



Директор школы:

Махова Н.С.

для обучающихся МОУ СОШ «Брейтовский образовательный центр» (Центр образования - «Брейтовская школа»)
(составлено в соответствии с СанПиН 2.3/2.4.4282-26, утвержденный Постановлением главного санитарного врача России от 02 июня 2026 №18)

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества				
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	I, мкг
Завтрак															
РИС ОТВАРНОЙ	200	3.6	1.0	36.0	94.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ КУРЫ	90	24.0	26.1	14.7	389.9	1.18	0.11	0.19	0.09	0.00	52.53	236.85	35.67	2.73	323.17
КАКАО С МОЛОКОМ	200	2.8	2.5	19.0	72.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.0	1.0	12.0	60.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Итого за прием пищи:	540	33.4	30.6	81.7	616.4	1.18	0.11	0.19	0.09	0.00	52.53	236.85	35.67	2.73	323.17
Обед															
БОРЩ С МЯСОМ	250	8.0	5.0	30.0	238.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	180	4.0	6.0	8.0	42.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
ГУЛЯШ	50/50	11.7	30.4	3.6	335.5	1.84	0.28	0.09	0.02	0.00	15.88	116.75	20.71	1.40	315.27
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0.1	15.0	60.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.00	8.00	4.00	1.00	0.00
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.0	1.0	21.0	102.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Итого за прием пищи:	780	26.9	42.5	77.6	777.5	1.84	0.28	0.09	0.02	0.00	20.88	124.75	24.71	2.40	315.27
Всего за день:		60.2	73.1	159.4	1 394.0	3.02	0.39	0.29	0.11	0.00	73.41	361.60	60.38	5.13	638.44

2 день

Примем 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	В2, мг	А, мг	Д, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг			I, мг	Se, мг	F, мг	
Завтрак																				
ОЛАДЫ С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	250	18.4	29.3	114.4	794.7	0.00	0.23	0.12	0.09	0.42	49.24	159.58	28.13	1.86	237.79	4.21	0.05	0.04	401	2011
ЯБЛОКО	100	0.5	0.5	12.9	62.0	0.00	0.04	0.03	0.01	0.00	21.12	14.52	10.56	2.90	366.96	2.64	0.00	0.01	2008	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	220	0.2	0.1	15.0	60.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.00	4.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	430	2008
Итого за прием пищи:	570	19.2	30.0	142.4	916.7	13.20	0.27	0.15	0.10	0.42	75.36	182.10	42.69	5.76	604.75	6.86	0.05	0.05		
Обед																				
СУП КАРТОВЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	9.9	14.5	21.4	256.3	5.93	0.29	0.10	0.20	0.00	45.12	124.20	41.84	2.48	643.89	7.01	0.00	0.05	102	2011
КАРТОВЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	3.9	20.5	26.8	308.1	13.01	0.15	0.13	0.07	0.21	50.93	105.57	37.51	1.52	954.30	10.36	0.00	0.04	128	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2.5	0.8	25.8	86.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2008	2008
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	90	12.8	4.8	10.0	134.4	0.83	0.10	0.13	0.38	0.28	54.29	201.14	48.36	1.77	361.27	97.21	0.01	0.41	234	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0.2	0.1	15.0	60.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.00	8.00	4.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	430	2008
ОУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0.5	0.1	1.5	8.4	5.98	0.02	0.02	0.01	0.00	13.75	25.12	8.37	0.60	84.32	1.79	0.00	0.01	2008	2008
Итого за прием пищи:	840	29.9	40.8	100.5	852.2	25.75	0.55	0.39	0.66	0.46	169.10	464.03	140.08	7.37	2 043.7	116.38	0.01	0.51		
Всего за день:		49.0	70.8	242.8	1 768.9	38.95	0.82	0.53	0.76	0.88	244.46	646.14	182.77	13.13	2 648.5	123.23	0.06	0.96		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества									№ рецеп-туры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г		Углевод. в-во, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ	200	12.5	13.1	57.8	400.6	1.06	0.24	0.24	0.07	0.12	231.21	275.15	68.08	1.86	425.11	21.00	0.00	0.02	324	2008
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	100	15.0	12.0	21.0	161.0	0.00	0.02	0.00	0.08	0.00	135.00	86.00	7.00	0.30	0.00	0.00	0.00	0.00	3	2008
КИСЕЛЬ	200	0.1	18.0	99.0	2.00	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	5.00	8.00	2.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	411	2008
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1.0	0.2	19.8	86.0	4.00	0.02	0.00	0.00	0.00	14.00	14.00	8.00	2.80	0.00	0.00	0.00	0.00	442	2008
Итого за прием пищи:	700	28.6	26.4	116.6	746.6	7.06	0.29	0.24	0.15	0.12	385.21	383.15	85.08	5.36	425.11	21.00	0.00	0.02		
Обед																				
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	6.0	13.4	16.8	212.9	6.70	0.17	0.09	0.22	0.08	52.47	99.66	32.37	1.53	562.86	6.32	0.00	0.05	96	2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	180	10.1	8.2	45.6	285.9	0.00	0.27	0.14	0.03	0.10	26.52	222.91	149.56	5.24	314.20	2.71	0.00	0.02	171.1	2011
ТЕФТЕЛИ (1-й ВАРИАНТ)	100	18.1	43.2	19.5	540.4	3.61	0.41	0.16	0.08	0.14	57.17	196.18	35.91	2.32	522.92	11.10	0.00	0.07	263	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	215	0.0	15.0	60.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.38	8.60	4.30	1.08	0.00	0.00	0.00	0.00	430	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.0	1.0	31.0	102.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2008	
Итого за прием пищи:	840	37.3	65.8	127.9	1 211.1	10.31	0.85	0.39	0.34	0.31	141.53	527.36	222.15	10.17	1 389.9	20.13	0.01	0.14		
Итого за день:		65.8	91.2	244.5	1 957.7	17.37	1.15	0.63	0.48	0.44	526.74	910.50	307.23	15.53	1 825.1	41.13	0.01	0.15		

4 день

4 ДЕНЬ																						
Прием пищи, наименование блюда			Масса порции		Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал		Витамины				Минеральные вещества							№ Сборник рецептур	
			Белки, г	Жиры, г	Углевод, г	С, мг	B1, мг	B2, мг	A, мг	D, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг				
Завтрак																						
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ			19.7	32.2	3.7	383.7	0.28	0.09	0.62	0.47	3.50	135.93	296.38	22.28	3.42	287.58	34.21	0.04	0.07			
250																			210			
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ			3.3	2.4	26.6	142.2	0.52	0.04	0.11	0.02	0.00	111.41	87.89	19.03	0.40	169.61	9.00	0.00	379			
200																			2011			
ЯБЛОКО			3.8	1.9	24.9	131.9	0.00	0.05	0.03	0.01	0.08	8.95	34.22	5.52	0.40	49.20	1.23	0.01	442			
100																			2011			
Итого за прием пищи:			550	36.8	55.1	657.8	0.80	0.18	0.76	0.49	3.58	256.28	418.49	46.83	4.21	506.38	44.44	0.05	0.08			
Обед																						
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ			250	9.1	3.4	17.3	136.3	7.66	0.09	0.09	0.35	0.06	35.62	61.22	27.72	1.02	490.30	4.84	0.00			
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ			180	3.7	7.6	29.9	203.1	15.07	0.17	0.12	0.04	0.13	26.67	100.45	40.31	1.74	1071.7	9.42	0.00			
КРЕЛИ ИЗ КУР (ПАРОВЫЕ)			90	14.2	17.3	4.6	231.1	0.74	0.05	0.16	0.10	0.32	44.58	140.59	15.85	1.35	189.52	8.35	0.02			
ХЛЕБ РЖАНОЙ			50	3.0	1.0	31.0	102.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	319			
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ			200	0.0	0.0	19.4	77.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.46	0.00	1.80	0.00	1.20	0.00	2008			
Итого за прием пищи:			770	30.0	29.3	102.1	749.9	23.47	0.31	0.37	0.50	0.50	115.33	302.27	85.68	4.11	1752.7	22.61	0.02			
Всего за день:				56.8	65.9	157.2	1407.7	24.28	0.48	1.13	0.99	4.08	371.61	720.76	132.51	8.32	2259.1	67.05	0.07			
																			0.25			

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества							№ рецептур	
	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мкг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	Na, мг		F, мг
Завтрак																		
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	325	43.9	30.6	64.7	721.8	0.64	0.12	0.61	0.14	0.16	460.33	528.93	66.95	1.75	493.78	5.66	0.08	2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/10	1.0	0.0	15.0	38.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2011
Итого за прием пищи:	550	44.9	30.6	79.7	759.8	0.64	0.12	0.61	0.14	0.16	460.33	528.93	66.95	1.75	493.78	5.66	0.08	
Обед																		
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	6.1	17.0	9.5	217.0	12.43	0.15	0.08	0.21	0.00	59.38	87.53	27.87	1.42	424.34	7.07	0.04	88
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	280	17.1	21.4	38.1	413.9	2.62	0.09	0.13	0.41	0.15	35.37	200.33	45.42	2.04	321.25	6.42	0.02	0.12
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.0	1.0	31.0	90.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	291
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.0	0.0	14.0	55.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.00	8.00	4.00	1.00	0.00	0.00	0.00	2008
Итого за прием пищи:	780	26.2	39.4	92.6	776.6	15.04	0.23	0.21	0.62	0.15	99.76	295.87	77.28	4.46	745.59	13.49	0.02	0.16
Всего за день:		71.1	70.0	172.3	1 536.4	15.68	0.35	0.83	0.76	0.30	560.09	824.80	144.23	6.21	1 239.3	19.15	0.07	0.24

6 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	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																			
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200	10.3	8.3	46.5	0.00	0.25	0.00	0.04	0.00	22.16	243.79	163.45	5.54	0.00	0.00	0.00	0.00	181	2008
КНЕПЛИ ИЗ КУР (ПАРОВЫЕ)	100	17.9	20.9	6.3	0.07	0.18	0.11	0.32	48.84	173.77	19.92	1.70	238.29	9.67	0.02	0.11	0.00	319	2008
КОФЕЛИННЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3.3	2.4	26.6	0.04	0.11	0.02	0.00	111.41	87.89	19.03	0.40	169.61	9.00	0.00	0.00	0.00	379	2011
ХЛЕБ ПШЕННЫЙ	50	3.0	1.0	12.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2008
Итого за прием пищи:	550	34.5	32.7	91.5	0.35	0.29	0.17	0.32	182.41	505.44	202.40	7.63	407.90	18.67	0.02	0.11			
Обед																			
СУП КАРТОВЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	8.1	7.8	20.2	0.10	0.10	0.23	0.04	34.13	103.47	28.48	1.52	535.14	6.50	0.01	0.07	103	2011	
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ С МЯСОМ	250	11.6	30.1	16.6	0.32	0.13	0.20	0.00	29.16	152.23	38.61	2.06	773.21	10.15	0.00	0.07	133	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	185.15	0.2	0.1	15.0	0.00	0.00	0.00	0.00	5.00	8.00	4.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	430	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.0	1.0	31.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2008
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	60	0.5	0.1	1.1	0.01	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.1	0.1	27.9	0.00	0.00	0.00	0.00	14.79	15.43	9.00	0.39	90.66	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2008
Итого за прием пищи:	810	23.5	39.2	111.8	0.45	0.24	0.43	0.04	88.08	287.14	82.09	5.37	1399.0	0.00	0.00	0.00	411	2008	
Всего за день:		58.0	71.9	203.3	22.06	0.81	0.53	0.60	0.35	270.49	792.58	284.49	13.00	1806.9	35.32	0.03	0.25		

7 день

Примем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур			
		Белки, г	Жиры, г		Углевод би, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг			I, мкг	Se, мг	F, мг
Завтрак																				
КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	250	3.7	7.2	45.6	261.4	0.00	0.03	0.02	0.04	0.12	21.13	74.90	26.26	0.56	55.59	0.75	0.01	0.02	324	2008
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	100	15.0	12.0	21.0	161.0	0.00	0.06	0.00	0.23	0.00	386.10	245.96	20.02	0.86	0.00	0.00	0.00	0.00	3	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.6	3.0	24.4	141.0	0.52	0.03	0.11	0.02	0.00	111.42	95.58	27.49	0.87	207.29	9.00	0.00	0.00	382	2011
Итого за прием пищи:	550	22.4	22.2	91.0	563.4	0.52	0.12	0.14	0.28	0.12	518.65	416.44	73.77	2.29	262.88	9.75	0.01	0.02		
Обед																				
РАССОЛНИК ДОМАШНИЙ	250	8.4	20.0	14.5	131.8	10.50	0.44	0.11	0.22	0.08	42.47	125.59	34.67	1.77	636.96	7.33	0.00	0.05	90	2008
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	180	4.0	6.0	8.0	42.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	309	2011
ГУЛЯШ	50/50	11.7	30.4	3.6	335.5	1.84	0.28	0.09	0.02	0.00	15.88	116.75	20.71	1.40	315.27	6.26	0.00	0.05	259	2008
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	60	0.7	0.1	2.3	14.5	15.08	0.04	0.02	0.10	0.00	8.44	15.68	12.06	0.60	174.87	1.21	0.00	0.00		2008
ХЛЕБ РЖАНОМ	50	3.0	1.0	31.0	102.0	0.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		2008
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0.0	0.0	10.0	95.0	13.00	0.01	0.00	0.00	0.00	8.00	5.00	3.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	436	2008
Итого за прием пищи:	760	25.3	37.4	96.2	697.8	38.66	0.58	0.23	0.42	0.20	331.88	321.29	70.35	3.72	911.34	9.37	0.02	0.07		
Всего за день:		47.7	59.6	187.2	1 261.3	39.18	0.69	0.36	0.70	0.32	850.53	737.74	144.12	6.01	1 174.2	19.12	0.02	0.09		

8 день

Прием пищи, наименование блюда																			
Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества							№ рецеп-туры	Сборник рецептур		
	Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг			Se, мг	F, мг
Завтрак																			
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	250	18.6	35.3	3.5	406.9	0.27	0.09	0.59	0.44	3.31	288.82	280.92	21.12	3.24	272.54	32.41	0.04	0.07	210
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0.2	0.1	15.0	50.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.00	8.00	4.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2011
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0.5	0.1	1.5	8.4	5.98	0.02	0.02	0.01	0.00	13.75	25.12	8.37	0.60	84.32	1.79	0.00	0.00	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.3	0.4	21.2	102.0	0.00	0.09	0.04	0.00	0.00	43.50	9.50	2.00	68.00	2.80	0.00	0.00	0.01	2008
Итого за прием пищи:	510	22.6	35.9	41.2	577.2	6.25	0.19	0.65	0.45	3.31	156.58	357.54	42.99	6.83	424.85	37.01	0.04	0.08	2008
Обед																			
БОРЩ С МЯСОМ	250	8.1	18.9	17.2	274.2	11.14	0.21	0.11	0.34	0.00	58.79	119.79	40.01	2.07	638.02	10.21	0.00	0.06	62
БЫШТЕКС РУБЛЕННЫЙ	100	14.6	41.4	2.0	439.5	0.85	0.35	0.11	0.00	0.00	25.33	151.50	23.35	1.61	338.24	8.10	0.00	0.07	296
РИС ОТВАРНОЙ	180	4.4	7.1	46.6	268.1	0.00	0.04	0.03	0.04	0.12	34.16	91.34	33.43	0.70	67.53	0.91	0.01	0.03	304
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.0	1.0	31.0	90.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0.0	0.0	15.0	60.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.00	8.00	4.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2008
Итого за прием пищи:	795	30.2	68.4	111.8	1131.7	11.99	0.60	0.25	0.38	0.12	123.27	370.63	100.79	5.38	1043.7	19.21	0.01	0.15	2008
Всего за день:		52.9	104.3	153.0	1708.9	18.24	0.79	0.90	0.83	3.43	279.85	728.17	143.78	12.22	1468.6	56.22	0.05	0.23	

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Углевод ы, г	Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецеп- тура		
	Масса порции	Белки, г			Жиры, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг		Se, мг	F, мг
Завтрак																			
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6.5	5.8	41.4	244.1	0.00	0.08	0.02	0.03	0.09	35.65	50.37	12.58	1.18	76.73	0.91	0.02	0.01	309
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	100	25.4	6.5	0.7	163.8	16.20	0.07	0.00	0.11	0.00	52.20	194.40	30.60	1.80	0.00	0.00	0.00	0.00	307
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	10.0	7.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.8	1.5	25.7	131.0	0.00	0.06	0.02	0.00	0.00	9.50	32.50	6.50	0.50	46.00	0.00	0.00	0.00	349
Итого за прием пищи:	550	35.6	13.7	77.8	545.9	16.20	0.21	0.04	0.14	0.09	97.35	277.27	49.68	3.48	122.73	0.91	0.02	0.01	2008
Обед																			
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ СВИННОЙ	250/15	12.1	20.2	19.9	169.5	5.21	0.54	0.12	0.22	0.08	45.39	148.39	42.19	2.51	526.42	6.88	0.00	0.05	99
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПОРЕ	180	3.9	20.5	26.8	308.1	13.01	0.15	0.13	0.07	0.21	50.93	105.57	37.51	1.52	954.30	10.36	0.00	0.04	128
КОТЛЕТА ПО ХЛЫНОВСКИ	90	12.6	32.3	5.9	365.3	1.27	0.31	0.10	0.03	0.10	13.92	138.34	24.73	1.74	341.72	6.31	0.00	0.06	474
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1.6	5.1	10.1	93.7	14.81	0.03	0.03	0.19	0.00	41.42	32.24	15.89	0.89	183.25	3.15	0.00	0.01	1997
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.0	1.0	31.0	90.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	45
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0.0	0.0	15.0	60.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.00	8.00	4.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2008
Итого за прием пищи:	885	33.2	79.2	108.7	1 086.6	34.30	1.03	0.38	0.51	0.38	166.66	432.54	124.32	7.76	2 105.6	26.70	0.00	0.16	2008
Всего за день:																			
		68.9	93.0	186.5	1 632.5	50.50	1.23	0.42	0.65	0.48	254.01	709.81	174.00	11.24	2 228.4	27.61	0.02	0.17	

10 день

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	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мкг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	I, мкг			Se, мг	F, мг	
Завтрак																				
	250	12.8	16.3	51.7	406.3	1.01	0.28	0.27	0.08	0.15	238.14	334.26	85.93	2.41	506.26	20.17	0.00	0.05	184	2008
	100	5.4	10.7	25.7	246.0	0.00	0.06	0.00	0.23	0.00	386.10	245.96	20.02	0.86	0.00	0.00	0.00	0.00	3	2008
	200	3.0	3.0	19.0	72.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	382	2011
	550	21.2	30.0	96.4	724.3	1.01	0.33	0.27	0.30	0.15	624.24	580.22	105.95	3.27	506.26	20.17	0.00	0.05		
Обед																				
	250	5.7	14.1	8.8	185.7	12.26	0.14	0.07	0.21	0.00	48.52	79.60	26.71	1.38	397.87	5.65	0.00	0.04	88	2011
	90	12.9	7.7	7.6	271.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	38	2012
	180	4.3	5.5	45.2	247.2	0.00	0.04	0.00	0.04	0.00	13.20	83.60	31.20	0.72	0.00	0.00	0.00	0.00	323	2008
	200	0.0	0.0	15.0	60.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	349	2011
	50	3.0	1.0	31.0	90.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2008	
	770	25.9	28.3	107.6	853.9	12.26	0.18	0.07	0.24	0.00	61.72	173.20	57.91	2.10	397.87	5.65	0.00	0.04		
		47.1	58.3	204.0	1 578.2	13.27	0.51	0.34	0.55	0.15	685.96	753.42	163.85	5.37	904.13	26.82	0.00	0.08		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
Итого за весь период	577.5	758.1	1910.1	15927.6	242.54	7.23	5.96	6.43	10.43	4 117.15	7 185.50	1 737.38	96.16	16 192.89	430.27	0.36	2.23
Среднее значение за период	48.1	63.2	159.2	1 327.3	20.21	0.60	0.50	0.54	0.87	343.10	598.79	144.78	8.01	1 349.41	35.86	0.03	0.19
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14.5	42.8	42.7														

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
7-11 лет	550	720