

Примерное десятидневное меню питания для школьной группы  
возрастная категория 12-18 лет

День 1: понедельник, Неделя: первая

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Витамины			Минеральные вещества							№ рецеп-туры	Сборник рецептов			
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг	
																			Энергети- ческая ценность, ккал
<b>Завтрак</b>																			
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦИОННОЕ	5	0,0	4,1	0,0	0,00	0,04	0,08	0,01	0,60	0,00	0,95	0,01	0,75	0,00	0,00	0,00	0,00	14	2011
КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/5	5,3	7,6	22,0	0,07	0,04	0,08	0,13	127,48	23,94	126,85	0,94	204,95	9,72	0,00	0,01	0,00	35	2010
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,1	0,0	14,7	0,00	0,02	0,00	0,00	9,59	3,26	2,97	0,30	10,93	0,00	0,00	0,00	0,00	96	2010
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	1,5	25,7	0,00	0,00	0,00	0,02	9,50	6,50	32,50	0,50	46,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2008	
ВАФЛИ	114	3,2	3,8	86,1	0,03	0,00	0,00	0,05	18,24	11,40	41,04	4,71	159,60	0,00	0,00	0,00	0,00	2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>589</b>	<b>12,3</b>	<b>16,9</b>	<b>150,5</b>	<b>0,16</b>	<b>0,08</b>	<b>0,15</b>	<b>0,20</b>	<b>165,41</b>	<b>45,10</b>	<b>204,31</b>	<b>3,45</b>	<b>422,22</b>	<b>9,72</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		
<b>Обед</b>																			
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	250	18,0	25,2	27,4	0,19	0,50	0,00	0,19	46,35	57,33	225,96	3,59	1 206,78	15,26	0,10	0,00	0,00	57	2010
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,0	0,2	19,8	0,02	0,00	0,00	0,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	1,5	25,7	0,06	0,00	0,00	0,02	9,50	6,50	32,50	0,50	46,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>22,7</b>	<b>26,8</b>	<b>72,9</b>	<b>0,26</b>	<b>0,50</b>	<b>0,00</b>	<b>0,21</b>	<b>69,85</b>	<b>71,83</b>	<b>272,46</b>	<b>6,89</b>	<b>1 252,78</b>	<b>15,26</b>	<b>0,10</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>35,1</b>	<b>43,8</b>	<b>223,4</b>	<b>0,42</b>	<b>1,00</b>	<b>0,15</b>	<b>0,41</b>	<b>235,26</b>	<b>116,92</b>	<b>476,76</b>	<b>10,35</b>	<b>1 675,00</b>	<b>24,98</b>	<b>0,10</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		

День 2: вторник, Неделя: первая

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Витамины			Минеральные вещества							№ рецеп-туры	Сборник рецептов			
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг	
																			Энергети- ческая ценность, ккал
<b>Завтрак</b>																			
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	100/5	10,1	13,3	1,9	0,04	0,16	0,17	1,72	67,77	10,65	137,70	1,54	149,41	17,67	0,03	0,02	0,00	43	2010
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦИОННОЕ	5	0,0	4,1	0,0	0,00	0,04	0,08	0,01	0,60	0,00	0,95	0,01	0,75	0,00	0,00	0,00	0,00	14	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	1,5	25,7	0,06	0,00	0,00	0,02	9,50	6,50	32,50	0,50	46,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,1	0,0	14,7	0,00	0,02	0,00	0,00	9,59	3,26	2,97	0,30	10,93	0,00	0,00	0,00	0,00	96	2010
БАНАН	200	3,0	1,0	42,0	0,08	0,05	0,00	0,10	16,00	84,00	56,00	1,20	696,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>575</b>	<b>16,9</b>	<b>19,9</b>	<b>84,3</b>	<b>0,18</b>	<b>0,26</b>	<b>1,80</b>	<b>0,39</b>	<b>103,45</b>	<b>104,40</b>	<b>230,11</b>	<b>3,55</b>	<b>903,09</b>	<b>17,67</b>	<b>0,03</b>	<b>0,02</b>	<b>0,00</b>		
<b>Обед</b>																			
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	150/21	28,1	18,6	36,2	0,07	0,45	0,10	0,24	381,27	40,08	327,08	1,09	283,89	4,54	0,05	0,03	0,00	46	2010
СЛОБОА ОБЫКНОВЕННАЯ	100	8,2	5,3	57,9	0,10	0,00	0,03	0,14	0,04	18,79	11,87	66,64	0,76	101,27	1,71	0,02	0,02	104	2010
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,1	0,0	14,7	0,00	0,02	0,00	0,00	9,59	3,26	2,97	0,30	10,93	0,00	0,00	0,00	0,00	96	2010
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>486</b>	<b>36,4</b>	<b>23,9</b>	<b>107,9</b>	<b>0,17</b>	<b>0,46</b>	<b>0,13</b>	<b>0,37</b>	<b>402,30</b>	<b>55,21</b>	<b>396,70</b>	<b>2,17</b>	<b>406,09</b>	<b>6,25</b>	<b>0,06</b>	<b>0,05</b>	<b>0,00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>83,4</b>	<b>43,7</b>	<b>192,2</b>	<b>0,35</b>	<b>0,84</b>	<b>0,39</b>	<b>0,81</b>	<b>408,75</b>	<b>159,61</b>	<b>626,82</b>	<b>5,72</b>	<b>1 309,18</b>	<b>23,93</b>	<b>0,10</b>	<b>0,08</b>	<b>0,00</b>		

День 3: среда Неделя: первая

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Витамины			Минеральные вещества							№ рецеп-туры	Сборник рецептов			
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг	
																			Энергети- ческая ценность, ккал
<b>Завтрак</b>																			
КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200/5	6,0	8,0	26,6	0,11	0,56	0,04	0,08	131,26	32,56	134,39	0,85	213,81	10,89	0,01	0,00	0,00	32	2010
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,1	0,0	14,7	0,00	0,02	0,00	0,00	9,59	3,26	2,97	0,30	10,93	0,00	0,00	0,00	0,00	96	2010
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	1,5	25,7	0,06	0,00	0,00	0,02	9,50	6,50	32,50	0,50	46,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2008	
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦИОННОЕ	5	0,0	4,1	0,0	0,00	0,04	0,08	0,01	0,60	0,00	0,95	0,01	0,75	0,00	0,00	0,00	0,00	14	2011
ГРУША	300	1,2	0,9	30,9	0,06	0,01	0,00	0,09	57,00	36,00	48,00	6,00	465,00	3,00	0,03	0,00	0,00	2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>775</b>	<b>11,0</b>	<b>14,5</b>	<b>97,9</b>	<b>0,23</b>	<b>0,58</b>	<b>0,08</b>	<b>0,15</b>	<b>203,29</b>	<b>78,32</b>	<b>218,81</b>	<b>7,65</b>	<b>736,46</b>	<b>13,89</b>	<b>0,04</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		
<b>Обед</b>																			





РЫБА (ФИЛЕ) ЗАПЕЧЕННАЯ	80	15,3	5,3	3,3	121,1	0,06	0,39	0,01	0,00	0,05	23,66	23,70	164,28	0,44	329,61	128,59	0,00	0,00	49	2010
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПОРЕ	150	3,4	5,3	19,7	141,1	0,11	9,22	0,03	0,07	0,11	58,39	28,28	90,66	1,09	701,13	9,41	0,03	0,00	78	2010
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,1	0,0	14,7	59,0	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	9,59	3,26	2,97	0,30	10,93	0,00	0,00	0,00	96	2010
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,03	0,00	0,00	0,00	0,01	5,70	3,90	19,50	0,30	27,60	0,00	0,00	0,00	2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>475</b>	<b>21,0</b>	<b>11,5</b>	<b>53,1</b>	<b>399,9</b>	<b>0,21</b>	<b>9,62</b>	<b>0,04</b>	<b>0,07</b>	<b>0,17</b>	<b>97,33</b>	<b>58,14</b>	<b>277,41</b>	<b>2,13</b>	<b>1 069,27</b>	<b>138,00</b>	<b>0,03</b>	<b>0,00</b>		
<b>Всего за день:</b>	<b>32,0</b>	<b>26,0</b>	<b>151,0</b>	<b>971,7</b>	<b>0,43</b>	<b>25,19</b>	<b>0,12</b>	<b>0,22</b>	<b>0,41</b>	<b>300,62</b>	<b>137,46</b>	<b>498,21</b>	<b>9,79</b>	<b>1 805,75</b>	<b>151,89</b>	<b>0,07</b>	<b>0,00</b>			

### День 4 четверг, Неделя первая

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мд, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	150/21	28,1	18,6	36,2	428,5	0,07	0,45	0,10	0,24	0,38	27,63	40,08	327,09	1,08	293,89	4,54	0,05	0,03	46	2010
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,1	0,0	14,7	59,0	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	9,59	3,26	2,97	0,30	10,93	0,00	0,00	0,00	96	2010
ЯБЛОКО	200	0,8	0,8	19,6	94,0	0,06	20,00	0,01	0,00	0,04	32,00	16,00	22,00	4,40	566,00	4,00	0,02	0,00	2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>586</b>	<b>29,0</b>	<b>19,4</b>	<b>70,5</b>	<b>582,5</b>	<b>0,13</b>	<b>20,46</b>	<b>0,11</b>	<b>0,24</b>	<b>0,42</b>	<b>318,50</b>	<b>59,34</b>	<b>352,08</b>	<b>5,79</b>	<b>880,82</b>	<b>8,54</b>	<b>0,07</b>	<b>0,03</b>		
<b>Обед</b>																				
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	50/100	15,1	16,7	4,0	227,3	0,05	1,84	0,02	0,00	0,10	15,68	19,51	132,71	2,03	349,86	6,78	0,04	0,00	56	2010
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,5	4,9	34,9	205,7	0,07	0,00	0,02	0,08	0,02	29,27	10,55	42,29	0,99	64,65	0,77	0,01	0,01	75	2010
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,1	0,0	14,7	59,0	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	9,59	3,26	2,97	0,30	10,93	0,00	0,00	0,00	96	2010
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,03	0,00	0,00	0,00	0,01	5,70	3,90	19,50	0,30	27,60	0,00	0,00	0,00	2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>545</b>	<b>22,9</b>	<b>22,5</b>	<b>69,0</b>	<b>570,6</b>	<b>0,15</b>	<b>1,86</b>	<b>0,05</b>	<b>0,08</b>	<b>0,13</b>	<b>60,24</b>	<b>37,22</b>	<b>197,47</b>	<b>3,62</b>	<b>453,03</b>	<b>7,55</b>	<b>0,05</b>	<b>0,01</b>		
<b>Всего за день:</b>	<b>51,9</b>	<b>41,9</b>	<b>139,4</b>	<b>1 153,1</b>	<b>1 153,1</b>	<b>0,28</b>	<b>22,32</b>	<b>0,16</b>	<b>0,32</b>	<b>0,55</b>	<b>378,74</b>	<b>96,56</b>	<b>549,53</b>	<b>9,40</b>	<b>1 313,85</b>	<b>16,09</b>	<b>0,12</b>	<b>0,05</b>		

### День 5: пятница, неделя первая

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мд, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг
КАША МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	200/5	4,8	7,6	27,5	198,8	0,04	0,56	0,04	0,08	0,13	122,15	24,84	114,97	0,38	184,95	10,08	0,01	0,00	33	2010
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,1	0,0	14,7	59,0	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	9,59	3,26	2,97	0,30	10,93	0,00	0,00	0,00	96	2010
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	1,5	25,7	131,0	0,06	0,00	0,00	0,00	0,02	9,50	6,50	32,50	0,50	46,00	0,00	0,00	0,00	2008	
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦИОННОЕ	5	0,0	4,1	0,0	37,4	0,00	0,00	0,04	0,08	0,01	0,60	0,00	0,95	0,01	0,75	0,00	0,00	0,00	14	2011
ВАФЛИ	114	3,2	3,8	88,1	403,6	0,03	0,00	0,00	0,00	0,05	18,24	11,40	41,04	1,71	159,60	0,00	0,00	0,00	2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>589</b>	<b>11,9</b>	<b>16,9</b>	<b>156,0</b>	<b>829,6</b>	<b>0,13</b>	<b>0,58</b>	<b>0,06</b>	<b>0,15</b>	<b>0,19</b>	<b>160,08</b>	<b>45,00</b>	<b>192,43</b>	<b>2,90</b>	<b>402,22</b>	<b>10,08</b>	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>		
<b>Обед</b>																				
РАГУ С ПТИЦЕЙ	50/200	17,6	32,4	26,6	470,6	0,18	22,02	0,72	0,24	0,20	77,87	58,63	202,36	3,01	1 028,62	12,77	0,13	0,00	69	2010
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,58	1,83	0,00	0,00	1,21	0,00	0,00	0,00	90	1997
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	5,70	3,90	19,50	0,30	27,60	0,00	0,00	0,00	2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>480</b>	<b>19,8</b>	<b>33,3</b>	<b>61,4</b>	<b>626,6</b>	<b>0,21</b>	<b>22,02</b>	<b>0,72</b>	<b>0,24</b>	<b>0,21</b>	<b>92,15</b>	<b>64,36</b>	<b>221,86</b>	<b>3,31</b>	<b>1 057,43</b>	<b>12,77</b>	<b>0,13</b>	<b>0,00</b>		
<b>Всего за день:</b>	<b>31,7</b>	<b>50,2</b>	<b>217,4</b>	<b>1 456,2</b>	<b>1 456,2</b>	<b>0,35</b>	<b>22,60</b>	<b>0,81</b>	<b>0,39</b>	<b>0,41</b>	<b>252,23</b>	<b>110,36</b>	<b>414,29</b>	<b>6,20</b>	<b>1 459,65</b>	<b>22,86</b>	<b>0,14</b>	<b>0,01</b>		

### День 6: понедельник, Неделя: вторая

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мд, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг
КАША МОЛОЧНАЯ «ДРУЖБА»	200/5	6,3	7,9	33,8	232,3	0,10	0,54	0,04	0,08	0,12	122,05	34,80	140,53	0,83	211,29	10,48	0,01	0,00	38	2010
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,1	0,0	14,7	59,0	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	9,59	3,26	2,97	0,30	10,93	0,00	0,00	0,00	96	2010
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	1,5	25,7	131,0	0,06	0,00	0,00	0,00	0,02	9,50	6,50	32,50	0,50	46,00	0,00	0,00	0,00	2008	
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦИОННОЕ	5	0,0	4,1	0,0	37,4	0,00	0,00	0,04	0,08	0,01	0,60	0,00	0,95	0,01	0,75	0,00	0,00	0,00	14	2011
ВАФЛИ	114	3,2	3,8	88,1	403,6	0,03	0,00	0,00	0,00	0,05	18,24	11,40	41,04	1,71	159,60	0,00	0,00	0,00	2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>589</b>	<b>13,3</b>	<b>17,2</b>	<b>162,3</b>	<b>863,2</b>	<b>0,19</b>	<b>0,56</b>	<b>0,08</b>	<b>0,15</b>	<b>0,19</b>	<b>159,98</b>	<b>55,95</b>	<b>217,99</b>	<b>3,34</b>	<b>428,57</b>	<b>10,48</b>	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>		
<b>Обед</b>																				
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	250	21,7	26,1	36,2	466,4	0,23	16,01	0,07	0,37	0,29	87,34	66,25	286,11	4,33	1 448,44	21,78	0,10	0,00	66	2010



200/15	0.1	0.0	14.7	59.0	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	9.59	3.26	2.97	0.30	10.93	0.00	0.00	0.00	0.00	2010
30	2.3	0.9	15.4	78.6	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	5.70	3.90	19.50	0.30	27.60	0.00	0.00	0.00	0.00	2008
495	24.0	26.9	66.3	604.0	0.27	16.02	0.07	0.37	0.30	102.62	73.41	318.58	4.92	1486.96	21.78	0.10	0.00			
Итого за прием пищи:																				
Всего за день:																				
	37.3	44.2	228.6	1467.3	0.46	16.58	0.15	0.52	0.49	262.60	129.36	536.56	8.27	1915.54	32.26	0.11	0.01			

День 7: вторник, Неделя: вторая

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал		Витамины					Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник рецептов				
	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углевод, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг		
																				Чесная ценность, г	Жир, г
<b>Завтрак</b>																					
КАША МОЛОЧНАЯ ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	200/5	6.2	8.1	23.1	191.1	0.11	0.55	0.04	0.08	0.16	122.92	59.72	148.16	1.78	254.83	10.40	0.01	0.00	0.00	40	2010
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0.1	0.0	14.7	59.0	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	9.59	3.26	2.97	0.30	10.93	0.00	0.00	0.00	0.00	96	2010
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.8	1.5	25.7	131.0	0.06	0.00	0.00	0.00	0.02	9.50	6.50	32.50	0.50	46.00	0.00	0.00	0.00	0.00	96	2008
БАНАН	350	5.3	1.8	73.5	336.0	0.14	35.00	0.09	0.00	0.18	28.00	147.00	98.00	2.10	1218.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2008	
Итого за прием пищи:																					
	820	15.3	11.3	137.0	717.1	0.31	35.57	0.13	0.08	0.35	170.01	216.47	281.63	4.66	1529.75	10.40	0.01	0.00	0.00		
<b>Обед</b>																					
ПУДИНГ ИЗ ВЕРМИШЕЛИ С ОТВАРНЫМ ПРОТЭРТЫМ МЯСОМ	200	19.3	19.9	38.6	417.0	0.11	0.13	0.04	0.24	0.14	54.86	24.36	173.08	2.61	329.19	9.57	0.05	0.02	0.00	91	2002
КОМПОТ ИЗ КУРАТИ	200	0.0	0.0	19.4	77.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.58	1.83	0.00	0.00	1.21	0.00	0.00	0.00	0.00	90	1997
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.9	15.4	78.6	0.03	0.00	0.00	0.00	0.01	5.70	3.90	19.50	0.30	27.60	0.00	0.00	0.00	0.00	96	2008
Итого за прием пищи:	430	21.6	20.8	74.4	573.0	0.14	0.13	0.04	0.24	0.15	69.14	30.08	192.58	2.91	358.00	9.57	0.05	0.02			
Всего за день:																					
	1250	36.8	32.1	211.4	1290.1	0.45	35.70	0.17	0.31	0.50	239.15	246.56	474.21	7.59	1887.75	19.97	0.05	0.02	0.00		

День 8: среда Неделя: вторая

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал		Витамины					Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник рецептов				
	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углевод, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг		
																				Чесная ценность, г	Жир, г
<b>Завтрак</b>																					
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	100/5	10.1	13.3	1.9	167.8	0.04	0.16	0.17	1.72	0.27	67.77	10.65	137.70	1.54	149.41	17.67	0.03	0.02	0.00	43	2010
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0.1	0.0	14.7	59.0	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	9.59	3.26	2.97	0.30	10.93	0.00	0.00	0.00	0.00	96	2010
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.8	1.5	25.7	131.0	0.06	0.00	0.00	0.00	0.02	9.50	6.50	32.50	0.50	46.00	0.00	0.00	0.00	0.00	96	2008
ВАФЛИ	114	3.2	3.8	88.1	403.6	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	18.24	11.40	41.04	1.71	159.60	0.00	0.00	0.00	0.00	2008	
Итого за прием пищи:	484	17.1	19.5	130.4	761.3	0.13	0.17	0.18	1.72	0.33	105.09	31.80	214.20	4.05	365.94	17.67	0.03	0.02			
<b>Обед</b>																					
ТЕПЕЛИ РЫБНЫЕ	100/100	13.9	13.6	20.8	261.9	0.09	2.65	0.06	0.00	0.08	53.00	28.47	155.72	0.94	391.59	91.55	0.01	0.01	0.00	53	2010
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3.4	5.3	19.7	141.1	0.11	9.22	0.03	0.07	0.11	58.39	28.29	90.66	1.09	701.13	9.41	0.03	0.00	0.00	78	2010
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0.1	0.0	14.7	59.0	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	9.59	3.26	2.97	0.30	10.93	0.00	0.00	0.00	0.00	96	2010
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.9	15.4	78.6	0.03	0.00	0.00	0.00	0.01	5.70	3.90	19.50	0.30	27.60	0.00	0.00	0.00	0.00	96	2008
Итого за прием пищи:	595	19.6	19.8	70.6	540.7	0.24	11.88	0.09	0.07	0.20	126.68	63.91	268.85	2.63	1131.24	100.96	0.04	0.01			
Всего за день:																					
	1079	36.7	39.3	201.0	1302.0	0.37	12.06	0.27	1.79	0.53	231.77	95.72	483.06	6.68	1497.18	118.63	0.07	0.03	0.00		

День 9: четверг, Неделя вторая

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал		Витамины					Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник рецептов				
	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углевод, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг		
																				Чесная ценность, г	Жир, г
<b>Завтрак</b>																					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	150/46	28.8	20.6	48.6	503.0	0.08	0.55	0.11	0.25	0.45	345.99	47.73	376.37	1.14	385.14	6.29	0.06	0.03	0.00	46	2010
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0.1	0.0	14.7	59.0	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	9.59	3.26	2.97	0.30	10.93	0.00	0.00	0.00	0.00	96	2010
ЯБЛОКО	200	0.8	0.8	19.6	94.0	0.06	20.00	0.01	0.00	0.04	32.00	16.00	22.00	4.40	556.00	4.00	0.02	0.00	0.00	96	2008
Итого за прием пищи:	611	30.7	21.4	83.9	652.0	0.15	20.56	0.13	0.25	0.50	387.58	66.99	401.33	5.83	952.07	10.29	0.08	0.03			
<b>Обед</b>																					
РИС ОТВАРНОЙ	150	3.6	4.8	37.7	206.0	0.03	0.00	0.02	0.08	0.02	22.05	26.76	72.69	0.52	54.38	0.74	0.02	0.01	0.00	73	2010
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	50/100	15.1	16.7	4.0	227.3	0.05	1.84	0.02	0.00	0.10	15.66	19.51	132.71	2.03	348.86	6.78	0.04	0.00	0.00	55	2010
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0.1	0.0	14.7	59.0	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	9.59	3.26	2.97	0.30	10.93	0.00	0.00	0.00	0.00	96	2010
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.9	15.4	78.6	0.03	0.00	0.00	0.00	0.01	5.70	3.90	19.50	0.30	27.60	0.00	0.00	0.00	0.00	96	2010
Итого за прием пищи:	545	21.0	22.4	71.8	573.0	0.11	1.86	0.05	0.08	0.13	53.02	53.42	227.87	3.15	442.76	7.52	0.06	0.01	0.00		



Всего за день:	51,7	43,8	155,7	1 235,0	0,26	22,42	0,17	0,33	0,63	440,59	120,41	629,21	8,96	1 394,83	17,81	0,14	0,04
----------------	------	------	-------	---------	------	-------	------	------	------	--------	--------	--------	------	----------	-------	------	------

**День 10: пятница, неделя вторая**

**Прием пищи, наименование блюда**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник рецептур				
		Белки, г	Жиры, г		Углевод, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	P, мг	Fe, мг			K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
<b>Завтрак</b>																				
КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200/5	6,0	8,0	26,6	203,4	0,11	0,56	0,04	0,08	0,13	126,60	32,56	134,39	0,85	213,81	10,89	0,01	0,00		
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,1	0,0	14,7	59,0	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	9,59	3,26	2,97	0,30	10,93	0,00	0,00	0,00		
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4,5	5,7	0,0	70,6	0,01	0,06	0,04	0,00	0,04	149,60	5,60	80,00	0,16	17,60	0,00	0,01	0,00		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	1,5	25,7	131,0	0,06	0,00	0,00	0,00	0,02	9,50	6,50	32,50	0,50	46,00	0,00	0,00	0,00		
ГРУША	200	0,8	0,6	20,6	94,0	0,04	10,00	0,00	0,00	0,06	38,00	24,00	32,00	4,00	310,00	2,00	0,02	0,00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>690</b>	<b>15,1</b>	<b>15,8</b>	<b>87,6</b>	<b>558,0</b>	<b>0,21</b>	<b>10,63</b>	<b>0,08</b>	<b>0,08</b>	<b>0,25</b>	<b>333,29</b>	<b>71,92</b>	<b>281,86</b>	<b>5,80</b>	<b>598,33</b>	<b>12,89</b>	<b>0,03</b>	<b>0,00</b>		
<b>Обед</b>																				
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ	120/100	14,5	21,2	23,9	344,4	0,07	1,06	0,02	0,05	0,08	27,59	20,09	130,71	1,92	262,46	5,33	0,04	0,00		
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150/5	5,5	8,8	35,0	241,6	0,07	0,00	0,05	0,15	0,02	9,77	7,34	41,49	0,93	64,27	0,77	0,01	0,01		
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,1	0,0	14,7	59,0	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	9,59	3,26	2,97	0,30	10,93	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,03	0,00	0,00	0,00	0,01	5,70	3,90	19,50	0,30	27,60	0,00	0,00	0,00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>620</b>	<b>22,3</b>	<b>31,0</b>	<b>88,9</b>	<b>723,6</b>	<b>0,17</b>	<b>1,07</b>	<b>0,06</b>	<b>0,21</b>	<b>0,12</b>	<b>52,65</b>	<b>34,59</b>	<b>194,67</b>	<b>3,45</b>	<b>385,25</b>	<b>6,09</b>	<b>0,05</b>	<b>0,02</b>		
<b>Всего за день:</b>	<b>37,4</b>	<b>46,8</b>	<b>176,5</b>	<b>1 281,6</b>	<b>0,38</b>	<b>11,71</b>	<b>0,14</b>	<b>0,28</b>	<b>0,36</b>	<b>385,93</b>	<b>106,51</b>	<b>476,53</b>	<b>9,25</b>	<b>983,58</b>	<b>18,98</b>	<b>0,08</b>	<b>0,02</b>			

**ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ**

Итого	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								
	Белки, г	Жиры, г		Углевод, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Итого за весь период	403,9	410,8	1 886,8	3,74	207,28	2,96	6,48	5,12	3 135,63	1 319,47	5 183,17	82,22	15 242,32	447,39	0,98	0,26	
Среднее значение за период	40,4	41,1	189,7	0,37	20,73	0,30	0,65	0,51	313,56	131,95	516,32	8,22	1 524,23	44,74	0,10	0,03	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12,5	28,5	59,0														

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

Возраст детей	Завтрак	Обед
Школа завтрак, обед	631	517