



---

# ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ

МБОУ СОШ № 2

12-18 лет

---

## МЕНЮ

5-11

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день
<b>Завтрак</b>					
КАША "ДРУЖБА" 200	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 200	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ 100	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ 90	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 180	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ 200
ХЛЕБ РЖАНОЙ 55	КОТЛЕТЫ МЯСНЫЕ 90	ПЕЧЕНЬЕ 30	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 150	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ПОМИДОРЫ) 60	ХЛЕБ РЖАНОЙ 55
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 55	ХЛЕБ РЖАНОЙ 55	КАКАО НА МОЛОКЕ 200	ХЛЕБ РЖАНОЙ 55	ХЛЕБ РЖАНОЙ 55	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 55
СЫР (ПОРЦИЯМИ) 60	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 55	ГРУША 210	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 55	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 55	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 20
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 20	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ 185/15/7		ЧАЙ С МОЛОКОМ 200/15	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 20	СЫР (ПОРЦИЯМИ) 20
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 200				ЧАЙ С САХАРОМ 200/15	КАКАО НА МОЛОКЕ 200
ЯБЛОКО 210					АПЕЛЬСИН 210

## МЕНЮ

5-11

7 день	8 день	9 день	10 день	11 день	12 день
<b>Завтрак</b>					
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ ПОД МОЛОЧНЫМ СОУСОМ 100	БИТОЧКИ "ШКОЛЬНИК" 75	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 180	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ 200	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ 200	ПЕЧЕНЬ ПО- СТРОГАНОВСКИ 70
РИС ОТВАРНОЙ 150	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 150	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ПОМИДОРЫ) 60	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ 200	ХЛЕБ РЖАНОЙ 55	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 150
ХЛЕБ РЖАНОЙ 55	ХЛЕБ РЖАНОЙ 55	ХЛЕБ РЖАНОЙ 55	ВАФЛИ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 55	ХЛЕБ РЖАНОЙ 55
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 55	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 55	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 55	ЯБЛОКО 210	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 55
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ 185/15/7	ЧАЙ С МОЛОКОМ 200/15	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 20		СЫР (ПОРЦИЯМИ) 60	ЧАЙ С САХАРОМ 200/15
БАНАН 210		ЧАЙ С САХАРОМ 200/15		КАКАО НА МОЛОКЕ 200	
				ГРУША 210	

## 1 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	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг				
<b>Завтрак</b>																												
КАША "ДРУЖБА"	200	11.6	10.7	64.7	393.0	0.32	49.12	1.43	0.14	0.19	0.25	0.60	0.32	1.11	29.36	200.96	280.06	70.27	1.54	1.92	364.73	12.34	0.05	0.01	190	2008		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	55	2.0	0.3	12.7	61.2	0.00	0.00	0.66	0.00	0.05	0.02	0.00	0.05	0.20	9.00	5.40	26.10	5.70	1.20	0.36	40.80	1.68	0.00	0.00		2008		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	55	3.1	0.2	20.1	94.7	0.00	0.00	0.78	0.00	0.06	0.02	0.00	0.05	0.62	10.80	9.20	33.60	13.20	0.80	0.30	51.60	0.00	0.00	0.00		2008		
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	60	14.2	18.2	0.0	225.0	0.42	126.00	0.19	0.00	0.02	0.23	0.68	0.07	0.12	6.60	588.00	348.00	30.00	0.42	3.00	57.00	0.00	0.02	0.01	14	2008		
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	20	0.1	16.5	0.2	149.6	0.00	118.00	0.44	0.20	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	2.40	3.80	0.00	0.04	0.03	3.00	0.00	0.00	0.00	13	2008		
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	2.2	1.2	24.3	114.6	0.26	8.80	0.00	0.00	0.03	0.07	0.00	0.00	0.33	0.00	68.02	65.92	18.65	0.55	0.20	110.36	4.50	0.00	0.00	432	2008		
ЯБЛОКО	210	0.4	0.4	8.6	41.4	8.80	4.40	0.55	0.00	0.03	0.02	0.00	0.07	0.26	1.76	14.08	9.68	7.04	1.94	0.13	244.64	1.76	0.01	0.00		2008		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>800</b>	<b>33.5</b>	<b>47.5</b>	<b>130.5</b>	<b>1 079.4</b>	<b>9.80</b>	<b>306.32</b>	<b>4.05</b>	<b>0.44</b>	<b>0.39</b>	<b>0.64</b>	<b>1.28</b>	<b>0.56</b>	<b>2.64</b>	<b>57.52</b>	<b>888.06</b>	<b>767.16</b>	<b>144.86</b>	<b>6.48</b>	<b>5.94</b>	<b>872.13</b>	<b>20.28</b>	<b>0.08</b>	<b>0.02</b>				
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	100																											
<b>Всего за день:</b>		<b>33.5</b>	<b>47.5</b>	<b>130.5</b>	<b>1 079.4</b>	<b>9.80</b>	<b>306.32</b>	<b>4.05</b>	<b>0.44</b>	<b>0.39</b>	<b>0.64</b>	<b>1.28</b>	<b>0.56</b>	<b>2.64</b>	<b>57.52</b>	<b>888.06</b>	<b>767.16</b>	<b>144.86</b>	<b>6.48</b>	<b>5.94</b>	<b>872.13</b>	<b>20.28</b>	<b>0.08</b>	<b>0.02</b>				

## 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	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг				
<b>Завтрак</b>																												
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	200	5.3	6.4	29.6	193.2	14.53	36.24	0.33	0.10	0.18	0.20	0.24	0.56	1.92	16.80	93.71	152.71	46.13	1.70	0.93	1119.29	13.00	0.06	0.00	125	2008		
КОТЛЕТЫ МЯСНЫЕ	90	13.5	25.7	7.7	303.0	0.23	48.80	0.62	0.23	0.23	0.15	0.67	0.29	2.07	9.52	33.27	156.91	23.45	1.84	2.07	279.71	8.03	0.05	0.00	273	2008		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	55	3.6	0.5	23.3	112.2	0.00	0.00	1.21	0.00	0.10	0.04	0.00	0.09	0.37	16.50	9.90	47.85	10.45	2.20	0.67	74.80	3.08	0.00	0.00		2008		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	55	4.2	0.3	27.6	130.3	0.00	0.00	1.66	0.00	0.09	0.03	0.00	0.07	0.85	14.85	12.65	46.20	18.15	1.10	0.41	70.95	0.00	0.00	0.00		2008		
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/15/7	0.2	0.0	14.2	58.2	1.16	0.11	0.00	0.00	0.00	0.01	0.00	0.00	0.07	0.63	14.90	8.80	6.42	0.80	0.01	37.23	0.00	0.00	0.00	1010	1981		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>607</b>	<b>26.8</b>	<b>33.0</b>	<b>102.4</b>	<b>796.9</b>	<b>15.92</b>	<b>85.15</b>	<b>3.24</b>	<b>0.32</b>	<b>0.60</b>	<b>0.43</b>	<b>0.91</b>	<b>1.01</b>	<b>5.27</b>	<b>58.30</b>	<b>164.43</b>	<b>412.47</b>	<b>104.60</b>	<b>7.65</b>	<b>4.08</b>	<b>1581.97</b>	<b>24.11</b>	<b>0.11</b>	<b>0.00</b>				
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	100																											
<b>Всего за день:</b>		<b>26.8</b>	<b>33.0</b>	<b>102.4</b>	<b>796.9</b>	<b>15.92</b>	<b>85.15</b>	<b>3.24</b>	<b>0.32</b>	<b>0.60</b>	<b>0.43</b>	<b>0.91</b>	<b>1.01</b>	<b>5.27</b>	<b>58.30</b>	<b>164.43</b>	<b>412.47</b>	<b>104.60</b>	<b>7.65</b>	<b>4.08</b>	<b>1581.97</b>	<b>24.11</b>	<b>0.11</b>	<b>0.00</b>				



## 3 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	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг			
<b>Завтрак</b>																											
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	100	1.2	5.4	10.7	93.1	0.01	17.82	1.62	0.06	0.01	0.02	0.01	0.02	0.08	1.73	13.52	16.02	2.29	0.17	0.10	23.76	1.46	0.00	0.00	499	1981	
ПЕЧЕНЬЕ	30	3.0	3.9	29.8	166.8	0.00	4.40	0.00	0.00	0.03	0.02	0.00	0.00	0.28	0.00	11.60	36.00	8.00	0.84	0.00	44.00	0.00	0.00	0.00		2008	
КАКАО НА МОЛОКЕ	200	3.7	2.9	22.9	130.8	0.52	17.70	0.00	0.00	0.03	0.13	0.00	0.00	0.14	1.80	117.42	104.58	28.89	0.88	0.68	207.29	9.00	0.00	0.00	433	2008	
ГРУША	210	0.8	0.6	21.6	98.7	10.50	4.20	0.76	0.00	0.04	0.06	0.00	0.06	0.21	4.20	39.90	33.60	25.20	4.20	0.40	325.50	2.10	0.02	0.00		2008	
Итого за прием пищи:	540	8.7	12.8	84.9	489.4	11.03	44.12	2.38	0.06	0.12	0.24	0.01	0.08	0.70	7.73	182.45	190.20	64.38	6.09	1.18	600.55	12.56	0.02	0.00			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	100																										
Всего за день:		8.7	12.8	84.9	489.4	11.03	44.12	2.38	0.06	0.12	0.24	0.01	0.08	0.70	7.73	182.45	190.20	64.38	6.09	1.18	600.55	12.56	0.02	0.00			

## 4 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	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг				
<b>Завтрак</b>																												
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ	90	10.0	25.6	15.4	319.6	0.50	0.00	3.34	0.00	0.26	0.08	0.00	0.25	1.57	8.95	10.61	121.88	24.11	1.29	1.62	218.92	4.51	0.05	0.00	245	2008		
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8.3	6.0	35.9	224.9	0.00	23.60	4.70	0.08	0.22	0.12	0.00	0.28	2.31	22.08	22.59	186.93	125.53	4.40	1.42	263.43	2.28	0.01	0.00	323	2008		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	55	3.6	0.5	23.3	112.2	0.00	0.00	1.21	0.00	0.10	0.04	0.00	0.09	0.37	16.50	9.90	47.85	10.45	2.20	0.67	74.80	3.08	0.00	0.00		2008		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	55	4.2	0.3	27.6	130.3	0.00	0.00	1.08	0.00	0.09	0.03	0.00	0.07	0.85	14.85	12.65	46.20	18.15	1.10	0.41	70.95	0.00	0.00	0.00		2008		
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200/15	1.2	1.2	21.6	100.4	0.10	5.84	0.03	0.01	0.01	0.01	0.01	0.08	0.02	0.09	0.00	54.45	36.98	10.39	0.77	0.15	80.61	1.05	0.00	0.00	1009	1981	
Итого за прием пищи:	565	27.3	33.7	123.8	887.3	0.60	29.24	10.36	0.08	0.68	0.33	0.08	0.71	5.19	62.38	110.19	439.84	188.63	9.75	4.26	708.71	10.91	0.07	0.01				
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	100																											
Всего за день:		27.3	33.7	123.8	887.3	0.60	29.24	10.36	0.08	0.68	0.33	0.08	0.71	5.19	62.38	110.19	439.84	188.63	9.75	4.26	708.71	10.91	0.07	0.01				

## 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	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг				
<b>Завтрак</b>																												
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	180	24.3	36.4	8.8	441.5	0.35	393.97	6.92	3.70	0.13	0.84	1.48	0.27	0.38	17.68	279.78	432.69	40.73	3.75	2.53	484.57	42.80	0.10	0.04	467	1981		
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ПОМИДОРЫ)	60	0.7	0.1	2.3	14.4	15.00	79.80	0.23	0.00	0.04	0.02	0.00	0.06	0.30	6.60	8.40	15.60	12.00	0.60	0.12	174.00	1.20	0.00	0.00	59	1981		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	55	3.6	0.5	23.3	112.2	0.00	0.00	1.21	0.00	0.10	0.04	0.00	0.09	0.37	16.50	9.90	47.85	10.45	2.20	0.67	74.80	3.08	0.00	0.00		2008		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	55	4.2	0.3	27.6	130.3	0.00	0.00	1.08	0.00	0.09	0.03	0.00	0.07	0.85	14.85	12.85	46.20	18.15	1.10	0.41	70.95	0.00	0.00	0.00		2008		
МАСЛО (ПОРЦИОНЧИ)	20	0.1	16.5	0.2	149.6	0.00	119.00	0.44	0.30	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	2.40	3.80	0.00	0.04	0.03	3.00	0.00	0.00	0.00	13	2008		
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0.2	0.0	14.0	6.1	0.04	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	0.00	0.00	0.06	0.00	13.00	7.42	5.80	0.74	0.00	25.86	0.00	0.00	0.00	1009	1981		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>585</b>	<b>33.1</b>	<b>53.9</b>	<b>76.2</b>	<b>904.0</b>	<b>15.39</b>	<b>591.77</b>	<b>9.88</b>	<b>4.00</b>	<b>0.35</b>	<b>0.97</b>	<b>1.48</b>	<b>0.49</b>	<b>1.96</b>	<b>55.63</b>	<b>326.14</b>	<b>553.55</b>	<b>87.13</b>	<b>8.43</b>	<b>3.75</b>	<b>833.19</b>	<b>47.08</b>	<b>0.10</b>	<b>0.04</b>				
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	100																											
<b>Всего за день:</b>		<b>33.1</b>	<b>53.9</b>	<b>76.2</b>	<b>904.0</b>	<b>15.39</b>	<b>591.77</b>	<b>9.88</b>	<b>4.00</b>	<b>0.35</b>	<b>0.97</b>	<b>1.48</b>	<b>0.49</b>	<b>1.96</b>	<b>55.63</b>	<b>326.14</b>	<b>553.55</b>	<b>87.13</b>	<b>8.43</b>	<b>3.75</b>	<b>833.19</b>	<b>47.08</b>	<b>0.10</b>	<b>0.04</b>				



## 6 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	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг
<b>Завтрак</b>																										
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ	200	9.1	12.4	27.7	252.4	0.38	55.45	1.24	0.16	0.15	0.30	0.72	0.12	0.38	14.28	237.15	263.37	62.24	1.26	1.79	390.95	13.85	0.04	0.00	417	1981
ХЛЕБ РЖАНОЙ	55	2.0	0.3	12.7	61.2	0.00	0.00	0.66	0.00	0.05	0.02	0.00	0.05	0.20	9.00	5.40	26.10	5.70	1.20	0.36	40.80	1.68	0.00	0.00		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	55	4.2	0.3	27.6	130.3	0.00	0.00	1.08	0.00	0.09	0.03	0.00	0.07	0.85	14.85	12.65	46.20	18.15	1.10	0.41	70.95	0.00	0.00	0.00		2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	20	0.1	8.3	0.1	74.8	0.00	59.00	0.22	0.15	0.00	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	1.20	1.90	0.00	0.02	0.02	1.50	0.00	0.00	0.00	13	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4.7	6.1	0.0	75.0	0.14	42.00	0.06	0.00	0.01	0.08	0.23	0.02	0.04	2.20	196.00	116.00	10.00	0.14	1.00	19.00	0.00	0.01	0.00	14	2008
КАКАО НА МОЛОКЕ	200	5.5	5.3	25.7	169.2	0.32	20.50	0.09	0.05	0.04	0.23	0.60	0.04	0.17	7.80	189.42	165.78	37.71	0.88	0.97	301.29	10.00	0.02	0.00	433	2008
АПЕЛЬСИН	210	1.9	0.4	17.0	80.3	126.00	16.80	0.46	0.00	0.08	0.06	0.00	0.13	0.42	10.50	71.40	48.30	27.30	0.63	0.42	413.70	4.20	0.04	0.00		2008
Итого за прием пищи:	760	27.5	33.1	110.8	853.1	126.84	194.15	3.81	0.36	0.43	0.73	1.55	0.43	2.06	58.63	713.22	667.65	161.10	5.23	4.96	1 238.19	29.73	0.11	0.00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	100																									
Всего за день:		27.5	33.1	110.8	853.1	126.84	194.15	3.81	0.36	0.43	0.73	1.55	0.43	2.06	58.63	713.22	667.65	161.10	5.23	4.96	1 238.19	29.73	0.11	0.00		

## 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	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	l, мкг	F, мг	Se, мг			
<b>Завтрак</b>																											
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ ПОД МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	100	6.4	18.2	13.6	236.2	0.67	69.57	3.00	0.19	0.06	0.25	0.63	0.07	0.29	10.39	213.41	173.55	27.71	0.39	1.01	275.65	10.26	0.02	0.00	238	2008	
РИС ОТВАРНОЙ	150	3.6	5.9	36.4	209.0	0.00	33.04	0.40	0.11	0.03	0.02	0.00	0.10	0.69	10.26	9.61	75.11	24.60	0.54	0.78	55.19	0.76	0.02	0.01	325	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	55	3.6	0.5	23.3	112.2	0.00	0.00	1.21	0.00	0.10	0.04	0.00	0.09	0.37	16.50	9.90	47.85	10.45	2.20	0.67	74.80	3.08	0.00	0.00		2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	55	4.2	0.3	27.6	130.3	0.00	0.00	1.08	0.00	0.09	0.03	0.00	0.07	0.85	14.85	12.65	46.20	18.15	1.10	0.41	70.95	0.00	0.00	0.00		2008	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/15/7	0.2	0.0	14.2	58.2	1.16	0.11	0.00	0.00	0.00	0.01	0.00	0.00	0.07	0.63	14.90	6.80	6.42	0.80	0.01	27.23	0.00	0.00	0.00	1010	1981	
БАНАН	210	3.2	1.1	44.1	201.6	21.00	42.00	0.00	0.00	0.08	0.11	0.00	0.00	1.26	0.00	16.80	58.80	88.20	1.26	0.00	730.80	0.00	0.00	0.00		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>777</b>	<b>21.3</b>	<b>26.1</b>	<b>159.2</b>	<b>947.4</b>	<b>22.83</b>	<b>144.72</b>	<b>5.68</b>	<b>0.29</b>	<b>0.37</b>	<b>0.46</b>	<b>0.63</b>	<b>0.34</b>	<b>3.53</b>	<b>52.63</b>	<b>277.27</b>	<b>410.31</b>	<b>175.52</b>	<b>6.28</b>	<b>2.87</b>	<b>1 244.62</b>	<b>14.09</b>	<b>0.05</b>	<b>0.01</b>			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	100																										
<b>Всего за день:</b>		<b>21.3</b>	<b>26.1</b>	<b>159.2</b>	<b>947.4</b>	<b>22.83</b>	<b>144.72</b>	<b>5.68</b>	<b>0.29</b>	<b>0.37</b>	<b>0.46</b>	<b>0.63</b>	<b>0.34</b>	<b>3.53</b>	<b>52.63</b>	<b>277.27</b>	<b>410.31</b>	<b>175.52</b>	<b>6.28</b>	<b>2.87</b>	<b>1 244.62</b>	<b>14.09</b>	<b>0.05</b>	<b>0.01</b>			

## 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	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
<b>Завтрак</b>																											
БИТочки "ШКОЛЬНИК"	75	10.8	19.4	7.0	235.9	0.42	0.00	2.34	0.00	0.16	0.08	0.74	0.25	1.93	7.46	9.79	113.18	16.98	1.44	1.80	224.05	4.64	0.04	0.00	277	2008	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5.6	4.6	32.7	190.0	0.00	22.89	0.11	0.07	0.10	0.04	0.00	0.00	0.92	0.00	12.34	55.64	21.26	0.95	0.01	94.18	0.00	0.01	0.01	442	1981	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	55	3.6	0.5	23.3	112.2	0.00	0.00	1.21	0.00	0.10	0.04	0.00	0.09	0.37	16.50	9.90	47.85	10.45	2.20	0.67	74.80	3.08	0.00	0.00		2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	55	4.2	0.3	27.6	130.3	0.00	0.00	1.08	0.00	0.09	0.03	0.00	0.07	0.85	14.85	12.65	46.20	18.15	1.10	0.41	70.95	0.00	0.00	0.00		2008	
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200/15	1.2	1.2	21.6	100.4	0.10	5.84	0.03	0.01	0.01	0.06	0.08	0.02	0.09	0.00	54.45	36.98	10.39	0.77	0.15	80.61	1.05	0.00	0.00	1008	1981	
Итого за прием пищи:	550	25.5	26.0	112.2	768.7	0.52	28.53	4.77	0.08	0.46	0.25	0.82	0.43	4.16	38.81	99.12	299.85	77.23	6.46	3.03	544.59	8.77	0.06	0.01			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	100																										
Всего за день:		25.5	26.0	112.2	768.7	0.52	28.53	4.77	0.08	0.46	0.25	0.82	0.43	4.16	38.81	99.12	299.85	77.23	6.46	3.03	544.59	8.77	0.06	0.01			

## 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	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг				
<b>Завтрак</b>																												
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	180	24.3	36.4	8.8	441.5	0.35	393.97	6.92	3.70	0.13	0.84	1.48	0.27	0.38	17.68	279.78	432.69	40.73	3.75	2.53	484.57	42.80	0.10	0.04	467	1981		
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ПОМИДОРЫ)	60	0.7	0.1	2.3	14.4	15.00	79.80	0.23	0.00	0.04	0.02	0.00	0.06	0.30	6.60	8.40	15.60	12.00	0.60	0.12	174.00	1.20	0.00	0.00	58	1981		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	55	3.6	0.5	23.3	112.2	0.00	0.00	1.21	0.00	0.10	0.04	0.00	0.09	0.37	16.50	9.90	47.85	10.45	2.20	0.67	74.80	3.08	0.00	0.00		2008		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	55	4.2	0.3	27.6	130.3	0.00	0.00	1.08	0.00	0.09	0.03	0.00	0.07	0.85	14.85	12.65	46.20	18.15	1.10	0.41	70.95	0.00	0.00	0.00		2008		
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	20	0.1	16.5	0.2	149.6	0.00	118.00	0.44	0.36	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	2.40	1.80	0.00	0.04	0.03	3.00	0.00	0.00	0.00	13	2008		
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0.2	0.0	14.0	56.1	0.04	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	0.00	0.00	0.06	0.00	13.00	7.42	5.80	0.74	0.00	25.86	0.00	0.00	0.00	1009	1981		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>585</b>	<b>33.1</b>	<b>53.9</b>	<b>76.2</b>	<b>904.0</b>	<b>15.39</b>	<b>591.77</b>	<b>9.88</b>	<b>4.00</b>	<b>0.35</b>	<b>0.97</b>	<b>1.48</b>	<b>0.49</b>	<b>1.96</b>	<b>55.63</b>	<b>326.14</b>	<b>553.55</b>	<b>87.13</b>	<b>8.43</b>	<b>3.75</b>	<b>833.19</b>	<b>47.08</b>	<b>0.10</b>	<b>0.04</b>				
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	100																											
<b>Всего за день:</b>		<b>33.1</b>	<b>53.9</b>	<b>76.2</b>	<b>904.0</b>	<b>15.39</b>	<b>591.77</b>	<b>9.88</b>	<b>4.00</b>	<b>0.35</b>	<b>0.97</b>	<b>1.48</b>	<b>0.49</b>	<b>1.96</b>	<b>55.63</b>	<b>326.14</b>	<b>553.55</b>	<b>87.13</b>	<b>8.43</b>	<b>3.75</b>	<b>833.19</b>	<b>47.08</b>	<b>0.10</b>	<b>0.04</b>				

## 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	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
<b>Завтрак</b>																											
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	200	3.8	12.4	31.4	245.4	0.10	43.17	3.31	0.13	0.03	0.11	0.13	0.06	0.18	3.45	82.44	71.47	10.70	0.37	0.39	120.50	4.32	0.01	0.00	499	1981	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	200	2.2	1.6	32.2	149.3	0.08	7.52	0.05	0.01	0.03	0.07	0.10	0.03	0.32	0.00	69.28	64.84	18.47	0.54	0.20	110.36	1.40	0.01	0.00	432	2008	
ВАФЛИ	30	0.8	1.0	23.2	106.2	0.00	0.90	0.00	0.00	0.01	0.01	0.00	0.00	0.12	0.00	4.80	10.80	3.00	0.45	0.00	42.00	0.00	0.00	0.00	2008		
ЯБЛОКО	210	0.8	0.8	20.6	98.7	21.00	10.50	1.32	0.00	0.06	0.04	0.00	0.17	0.63	4.20	33.60	23.10	16.80	4.62	0.32	583.80	4.20	0.02	0.00	2008		
Итого за прием пищи:	640	7.7	15.8	107.3	599.6	21.18	62.09	4.68	0.14	0.13	0.24	0.23	0.25	1.25	7.65	190.12	170.21	48.96	5.98	0.91	856.66	9.92	0.04	0.00			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	100																										
Всего за день:		7.7	15.8	107.3	599.6	21.18	62.09	4.68	0.14	0.13	0.24	0.23	0.25	1.25	7.65	190.12	170.21	48.96	5.98	0.91	856.66	9.92	0.04	0.00			



## 11 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	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг			
<b>Завтрак</b>																											
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	200	7.6	10.9	32.7	253.2	0.38	55.45	0.39	0.16	0.07	0.28	0.72	0.10	0.52	13.00	224.32	213.45	40.20	0.41	1.26	319.86	12.43	0.04	0.00	417	1981	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	55	3.6	0.5	23.3	112.2	0.00	0.00	1.21	0.00	0.10	0.04	0.00	0.09	0.37	16.50	9.90	47.85	10.45	2.20	0.67	74.80	3.08	0.00	0.00		2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	55	4.2	0.3	27.6	130.3	0.00	0.00	1.08	0.00	0.09	0.03	0.00	0.07	0.85	14.85	12.65	46.20	18.15	1.10	0.41	70.95	0.00	0.00	0.00		2008	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	20	0.1	16.5	0.2	149.6	0.00	118.00	0.44	0.30	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	2.40	3.80	0.00	0.04	0.03	3.00	0.00	0.00	0.00	13	2008	
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	60	14.2	18.2	0.0	225.0	0.42	126.00	0.19	0.00	0.02	0.23	0.68	0.07	0.12	6.60	588.00	348.00	30.00	0.42	3.00	57.00	0.00	0.02	0.01	14	2008	
КАКАО НА МОЛОКЕ	200	2.3	2.2	26.6	141.3	0.08	7.52	0.05	0.01	0.01	0.07	0.10	0.03	0.09	1.80	64.68	63.00	22.41	0.83	0.48	134.28	1.40	0.01	0.00	433	2008	
ГРУША	210	1.9	0.4	17.0	90.3	126.00	16.80	0.46	0.00	0.08	0.06	0.00	0.13	0.42	10.50	71.40	48.30	27.30	0.63	0.42	413.70	4.20	0.04	0.00		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>800</b>	<b>33.9</b>	<b>49.1</b>	<b>129.4</b>	<b>1 101.8</b>	<b>126.88</b>	<b>323.87</b>	<b>3.81</b>	<b>0.47</b>	<b>0.37</b>	<b>0.73</b>	<b>1.50</b>	<b>0.49</b>	<b>2.37</b>	<b>63.25</b>	<b>973.35</b>	<b>770.60</b>	<b>148.51</b>	<b>5.63</b>	<b>6.27</b>	<b>1 073.60</b>	<b>21.11</b>	<b>0.11</b>	<b>0.02</b>			
<b>Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %</b>	<b>100</b>																										
<b>Всего за день:</b>		<b>33.9</b>	<b>49.1</b>	<b>129.4</b>	<b>1 101.8</b>	<b>126.88</b>	<b>323.87</b>	<b>3.81</b>	<b>0.47</b>	<b>0.37</b>	<b>0.73</b>	<b>1.50</b>	<b>0.49</b>	<b>2.37</b>	<b>63.25</b>	<b>973.35</b>	<b>770.60</b>	<b>148.51</b>	<b>5.63</b>	<b>6.27</b>	<b>1 073.60</b>	<b>21.11</b>	<b>0.11</b>	<b>0.02</b>			

12 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	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг			
<b>Завтрак</b>																											
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	70	20.2	7.8	1.3	172.5	15.63	7748.41	1.50	0.00	0.27	2.17	69.24	0.70	8.34	277.81	27.45	341.83	21.32	7.39	5.90	357.91	9.35	0.24	0.04	619	1981	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5.6	4.6	32.7	190.0	0.00	22.89	0.11	0.07	0.10	0.04	0.00	0.00	0.92	0.00	12.34	55.64	21.26	0.95	0.01	94.18	0.00	0.01	0.01	442	1981	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	55	3.6	0.5	23.3	112.2	0.00	0.00	1.21	0.00	0.10	0.04	0.00	0.09	0.37	16.50	9.90	47.85	10.45	2.20	0.67	74.80	3.08	0.00	0.00		2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	55	4.2	0.3	27.6	130.3	0.00	0.00	1.08	0.00	0.09	0.03	0.00	0.07	0.85	14.85	12.65	46.20	18.15	1.10	0.41	70.95	0.00	0.00	0.00		2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0.2	0.0	14.0	56.1	0.04	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	0.00	0.00	0.06	0.00	13.00	7.42	5.80	0.74	0.00	25.86	0.00	0.00	0.00	1009	1981	
Итого за прием пищи:	545	33.9	13.2	99.0	661.0	15.67	7771.31	3.89	0.07	0.55	2.29	69.24	0.87	10.54	309.16	75.34	498.93	76.98	12.38	6.98	623.70	12.43	0.25	0.05			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	100																										
Всего за день:		33.9	13.2	99.0	661.0	15.67	7771.31	3.89	0.07	0.55	2.29	69.24	0.87	10.54	309.16	75.34	498.93	76.98	12.38	6.98	623.70	12.43	0.25	0.05			

## ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества									
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг	
Итого за весь период	312,2	397,9	1311,9	9992,6	382,06	10 173,03	66,44	10,31	4,79	8,27	79,22	6,16	41,63	827,32	4 325,82	5 734,32	1 365,03	88,79	47,98	11 011,08	258,08	1,10	0,22	
Среднее значение за период	26,0	33,2	109,3	832,7	31,84	847,75	5,54	0,86	0,40	0,69	6,60	0,51	3,47	68,94	360,49	477,86	113,75	7,40	4,00	917,59	21,51	0,09	0,02	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12,5	35,8	51,7																					

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

Возраст детей	Завтрак
5-11	646