5	169,4	0,1	7,0	0,2	1,6	34,4	28,5	93,5	1,7	100	2008
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ, СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ	100/30	14,3	21,7	16,4	320,9	0	1,6	0	4,7	28,6	20,2	134,1	1,9	283	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180/5	10,2	9,8	46,2	313,9	0,3	0	0,1	5,7	26,7	151,3	225,8	5,3	181	2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/15/7	0,3	0,1	15,2	62	0	3	0	0	8	5	10	1	431	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	5,7	26,1	1,2		2008
БАТОН	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0	0	0	0	3,8	2,6	13	0,2		2008
Итого за прием пищи:	852	35,2	39,2	122,0	984,0	0,5	14,6	0,3	12,7	113,8	217,5	515,1	11,6		
Всего за день:		49,3	67,6	170,4	1487,5	0,6	24,8	0,57	16,6	205,9	278,4	728,4	15,2		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Итого за весь период	471,1	528,4	1774,8	13783,5	6,0	743,2	9,8	95,1	4210,3	1966,2	7084,2	116,5
Среднее значение за период	47,11	52,84	177,48	1378,4	0,60	74,3	0,98	9,51	421,0	196,6	708,4	11,65
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13,67	34,50	51,83									

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
7-11	506	785