

Примерное меню рационального питания для обучающихся филиала МБОУ «Приуральская СОШ» в с.Вязовка
 Составлено по сборнику рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Разработчики Тутельян В.А., Могильный М.П. 2008 - 2011гг., Сборник мет. рекомендаций Санкт. Питер. 2008г.
 Возрастная категория для детей 7 - 11 лет ОВЗ
 Сезон осенне-зимний
 Режим питания: пн-птн завтрак с 08.25 до 11.45
 пн.-птн. обед с 12.50. до 15.00
 пн.-птн полдник 16.00

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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	200	5.9	8.0	26.7	176.1	0.08	1.29	0.05	0.65	0.00	0.00	136.75	19.35	113.53	1.29	0.00	0.00	0.00	0.00	189	2008
БУТЕРБРОДЫ ГОРЯЧИЕ С СЫРОМ (БАТОН)	30	3.5	6.0	10.3	110.2	0.02	0.06	0.05	0.11	0.05	0.04	80.73	5.65	57.04	0.30	26.60	0.00	0.00	0.00	7	2011
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5.1	4.6	0.3	63.0	0.03	0.00	0.10	0.20	0.00	0.00	22.00	5.00	77.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	209	2011
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.8	3.0	14.4	96.1	0.03	0.52	0.02	0.00	0.00	0.12	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	382	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.03	0.00	0.00	0.39	0.00	0.01	4.60	6.60	16.80	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00	ПР	
ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	1.3	0.4	18.7	85.3	0.04	8.89	0.02	0.00	0.00	0.04	7.11	37.34	24.89	0.53	309.37	0.00	0.00	0.00	338	2011
Итого за прием пищи:	590	21.2	22.2	80.5	578.1	0.23	10.76	0.24	1.35	0.05	0.21	251.19	73.94	289.26	3.52	361.77	0.00	0.00	0.00		
II ЗАВТРАК (ОВЗ)																					
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	20	2.5	1.3	9.4	80.5	0.02	0.01	0.02	0.07	0.04	0.03	11.64	3.22	23.80	0.19	25.78	0.54	0.00	0.00	ПР	
СОК ФРУКТОВЫЙ ИЛИ ЯГОДНЫЙ	180	0.9	0.2	18.2	77.4	0.02	3.60	0.00	0.00	0.00	0.02	12.60	7.20	12.60	2.52	216.00	1.80	0.00	0.00	389	2011
Итого за прием пищи:	200	3.4	1.5	27.5	157.9	0.04	3.61	0.02	0.07	0.04	0.05	24.24	10.42	36.40	2.71	241.78	2.34	0.00	0.00		
Всего за день:		24.6	23.7	108.0	736.0	0.27	14.37	0.26	1.42	0.09	0.26	275.43	84.36	325.66	6.23	603.55	2.34	0.00	0.00		

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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	90	16.7	12.8	15.3	201.2	0.09	14.38	0.13	3.24	0.00	0.00	73.73	34.16	147.46	1.80	0.00	0.00	0.00	0.00	314	2008
СОУС ТОМАТНЫЙ	30	0.3	1.8	2.1	25.7	0.00	0.60	0.04	0.79	0.00	0.01	3.84	2.50	4.22	0.11	32.49	0.40	0.00	0.00	364	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5.7	4.8	34.9	205.9	0.10	0.00	0.02	0.11	0.08	0.04	30.88	22.97	58.61	1.08	94.88	0.00	0.01	0.01	202	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.3	0.0	15.2	62.1	0.00	0.07	0.00	0.00	0.00	0.02	16.15	8.57	12.61	1.25	43.23	0.00	0.00	0.00	376	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.1	0.05	0.00	0.00	0.59	0.00	0.02	6.90	9.90	25.20	0.60	38.70	0.00	0.00	0.00	ПР	
Итого за прием пищи:	500	25.4	19.5	82.5	566.0	0.24	15.05	0.19	4.73	0.08	0.09	131.50	78.10	248.10	4.84	209.30	0.40	0.01	0.01		
II ЗАВТРАК (ОВЗ)																					
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	30	3.8	2.0	14.0	102.3	0.04	0.02	0.02	0.10	0.07	0.05	17.45	4.84	35.69	0.29	38.67	0.82	0.01	0.01	ПР	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0.3	0.0	13.8	57.3	0.00	0.75	0.00	0.00	0.00	0.02	21.12	9.22	11.98	1.15	45.56	0.00	0.00	0.00	377	2011
Итого за прием пищи:	210	4.1	2.0	27.8	159.6	0.04	0.77	0.02	0.10	0.07	0.07	38.57	14.06	47.67	1.44	84.23	0.82	0.01	0.01		
Всего за день:		29.5	21.5	110.4	725.5	0.28	15.82	0.21	4.83	0.15	0.16	170.07	92.16	295.77	6.28	293.53	1.22	0.02	0.02		

3 день

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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ	150	32.4	6.2	26.8	299.6	0.08	1.11	0.02	2.15	0.09	0.29	161.31	36.57	251.33	1.41	265.83	1.75	0.03	0.03	224	2008
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	30	2.2	2.6	16.7	98.4	0.02	0.30	0.02	0.07	0.02	0.11	92.10	10.20	65.70	0.06	109.50	2.10	0.01	0.00	ПР	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1.5	1.3	22.4	107.0	0.02	1.00	0.01	0.00	0.00	0.00	61.00	7.00	45.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	432	2008
ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0.4	0.4	8.7	41.8	0.03	8.89	0.01	0.56	0.00	0.02	14.22	7.11	9.78	1.96	247.14	1.78	0.01	0.00	338	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.03	0.00	0.00	0.39	0.00	0.01	4.60	6.60	16.80	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00	ПР	
Итого за прием пищи:	500	37.9	10.5	84.6	594.2	0.18	11.30	0.06	3.17	0.11	0.43	333.23	67.48	388.61	4.83	648.27	5.63	0.05	0.03		
II ЗАВТРАК (ОВЗ)																					
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	30	3.8	2.0	14.0	102.3	0.04	0.02	0.02	0.10	0.07	0.05	17.45	4.84	35.69	0.29	38.67	0.82	0.01	0.01	ПР	
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5.5	4.8	9.1	102.6	0.08	2.47	0.05	0.00	0.00	0.28	227.88	26.59	170.91	0.19	277.25	17.09	0.00	0.00	385	2011
Итого за прием пищи:	210	9.3	6.7	23.2	204.8	0.12	2.49	0.07	0.10	0.07	0.33	245.33	31.43	206.60	0.48	315.92	17.91	0.01	0.01		
Всего за день:		47.2	17.3	107.7	799.0	0.30	13.79	0.13	3.27	0.18	0.76	578.56	98.91	595.21	5.31	964.19	23.54	0.06	0.04		

4 день

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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	90	9.1	4.9	2.9	92.5	0.07	1.43	0.52	2.23	0.00	0.07	35.23	38.24	138.05	0.77	318.89	84.40	0.36	0.01	229	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ/КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	3.2	5.2	21.4	245.7	0.12	10.38	0.04	0.25	0.08	0.11	35.04	29.07	83.95	1.18	762.10	8.44	0.04	0.00	128	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0.4	0.0	15.4	63.7	0.00	0.84	0.00	0.00	0.00	0.02	23.62	10.37	13.56	1.30	51.47	0.00	0.00	0.00	377	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.03	0.00	0.00	0.39	0.00	0.01	4.60	6.60	16.80	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00	ПР	
ЙОГУРТ	135	3.8	3.4	6.1	76.3	0.04	0.95	0.03	0.00	0.00	0.23	162.00	18.90	128.25	0.00	197.10	0.00	0.03	0.00	ПР	
Итого за прием пищи:	595	17.9	13.6	55.7	525.5	0.26	13.60	0.59	2.87	0.08	0.44	260.49	103.18	380.61	3.65	¹ 355.3 ₆	92.84	0.43	0.01		
II ЗАВТРАК (ОБЗ)																					
ЯБЛОКО	100	0.4	0.4	9.8	147.0	0.03	10.00	0.01	0.63	0.00	0.02	16.00	8.00	11.00	2.20	278.00	2.00	0.01	0.00		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.2	0.1	16.2	74.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.40	4.32	8.64	1.08	0.00	0.00	0.00	0.00	376	2011
Итого за прием пищи:	280	0.6	0.5	26.0	221.8	0.03	10.00	0.01	0.63	0.00	0.02	21.40	12.32	19.64	3.28	278.00	2.00	0.01	0.00		
Всего за день:		18.5	14.1	81.7	747.3	0.29	23.60	0.60	3.50	0.08	0.46	281.89	115.50	400.25	6.93	¹ 633.3 ₆	94.84	0.44	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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
ОВОЩИ СВЕЖИЕ В НАРЕЗКЕ	60	0.7	0.1	2.3	14.5	0.04	15.08	0.10	0.24	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	70	2011
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	150	18.6	18.2	37.9	389.1	0.06	0.36	0.16	2.86	0.00	0.11	15.10	41.06	200.24	2.36	345.18	7.21	0.07	0.01	244	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.3	0.0	15.2	62.1	0.00	0.07	0.00	0.00	0.00	0.02	16.15	8.57	12.61	1.25	43.23	0.00	0.00	0.00	376	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.03	0.00	0.00	0.39	0.00	0.01	4.60	6.60	16.80	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00	ПР	
СОК ФРУКТОВЫЙ (ИНД.УПАК.)	200	1.0	0.2	19.6	83.4	0.02	1.60	0.00	0.00	0.00	0.02	12.60	7.20	12.60	2.52	240.00	2.00	0.00	0.00	ПР	
Итого за прием пищи:	630	22.0	18.6	85.0	596.4	0.15	17.11	0.26	3.49	0.00	0.18	48.45	63.43	242.25	6.53	654.21	9.21	0.07	0.01		
II ЗАВТРАК (ОБЗ)																					
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	30	3.8	2.0	14.0	102.3	0.04	0.02	0.02	0.10	0.07	0.05	17.45	4.84	35.69	0.29	38.67	0.82	0.01	0.01	ПР	
КЕФИР	180	5.4	0.2	7.2	55.8	0.07	1.80	0.00	0.00	0.00	0.00	226.80	27.00	176.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	401	2011
Итого за прием пищи:	210	9.2	2.2	21.2	158.1	0.11	1.82	0.02	0.10	0.07	0.05	244.25	31.84	212.09	0.29	38.67	0.82	0.01	0.01		
Всего за день:		31.2	20.8	106.3	754.5	0.26	18.93	0.28	3.59	0.07	0.23	292.70	95.27	454.34	6.82	692.88	10.03	0.08	0.02		

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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	200	5.0	8.1	27.9	205.1	0.05	1.29	0.05	0.65	0.00	0.00	138.04	29.67	136.75	1.29	0.00	0.00	0.00	0.00	189	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (БАТОН)	30	1.6	8.8	10.4	127.2	0.02	0.00	0.07	0.22	0.15	0.02	5.00	2.60	14.90	0.22	19.90	0.00	0.00	0.00	1	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.8	3.0	24.4	141.0	0.03	0.52	0.02	0.00	0.00	0.12	111.43	27.49	95.58	0.87	207.29	9.00	0.00	0.00	382	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.03	0.00	0.00	0.39	0.00	0.01	4.60	6.60	16.80	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00	ПР	
ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0.8	0.2	7.2	38.2	0.04	53.34	0.01	0.20	0.00	0.03	30.23	11.56	20.45	0.27	175.13	1.78	0.02	0.00	338	2011
Итого за прием пищи:	550	12.7	20.3	79.9	558.9	0.17	55.15	0.15	1.46	0.15	0.18	289.30	77.92	284.48	3.05	428.12	10.78	0.02	0.00		
II ЗАВТРАК (ОВЗ)																					
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	30	3.8	2.0	14.0	102.3	0.04	0.02	0.02	0.10	0.07	0.05	17.45	4.84	35.69	0.29	38.67	0.82	0.01	0.01	ПР	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.3	0.0	13.7	55.9	0.00	0.06	0.00	0.00	0.00	0.02	14.40	7.60	11.12	1.11	38.16	0.00	0.00	0.00	376	2011
Итого за прием пищи:	210	4.1	2.0	27.7	158.1	0.04	0.08	0.02	0.10	0.07	0.07	31.85	12.44	46.81	1.40	76.83	0.82	0.01	0.01		
Всего за день:		16.7	22.3	107.6	717.1	0.21	55.23	0.17	1.56	0.22	0.25	321.15	90.36	331.29	4.45	504.95	11.60	0.03	0.01		

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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
ОМЛЕТ С СЫРОМ	150	17.2	29.7	2.5	347.3	0.07	0.24	0.38	2.37	2.41	0.47	219.97	19.74	270.08	2.42	210.23	23.08	0.06	0.03	211	2011
ЙОГУРТ	135	3.8	3.4	6.1	76.3	0.04	0.95	0.03	0.00	0.00	0.23	162.00	18.90	128.25	0.00	197.10	0.00	0.03	0.00	ПР	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.3	0.0	15.2	62.1	0.00	0.07	0.00	0.00	0.00	0.02	16.15	8.57	12.61	1.25	43.23	0.00	0.00	0.00	376	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.03	0.00	0.00	0.39	0.00	0.01	4.60	6.60	16.80	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00	ПР	
Итого за прием пищи:	505	22.9	33.2	33.9	533.0	0.14	1.26	0.41	2.76	2.41	0.73	402.72	53.81	427.74	4.07	476.36	23.08	0.09	0.03		
II ЗАВТРАК (ОВЗ)																					
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	30	3.8	2.0	14.0	102.3	0.04	0.02	0.02	0.10	0.07	0.05	17.45	4.84	35.69	0.29	38.67	0.82	0.01	0.01	ПР	
СОК ФРУКТОВЫЙ ИЛИ ЯГОДНЫЙ	180	0.9	0.2	18.2	77.4	0.02	3.60	0.00	0.00	0.00	0.02	12.60	7.20	12.60	2.52	216.00	1.80	0.00	0.00	389	2011
Итого за прием пищи:	210	4.7	2.2	32.2	179.7	0.06	3.62	0.02	0.10	0.07	0.07	30.05	12.04	48.29	2.81	254.67	2.62	0.01	0.01		
Всего за день:		27.6	35.3	66.1	712.7	0.20	4.88	0.43	2.86	2.48	0.80	432.77	65.85	476.03	6.88	731.03	25.70	0.10	0.04		

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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ	90	13.7	1.2	1.5	71.7	0.08	0.89	0.02	0.33	0.08	0.10	39.91	44.70	198.90	0.87	391.93	128.16	0.54	0.01	240	2011
СОУС СМЕТАННЫЙ	30	0.4	1.1	1.8	22.4	0.00	0.01	0.01	0.00	0.00	0.01	7.43	1.06	5.52	0.05	11.08	0.71	0.00	0.00	330	2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ)	150	8.8	5.4	40.2	244.3	0.24	0.95	0.37	4.77	0.06	0.13	24.92	130.85	200.26	4.61	321.39	3.58	0.03	0.00	166	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0.4	0.0	15.4	63.7	0.00	0.84	0.00	0.00	0.00	0.02	23.62	10.37	13.56	1.30	51.47	0.00	0.00	0.00	377	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.03	0.00	0.00	0.39	0.00	0.01	4.60	6.60	16.80	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00	ПР	
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0.4	0.4	9.8	47.0	0.03	10.00	0.01	0.63	0.00	0.02	16.00	8.00	11.00	2.20	278.00	2.00	0.01	0.00	338	2011
Итого за прием пищи:	590	25.3	8.2	78.7	496.5	0.38	12.69	0.41	6.12	0.14	0.29	116.48	201.58	446.04	9.43	¹ 079.6 7	134.45	0.58	0.01		
II ЗАВТРАК (ОВЗ)																					
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	30	3.8	2.0	14.0	102.3	0.04	0.02	0.02	0.10	0.07	0.05	17.45	4.84	35.69	0.29	38.67	0.82	0.01	0.01	ПР	
РЯЖЕНКА	180	5.4	1.8	7.6	72.0	0.04	0.90	0.00	0.00	0.00	0.00	223.20	25.20	165.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	435	2008
Итого за прием пищи:	210	9.2	3.8	21.6	174.3	0.08	0.92	0.02	0.10	0.07	0.05	240.65	30.04	201.29	0.29	38.67	0.82	0.01	0.01		
Всего за день:		34.5	12.0	100.3	670.8	0.46	13.61	0.43	6.22	0.21	0.34	357.13	231.62	647.33	9.72	¹ 118.3 4	135.27	0.59	0.02		

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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг
Завтрак																					
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С МАННОЙ КРУПОЙ	150	32.3	6.1	24.8	290.3	0.07	0.29	0.02	2.02	0.09	0.29	158.38	35.10	249.31	1.00	209.17	1.34	0.03	0.03	224	2008
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	30	0.6	1.5	4.0	31.9	0.01	0.08	0.01	0.03	0.02	0.01	16.33	2.02	12.10	0.03	23.94	1.37	0.00	0.00	327	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3.3	2.4	26.6	142.2	0.05	0.52	0.02	0.00	0.00	0.12	111.41	19.03	87.89	0.40	169.61	9.00	0.00	0.00	379	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.03	0.00	0.00	0.39	0.00	0.01	4.60	6.60	16.80	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00	ПР	
СОК ФРУКТОВЫЙ (ИНД.УПАК.)	200	1.0	0.2	19.6	83.4	0.02	1.60	0.00	0.00	0.00	0.02	12.60	7.20	12.60	2.52	240.00	2.00	0.00	0.00	389	2011
Итого за прием пищи:	600	38.7	10.4	85.1	595.2	0.18	2.49	0.05	2.44	0.11	0.45	303.32	69.95	378.70	4.35	668.52	13.71	0.03	0.03		
II ЗАВТРАК (ОВЗ)																					
ЯБЛОКО	100	0.4	0.4	9.8	147.0	0.03	10.00	0.01	0.63	0.00	0.02	16.00	8.00	11.00	2.20	278.00	2.00	0.01	0.00		2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0.3	0.0	13.8	57.3	0.00	0.75	0.00	0.00	0.00	0.02	21.12	9.22	11.98	1.15	45.56	0.00	0.00	0.00	377	2011
Итого за прием пищи:	280	0.7	0.4	23.6	204.3	0.03	10.75	0.01	0.63	0.00	0.04	37.12	17.22	22.98	3.35	323.56	2.00	0.01	0.00		
Всего за день:		39.4	10.8	108.7	799.5	0.21	13.24	0.06	3.07	0.11	0.49	340.44	87.17	401.68	7.70	992.08	15.71	0.04	0.03		

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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
ОВОЩИ СВЕЖИЕ В НАРЕЗКЕ	60	0.5	0.1	1.5	8.4	0.02	6.03	0.01	0.06	0.00	0.02	13.87	8.44	25.33	0.60	85.02	1.81	0.01	0.00	70	2011
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ	90	20.3	19.8	8.4	232.2	0.07	0.00	0.00	2.03	0.00	0.12	12.69	24.84	181.00	2.76	368.41	7.52	0.06	0.00	268	2011
СОУС ТОМАТНЫЙ	30	0.5	3.0	2.2	36.7	0.01	0.60	0.09	0.06	0.00	0.00	2.41	3.01	6.01	0.12	0.00	0.00	0.00	0.00	364	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5.7	4.8	34.9	205.9	0.10	0.00	0.02	0.11	0.08	0.04	30.88	22.97	58.61	1.08	94.88	0.00	0.01	0.01	202	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.3	0.0	15.2	62.1	0.00	0.07	0.00	0.00	0.00	0.02	16.15	8.57	12.61	1.25	43.23	0.00	0.00	0.00	376	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.03	0.00	0.00	0.39	0.00	0.01	4.60	6.60	16.80	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00	ПР	
Итого за прием пищи:	550	28.9	27.8	72.2	592.7	0.23	6.70	0.12	2.65	0.08	0.21	80.60	74.43	300.36	6.21	617.34	9.33	0.08	0.01		
II ЗАВТРАК (ОБЗ)																					
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	20	2.5	1.3	9.4	89.5	0.02	0.01	0.02	0.07	0.04	0.03	11.64	3.22	23.80	0.19	25.78	0.54	0.00	0.00	ПР	
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5.3	4.6	8.9	99.5	0.05	0.99	0.03	0.00	0.00	0.20	193.70	21.27	136.73	0.15	277.25	17.09	0.00	0.00	385	2011
Итого за прием пищи:	200	7.9	5.9	18.2	189.0	0.07	1.00	0.05	0.07	0.04	0.23	205.34	24.49	160.53	0.34	303.03	17.63	0.00	0.00		
Всего за день:		36.8	33.7	90.4	781.7	0.30	7.70	0.17	2.72	0.12	0.44	285.94	98.92	460.89	6.55	920.37	26.96	0.08	0.01		

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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Итого за весь период	306,1	211,3	987,1	7443,9	2.78	181.17	2.74	33.04	3.71	4.19	3 336.08	1 060.12	4 388.45	66.87	8 454.28	347.21	1.44	0.20
Среднее значение за период	30.6	21.1	98.7	744.4	0.28	18.12	0.27	3.30	0.37	0.42	333.61	106.01	438.85	6.69	845.43	34.72	0.14	0.02
Содержание белков, жиров, углеводов в	16.4	25.6	58.0															

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II ЗАВТРАК (ОБЗ)
7- 11 начальная школа	561	222