



---

# ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ

МБОУ СОШ № 2

12-18 лет РОДИТЕЛЬСКАЯ ПЛАТА

---



## 1 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
Обед																										
НАРЕЗКА ОВОЩНАЯ	100	3.0	0.4	10.2	57.6	94.00	314.40	1.16	0.00	0.13	0.14	0.00	0.49	1.20	25.00	40.50	75.60	36.90	2.25	0.42	594.00	5.00	0.02	0.00		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	10.2	9.5	18.0	191.4	6.18	146.36	3.34	0.00	0.18	0.11	0.17	0.38	2.90	10.99	35.83	120.75	36.50	2.19	1.46	582.36	6.51	0.06	0.01	221	1981
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	250	12.7	30.7	25.2	413.9	14.62	32.30	4.34	0.00	0.42	0.19	0.00	0.76	3.13	19.24	25.15	193.68	52.68	2.77	2.22	1160.29	13.42	0.09	0.00	631	1981
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	21.8	86.2	0.00	1.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.94	0.00	1.89	0.00	0.00	1.35	0.00	0.00	0.00	402	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
Итого за прием пищи:	860	33.8	41.4	126.1	991.5	114.80	494.66	11.12	0.00	0.91	0.51	0.17	1.80	8.45	86.57	132.97	484.08	156.57	10.52	5.18	2483.75	28.01	0.18	0.01		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	100																									
Всего за день:		33.8	41.4	126.1	991.5	114.80	494.66	11.12	0.00	0.91	0.51	0.17	1.80	8.45	86.57	132.97	484.08	156.57	10.52	5.18	2483.75	28.01	0.18	0.01		

## 2 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>Обед</b>																												
НАРЕЗКА ОВОЩНАЯ	100	0.8	0.1	2.3	12.6	4.00	8.00	0.10	0.00	0.02	0.03	0.00	0.04	0.16	4.00	20.70	37.80	12.60	0.90	0.22	141.00	3.00	0.02	0.00				
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	9.0	13.0	12.4	202.9	8.67	226.90	0.39	0.08	0.07	0.12	0.22	0.39	3.03	13.79	59.25	113.74	30.92	1.74	1.35	435.20	9.22	0.07	0.01	76	2008		
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ ПОД МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	100	7.5	18.0	15.4	257.9	0.75	63.79	3.02	0.20	0.07	0.30	0.78	0.08	0.32	11.89	258.36	208.92	33.06	0.41	1.18	335.65	12.76	0.03	0.00	238	2008		
РИС С ОВОЩАМИ	150	5.8	5.8	48.3	272.2	0.86	277.58	0.49	0.11	0.10	0.06	0.00	0.12	1.15	20.81	22.58	136.58	48.45	1.34	0.84	153.19	1.51	0.04	0.01	325	2008		
КОМПЛОТ ЯГОДНЫЙ	200	0.0	0.0	21.8	86.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	9.87	0.00	2.10	0.00	0.00	1.42	0.00	0.00	0.00	401	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	16.15	1.10	0.41	70.95	0.00	0.00	0.00		2008		
БАНАН	100	1.5	0.5	21.0	96.0	10.00	20.00	0.00	0.00	0.04	0.05	0.00	0.00	0.60	0.00	8.00	28.00	42.00	0.60	0.00	348.00	0.00	0.00	0.00		2008		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1010</b>	<b>32.4</b>	<b>38.2</b>	<b>172.1</b>	<b>1 170.2</b>	<b>24.28</b>	<b>596.27</b>	<b>6.29</b>	<b>0.38</b>	<b>0.48</b>	<b>0.63</b>	<b>1.00</b>	<b>0.79</b>	<b>6.48</b>	<b>81.84</b>	<b>401.30</b>	<b>619.09</b>	<b>197.73</b>	<b>8.29</b>	<b>4.66</b>	<b>1 560.21</b>	<b>29.56</b>	<b>0.16</b>	<b>0.02</b>				
<b>Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %</b>	<b>100</b>																											
<b>Всего за день:</b>		<b>32.4</b>	<b>38.2</b>	<b>172.1</b>	<b>1 170.2</b>	<b>24.28</b>	<b>596.27</b>	<b>6.29</b>	<b>0.38</b>	<b>0.48</b>	<b>0.63</b>	<b>1.00</b>	<b>0.79</b>	<b>6.48</b>	<b>81.84</b>	<b>401.30</b>	<b>619.09</b>	<b>197.73</b>	<b>8.29</b>	<b>4.66</b>	<b>1 560.21</b>	<b>29.56</b>	<b>0.16</b>	<b>0.02</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	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
<b>Обед</b>																											
нарезка овощная	100	1.0	0.2	3.5	21.6	10.00	106.40	0.39	0.00	0.05	0.03	0.00	0.10	0.40	11.00	12.60	23.40	18.00	0.90	0.20	290.00	2.00	0.00	0.00			
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250	8.7	9.1	12.5	160.8	6.81	167.73	1.67	0.00	0.09	0.10	1.03	0.40	2.37	11.50	24.80	116.17	30.15	1.84	1.69	597.65	7.47	0.05	0.00	224	1981	
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	100	28.1	14.0	0.1	278.0	21.77	11 084.83	2.40	0.20	0.37	3.08	98.94	0.99	11.87	395.76	14.71	468.03	26.71	10.41	8.26	458.77	10.39	0.34	0.06	619	1981	
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	150	5.6	3.8	32.7	189.7	0.00	16.99	0.11	0.07	0.10	0.04	0.00	0.00	0.92	0.00	12.30	55.54	21.26	0.95	0.01	94.17	0.00	0.01	0.01	442	1981	
КИСЕЛЬ ЯГОДНЫЙ	200	0.0	0.0	38.3	151.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	15.21	9.14	2.23	0.00	0.00	2.46	0.00	0.00	0.00	406	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	55	2.6	0.4	17.0	81.6	0.00	0.00	0.88	0.00	0.07	0.03	0.00	0.07	0.27	12.00	7.20	34.80	7.60	1.60	0.48	54.40	2.24	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	
Итого за прием пищи:	910	50.3	27.7	131.7	1 013.6	38.58	11 375.95	6.52	0.27	0.77	3.32	99.97	1.63	16.68	445.11	99.48	753.28	124.11	16.80	11.05	1 568.39	22.10	0.40	0.07			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	100																										
Всего за день:		50.3	27.7	131.7	1 013.6	38.58	11 375.95	6.52	0.27	0.77	3.32	99.97	1.63	16.68	445.11	99.48	753.28	124.11	16.80	11.05	1 568.39	22.10	0.40	0.07			

## 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	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг				
<b>Обед</b>																												
НАРЕЗКА ОВОЩНАЯ	100	1.2	0.1	4.5	23.4	80.00	200.00	0.67	0.00	0.06	0.08	0.00	0.35	0.64	10.00	7.20	14.40	6.30	0.45	0.00	163.00	0.00	0.01	0.00				
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	9.5	4.0	18.0	141.7	6.24	257.68	2.15	0.00	0.09	0.13	0.00	0.28	1.92	10.14	28.02	77.62	26.37	1.03	0.48	461.25	4.54	0.03	0.00				
ГУЛЯШ	90	23.2	26.3	8.6	349.4	4.21	43.20	4.63	0.00	0.10	0.19	3.16	0.60	4.98	19.01	21.12	235.42	37.56	3.65	4.40	606.17	11.09	0.07	0.00	632	1981		
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8.5	5.8	36.8	235.0	0.00	20.53	4.83	0.09	0.23	0.12	0.00	0.28	2.37	22.62	22.49	191.51	128.49	4.50	1.46	269.98	2.33	0.01	0.00	405	1981		
НАПИТОК ИЗ ФЛЮДОВ ШИПОВНИКА	200	0.6	0.3	27.0	122.9	80.00	130.72	0.00	0.00	0.01	0.05	0.00	0.00	0.19	0.00	19.26	3.06	4.86	0.54	0.00	11.20	0.00	0.00	0.00	441	2008		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	55	2.6	0.4	17.0	81.6	0.00	0.00	0.88	0.00	0.07	0.03	0.00	0.07	0.27	12.00	7.20	34.80	7.60	1.60	0.48	54.40	2.24	0.00	0.00	2008	2008		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	55	5.3	0.4	35.1	165.8	0.00	0.00	1.37	0.00	0.11	0.04	0.00	0.09	1.08	18.90	16.10	58.80	23.10	1.40	0.52	90.30	0.00	0.00	0.00	2008	2008		
Итого за прием пищи:	900	51.0	37.2	146.9	1 119.8	170.45	652.13	14.53	0.09	0.67	0.64	3.16	1.67	11.45	92.67	121.39	615.61	234.29	13.17	7.33	1 656.30	20.20	0.13	0.01				
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	100																											
Всего за день:		51.0	37.2	146.9	1 119.8	170.45	652.13	14.53	0.09	0.67	0.64	3.16	1.67	11.45	92.67	121.39	615.61	234.29	13.17	7.33	1 656.30	20.20	0.13	0.01				

## 5 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>Обед</b>																											
НАРЕЗКА ОВОЩНАЯ (ОГУРЕЦ/ПОМИДОР/ПЕРЕЦ СЛАДКИЙ)	100	0.8	0.1	2.5	14.0	10.00	10.00	0.10	0.00	0.03	0.04	0.00	0.04	0.20	4.00	23.00	42.00	14.00	1.00	0.22	141.00	3.00	0.02	0.00	18	2008	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРИЦЕЙ	250	7.6	7.5	18.2	169.6	9.86	190.13	0.32	0.05	0.13	0.12	0.17	0.52	3.12	12.13	29.47	114.16	34.55	1.63	1.15	738.53	8.25	0.07	0.01	92	2008	
ПЛОВ СО СВИНИНОЙ	250	14.6	31.2	49.6	521.7	3.41	279.20	4.77	0.00	0.33	0.14	0.00	0.47	2.63	21.58	21.59	212.60	58.08	2.18	2.66	438.87	7.81	0.09	0.01	642	1981	
СОК В АССОРТИМЕНТЕ	100	0.5	0.1	10.1	46.0	2.00	0.00	0.00	0.00	0.01	0.01	0.00	0.04	0.10	0.10	7.00	7.00	4.00	1.40	0.04	120.00	1.00	0.00	0.00	442	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	5.3	0.4	35.1	165.8	0.00	0.00	1.37	0.00	0.11	0.04	0.00	0.09	1.08	18.90	16.10	58.80	23.10	1.40	0.52	90.30	0.00	0.00	0.00		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>810</b>	<b>32.5</b>	<b>39.8</b>	<b>138.8</b>	<b>1 029.3</b>	<b>25.26</b>	<b>479.33</b>	<b>7.77</b>	<b>0.05</b>	<b>0.71</b>	<b>0.38</b>	<b>0.17</b>	<b>1.25</b>	<b>7.50</b>	<b>73.21</b>	<b>107.05</b>	<b>482.41</b>	<b>144.18</b>	<b>9.81</b>	<b>5.26</b>	<b>1 603.50</b>	<b>23.14</b>	<b>0.18</b>	<b>0.02</b>			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	100																										
<b>Всего за день:</b>		<b>32.5</b>	<b>39.8</b>	<b>138.8</b>	<b>1 029.3</b>	<b>25.26</b>	<b>479.33</b>	<b>7.77</b>	<b>0.05</b>	<b>0.71</b>	<b>0.38</b>	<b>0.17</b>	<b>1.25</b>	<b>7.50</b>	<b>73.21</b>	<b>107.05</b>	<b>482.41</b>	<b>144.18</b>	<b>9.81</b>	<b>5.26</b>	<b>1 603.50</b>	<b>23.14</b>	<b>0.18</b>	<b>0.02</b>			

## 6 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>Обед</b>																												
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ	250	7.8	7.5	16.9	164.9	4.82	188.62	0.26	0.05	0.09	0.09	0.17	0.33	2.69	7.09	28.06	94.85	27.07	1.30	0.93	403.93	5.10	0.06	0.01	101	2008		
ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	50	1.2	4.9	4.3	63.6	1.60	18.82	2.19	0.04	0.02	0.02	0.01	0.02	0.30	3.22	10.82	29.20	8.52	0.60	0.10	55.75	0.65	0.01	0.00	242	2008		
ЛЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	4.7	7.3	20.4	171.2	8.97	38.39	0.31	0.13	0.12	0.20	0.34	0.35	1.21	12.21	113.18	139.44	34.96	1.05	0.80	761.99	11.19	0.04	0.00	759	1981		
КОМПОТ ЯГОДНЫЙ	200	0.0	0.0	21.8	86.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.40	0.00	1.55	0.00	0.00	1.24	0.00	0.00	0.00	394	2008		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	55	3.6	5	23.3	112.2	0.00	0.00	1.21	0.00	0.10	0.04	0.00	0.00	0.37	16.50	9.90	47.85	10.45	2.20	0.67	74.80	3.08	0.00	0.00	2008	2008		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	55	5.3	0.4	35.1	165.8	0.00	0.00	1.37	0.00	0.11	0.04	0.00	0.09	1.08	18.90	16.10	58.80	23.10	1.40	0.52	90.30	0.00	0.00	0.00	2008	2008		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>760</b>	<b>22.7</b>	<b>20.6</b>	<b>121.8</b>	<b>763.8</b>	<b>15.39</b>	<b>245.83</b>	<b>5.34</b>	<b>0.21</b>	<b>0.45</b>	<b>0.38</b>	<b>0.52</b>	<b>0.89</b>	<b>5.64</b>	<b>57.92</b>	<b>185.45</b>	<b>370.14</b>	<b>105.65</b>	<b>6.55</b>	<b>3.01</b>	<b>1388.00</b>	<b>20.02</b>	<b>0.11</b>	<b>0.01</b>				
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	100																											
<b>Всего за день:</b>		<b>22.7</b>	<b>20.6</b>	<b>121.8</b>	<b>763.8</b>	<b>15.39</b>	<b>245.83</b>	<b>5.34</b>	<b>0.21</b>	<b>0.45</b>	<b>0.38</b>	<b>0.52</b>	<b>0.89</b>	<b>5.64</b>	<b>57.92</b>	<b>185.45</b>	<b>370.14</b>	<b>105.65</b>	<b>6.55</b>	<b>3.01</b>	<b>1388.00</b>	<b>20.02</b>	<b>0.11</b>	<b>0.01</b>				



## 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	Мг, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг			
<b>Обед</b>																											
НАРЕЗКА ОВОЩНАЯ	100	1.0	0.2	3.5	21.6	10.00	106.40	0.39	0.00	0.05	0.03	0.00	0.10	0.40	11.00	12.60	23.40	18.00	0.90	0.20	290.00	2.00	0.00	0.00			
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	7.9	10.3	17.8	189.5	8.06	196.53	2.65	0.00	0.10	0.11	0.17	0.47	2.93	12.06	31.84	119.59	33.68	1.59	1.11	598.50	6.73	0.06	0.01	208	1981	
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	150	17.7	22.3	17.4	328.7	9.29	359.80	3.55	0.00	0.15	0.18	0.48	0.79	6.58	15.62	34.62	198.05	43.27	2.48	2.39	768.04	11.37	0.14	0.02	309	2008	
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0.6	0.3	27.0	122.9	80.00	130.72	0.00	0.00	0.01	0.05	0.00	0.00	0.19	0.00	19.26	3.06	4.86	0.54	0.00	11.20	0.00	0.00	0.00	441	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	12.85	46.20	16.15	1.10	0.41	70.95	0.00	0.00	0.00		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>810</b>	<b>35.1</b>	<b>33.9</b>	<b>116.5</b>	<b>905.2</b>	<b>107.35</b>	<b>793.45</b>	<b>8.88</b>	<b>0.00</b>	<b>0.49</b>	<b>0.45</b>	<b>0.65</b>	<b>1.52</b>	<b>11.32</b>	<b>70.03</b>	<b>120.87</b>	<b>438.16</b>	<b>128.42</b>	<b>8.81</b>	<b>4.77</b>	<b>1 813.49</b>	<b>23.17</b>	<b>0.20</b>	<b>0.03</b>			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	100																										
<b>Всего за день:</b>		<b>35.1</b>	<b>33.9</b>	<b>116.5</b>	<b>905.2</b>	<b>107.35</b>	<b>793.45</b>	<b>8.88</b>	<b>0.00</b>	<b>0.49</b>	<b>0.45</b>	<b>0.65</b>	<b>1.52</b>	<b>11.32</b>	<b>70.03</b>	<b>120.87</b>	<b>438.16</b>	<b>128.42</b>	<b>8.81</b>	<b>4.77</b>	<b>1 813.49</b>	<b>23.17</b>	<b>0.20</b>	<b>0.03</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>Обед</b>																										
СУП С МОРСКОЙ КАПУСТОЙ	250	10.4	9.7	18.3	199.2	10.18	231.73	0.72	0.49	0.15	0.21	0.27	0.56	3.28	14.45	53.77	168.52	97.91	7.84	1.38	1154.53	12.25	0.21	0.01	92	2008
СЕРДЦЕ В СОУСЕ	90	1.0	6.9	5.1	83.3	1.37	100.32	3.29	0.00	0.02	0.02	0.00	0.06	0.24	4.34	6.20	14.76	7.28	0.31	0.19	80.50	0.95	0.01	0.00	257	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	4.7	7.3	20.4	171.2	8.97	36.39	0.31	0.13	0.12	0.20	0.34	0.35	1.21	12.21	113.18	139.44	34.96	1.05	0.80	761.99	11.19	0.04	0.00	759	1981
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1.0	0.2	20.2	92.0	4.00	0.00	0.00	0.00	0.02	0.02	0.00	0.08	0.20	0.20	14.00	14.00	8.00	2.80	0.08	240.00	2.00	0.00	0.00	442	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	
Итого за прием пищи:	800	24.9	24.8	114.9	788.0	24.52	370.44	6.61	0.61	0.50	0.51	0.61	1.22	6.14	62.55	209.69	430.77	176.74	15.31	3.51	2382.77	29.48	0.25	0.01		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	100																									
Всего за день:		24.9	24.8	114.9	788.0	24.52	370.44	6.61	0.61	0.50	0.51	0.61	1.22	6.14	62.55	209.69	430.77	176.74	15.31	3.51	2382.77	29.48	0.25	0.01		

9 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>Обед</b>																											
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	7.2	10.1	9.1	151.2	14.82	190.93	2.36	0.00	0.07	0.09	0.17	0.38	2.67	12.64	49.21	89.64	28.19	1.51	1.14	414.63	6.29	0.06	0.01	197	1981	
РАГУ ОВОЩНОЕ С ГОВЯДИНОЙ	150	13.5	16.3	13.1	252.0	8.32	514.32	2.30	0.09	0.10	0.14	1.64	0.47	3.23	18.07	47.61	171.11	41.00	2.75	2.75	577.80	9.36	0.07	0.00	349	2008	
КОМПОТ ЯГОДНЫЙ	200	0.0	0.0	21.8	86.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.40	0.00	1.55	0.00	0.00	1.24	0.00	0.00	0.00	394	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	70.65	0.00	0.00	0.00		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>710</b>	<b>28.6</b>	<b>27.2</b>	<b>94.8</b>	<b>731.8</b>	<b>23.14</b>	<b>705.25</b>	<b>6.94</b>	<b>0.09</b>	<b>0.36</b>	<b>0.31</b>	<b>1.80</b>	<b>1.01</b>	<b>7.12</b>	<b>62.07</b>	<b>126.77</b>	<b>354.80</b>	<b>99.34</b>	<b>7.56</b>	<b>4.97</b>	<b>1 139.42</b>	<b>18.73</b>	<b>0.12</b>	<b>0.01</b>			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	100																										
<b>Всего за день:</b>		<b>28.6</b>	<b>27.2</b>	<b>94.8</b>	<b>731.8</b>	<b>23.14</b>	<b>705.25</b>	<b>6.94</b>	<b>0.09</b>	<b>0.36</b>	<b>0.31</b>	<b>1.80</b>	<b>1.01</b>	<b>7.12</b>	<b>62.07</b>	<b>126.77</b>	<b>354.80</b>	<b>99.34</b>	<b>7.56</b>	<b>4.97</b>	<b>1 139.42</b>	<b>18.73</b>	<b>0.12</b>	<b>0.01</b>			

## 10 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				
Обед																												
НАРЕЗКА ОВОЩНАЯ	100	1.0	0.2	3.5	21.6	10.00	106.40	0.39	0.00	0.05	0.03	0.00	0.10	0.40	11.00	12.60	23.40	18.00	0.90	0.20	290.00	2.00	0.00	0.00				
СУП ЛАПША С КУРИЦЕЙ	250	7.8	8.4	17.9	173.4	6.38	178.53	1.47	0.00	0.11	0.09	0.17	0.39	2.86	8.40	26.74	100.21	29.58	1.40	0.96	514.35	6.05	0.06	0.01	223	1981		
ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	90	2.1	8.8	7.7	114.5	2.88	33.81	3.94	0.07	0.03	0.03	0.02	0.03	0.53	5.80	19.45	52.50	15.34	1.07	0.19	100.30	1.16	0.02	0.00	242	2008		
РИС С ОВОЩАМИ	150	5.8	5.8	48.3	272.2	0.86	277.58	0.49	0.11	0.10	0.06	0.00	0.12	1.15	20.81	22.58	136.58	48.45	1.34	0.84	153.19	1.51	0.04	0.01	325	2008		
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	21.8	86.2	0.00	1.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.94	0.00	1.89	0.00	0.00	1.35	0.00	0.00	0.00	407	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	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	2008		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>900</b>	<b>24.6</b>	<b>24.1</b>	<b>150.0</b>	<b>910.3</b>	<b>20.12</b>	<b>597.92</b>	<b>8.58</b>	<b>0.17</b>	<b>0.47</b>	<b>0.29</b>	<b>0.18</b>	<b>0.81</b>	<b>6.16</b>	<b>77.36</b>	<b>112.85</b>	<b>406.74</b>	<b>141.85</b>	<b>8.01</b>	<b>3.26</b>	<b>1204.94</b>	<b>13.80</b>	<b>0.12</b>	<b>0.02</b>				
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	100																											
<b>Всего за день:</b>		<b>24.6</b>	<b>24.1</b>	<b>150.0</b>	<b>910.3</b>	<b>20.12</b>	<b>597.92</b>	<b>8.58</b>	<b>0.17</b>	<b>0.47</b>	<b>0.29</b>	<b>0.18</b>	<b>0.81</b>	<b>6.16</b>	<b>77.36</b>	<b>112.85</b>	<b>406.74</b>	<b>141.85</b>	<b>8.01</b>	<b>3.26</b>	<b>1204.94</b>	<b>13.80</b>	<b>0.12</b>	<b>0.02</b>				

## 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	336,0	314,6	1313,7	9423,3	563.88	16 311.23	82.59	1.88	5.80	7.40	108.21	12.59	86.93	1 109.34	1 617.82	4 955.09	1 508.88	104.82	53.01	16 800.77	228.21	1.86	0.21
Среднее значение за период	33.6	31.5	131.4	942.3	56.39	1 631.12	8.26	0.19	0.58	0.74	10.82	1.26	8.69	110.93	161.78	495.51	150.89	10.48	5.30	1 680.08	22.82	0.19	0.02
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14.3	30.0	55.7																				

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

Возраст детей	Обед
ПЕРСОНАЛ	847