

УТВЕРЖДАЮ

ИП  О. Орлов

«28» июля 2022 г.

СОГЛАСОВАНО

Директор _____

« _____ » _____ 2022 г

10- дневное цикличное меню приготавливаемых блюд на осенне-зимний период для обучающихся от 12 лет и старше в муниципальных общеобразовательных учреждениях системы Управления образования муниципального образования Крымский район

(завтраки, обеды и полдники)

Крымск 2022 г

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		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																					
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35	4,6	8,6	7,6	127,5	0,03	0,11	0,09	0,45	0,08	0,06	136,05	10,20	88,55	0,46	33,30	0,00	0,01	0,00	3	2008
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	180	16,8	32,4	3,2	372,3	0,08	0,24	0,43	2,98	3,08	0,53	114,88	18,92	253,63	2,91	246,38	29,21	0,06	0,03	210	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,4	0,0	10,5	43,5	0,00	0,08	0,00	0,00	0,00	0,02	17,36	9,76	14,83	1,48	50,51	0,00	0,00	0,00	8	2021
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН)	100	0,9	0,2	8,1	43,0	0,04	60,00	0,01	0,22	0,00	0,03	34,00	13,00	23,00	0,30	197,00	2,00	0,02	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		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,02	3,60	3,80	17,40	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	565	25,6	41,6	47,9	674,5	0,22	60,43	0,52	4,48	3,15	0,67	310,48	62,28	414,21	6,35	580,19	32,33	0,09	0,04		
Обед																					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)	100	1,1	0,2	3,8	24,0	0,06	25,00	0,17	0,39	0,00	0,04	14,00	20,00	26,00	1,00	290,00	2,00	0,00	0,00	71	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	250	4,0	5,4	23,0	156,6	0,07	4,60	0,23	1,34	0,15	0,07	29,67	20,65	62,44	0,97	354,87	4,73	0,02	0,01	108	2011
ГУЛЯШ	100	15,0	17,2	3,6	229,0	0,05	1,84	0,02	2,65	0,00	0,10	20,53	19,65	132,60	2,06	347,75	6,74	0,04	0,00	260	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,8	6,2	25,7	174,2	0,15	12,48	0,04	0,29	0,09	0,13	50,14	36,19	102,29	1,44	918,05	10,26	0,04	0,00	312	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	9,7	38,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,28	1,80	0,00	0,00	0,90	0,00	0,00	0,00	10	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,4	0,4	29,2	137,8	0,07	0,00	0,00	1,18	0,00	0,03	12,42	17,82	45,36	1,08	77,40	0,00	0,01	0,00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	4,0	0,5	25,4	122,4	0,11	0,00	0,00	1,32	0,00	0,05	10,80	11,40	52,20	2,40	81,60	3,36	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	950	32,3	29,8	120,5	882,7	0,51	43,92	0,46	7,17	0,24	0,40	145,84	127,50	420,88	8,94	2 070,57	27,09	0,12	0,01		
Полдник																					
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	100	28,2	7,2	0,8	182,0	0,08	18,00	0,12	0,40	0,00	0,00	58,00	34,00	216,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	307	2008
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (ЙОГУРТ)	220	6,2	5,5	9,9	124,3	0,07	1,54	0,06	0,00	0,00	0,37	264,00	30,80	209,00	0,00	321,20	0,00	0,04	0,00	386	2011
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	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
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		2008
Итого за прием пищи:	440	36,3	13,2	30,6	400,7	0,21	29,54	0,18	1,42	0,00	0,40	342,60	79,40	452,80	4,60	625,00	2,00	0,06	0,00		
Всего за день:		94,2	84,6	198,9	1 957,9	0,93	133,88	1,16	13,07	3,39	1,47	798,93	269,18	1 287,89	19,89	3 275,76	61,41	0,27	0,06		

1

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	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕННЫМИ	100	1,4	6,1	6,6	87,5	0,02	4,36	0,00	2,74	0,00	0,03	28,43	17,57	37,20	1,01	223,97	4,46	0,01	0,00	55	2011
ТЕФТЕЛИ (2-Й ВАРИАНТ)	70/30	9,5	15,5	11,1	221,9	0,03	1,44	0,04	4,01	0,00	0,06	14,46	16,28	93,43	1,35	225,10	4,37	0,03	0,00	284	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	140	5,4	6,0	34,6	214,2	0,07	0,00	0,03	1,21	0,10	0,02	24,26	10,16	41,11	0,94	64,11	0,76	0,01	0,01	203	2011
СОК ФРУКТОВЫЙ	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
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,2	12,2	57,4	0,03	0,00	0,00	0,49	0,00	0,01	5,18	7,43	18,90	0,45	32,25	0,00	0,00	0,00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,7	0,2	10,6	51,0	0,05	0,00	0,00	0,55	0,00	0,02	4,50	4,75	21,75	1,00	34,00	1,40	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	590	20,8	28,2	94,7	715,5	0,22	7,40	0,07	8,99	0,10	0,17	89,43	63,38	224,98	7,27	819,43	12,99	0,06	0,01		
Обед																					
САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ	100	1,4	6,9	8,8	103,8	0,05	5,69	0,41	2,99	0,00	0,04	21,55	20,40	41,78	0,78	324,93	3,23	0,02	0,00	22	2012
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	2,1	5,7	13,1	115,9	0,05	10,26	0,25	2,39	0,00	0,06	51,13	27,11	51,16	1,26	395,09	6,33	0,03	0,00	82	2011
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	20,7	26,6	36,2	467,5	0,09	2,48	0,30	4,46	0,00	0,16	25,90	44,41	220,02	2,12	329,24	7,83	0,14	0,03	291	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,4	0,0	10,5	43,5	0,00	0,08	0,00	0,00	0,00	0,02	17,36	9,76	14,83	1,48	50,51	0,00	0,00	0,00	8	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,4	0,4	29,2	137,8	0,07	0,00	0,00	1,18	0,00	0,03	12,42	17,82	45,36	1,08	77,40	0,00	0,01	0,00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	4,0	0,5	25,4	122,4	0,11	0,00	0,00	1,32	0,00	0,05	10,80	11,40	52,20	2,40	81,60	3,36	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	880	33,0	40,2	123,2	990,9	0,38	18,51	0,96	12,34	0,00	0,35	139,15	130,90	425,35	9,13	1 258,77	20,74	0,20	0,03		
Полдник																					
РЫБА ПОД МАРИНАДОМ	120	11,7	10,8	7,7	175,4	0,09	2,71	0,66	4,82	0,00	0,10	45,78	49,00	176,82	1,02	412,68	105,01	0,45	0,01	61	2008
МОЛОКО В ПРОМЫШЛЕННОЙ УПАКОВКЕ	200	5,6	4,9	9,3	104,8	0,05	1,04	0,03	0,00	0,00	0,21	204,00	22,40	144,00	0,16	292,00	18,00	0,00	0,00	83	2022
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ВИНОГРАД)	100	0,6	0,6	15,4	72,0	0,05	6,00	0,01	0,00	0,00	0,02	30,00	17,00	22,00	1,00	255,00	8,00	0,01	0,00	338	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,2	12,5	59,2	0,04	0,00	0,00	0,49	0,00	0,01	5,75	8,25	21,00	0,50	32,25	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	445	19,8	16,4	44,9	411,4	0,24	9,75	0,69	5,31	0,00	0,34	285,53	96,65	363,82	2,68	991,93	131,01	0,47	0,01		
Всего за день:		73,6	84,7	262,9	2 117,8	0,83	35,66	1,73	26,65	0,10	0,85	514,10	290,93	1 014,15	19,08	3 070,12	164,74	0,72	0,06		

2

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	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35	4,6	8,6	7,6	127,5	0,03	0,11	0,09	0,45	0,08	0,06	136,05	10,20	88,55	0,46	33,30	0,00	0,01	0,00		
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА	235	6,6	12,2	47,3	325,5	0,06	0,58	0,07	0,47	0,17	0,14	122,00	35,38	148,90	0,55	214,92	10,77	0,02	0,01	3	2008
ПРЯНИКИ	30	1,8	1,4	22,5	109,8	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	3,30	2,70	15,00	0,24	21,30	0,00	0,00	174	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,4	0,0	10,5	43,5	0,00	0,08	0,00	0,00	0,00	0,02	17,36	9,76	14,83	1,48	50,51	0,00	0,00	0,00	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,06	0,00	0,00	0,78	0,00	0,02	9,20	13,20	33,60	0,80	51,60	0,00	0,01	0,00	8	2021
Итого за прием пищи:	550	16,4	22,5	107,9	701,1	0,18	0,77	0,15	1,70	0,24	0,25	287,91	71,24	300,88	3,53	371,63	10,77	0,04	0,01		
Обед																					
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ МОРКОВЬ НАРЕЗАННАЯ (МОРКОВНЫЕ ПАЛОЧКИ)	100	1,3	0,1	6,9	35,0	0,06	5,00	2,49	0,63	0,00	0,07	51,00	38,00	55,00	1,00	200,00	5,00	0,06	0,00	82	2022
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250	10,3	3,6	18,6	148,4	0,15	9,80	0,23	1,45	0,06	0,12	48,94	54,12	179,84	1,65	854,76	80,19	0,34	0,01	106	2011
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	220	17,6	26,4	36,7	454,6	0,23	16,97	0,03	5,29	0,08	0,21	30,95	61,42	238,32	3,88	1 434,95	15,75	0,10	0,00	299	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	9,7	38,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,28	1,80	0,00	0,00	0,90	0,00	0,00	0,00	10	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,4	0,4	29,2	137,8	0,07	0,00	0,00	1,18	0,00	0,03	12,42	17,82	45,36	1,08	77,40	0,00	0,01	0,00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	4,0	0,5	25,4	122,4	0,11	0,00	0,00	1,32	0,00	0,05	10,80	11,40	52,20	2,40	81,60	3,36	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	890	37,6	30,9	126,5	936,9	0,62	31,77	2,75	9,86	0,14	0,47	162,39	184,56	570,72	10,02	2 649,61	104,30	0,51	0,01		
Полдник																					
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	100	13,7	11,0	3,6	189,0	0,16	10,18	4,65	3,51	0,02	1,14	20,25	13,56	199,87	4,30	239,58	6,05	0,14	0,02	255	2011
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (БАНАН)	100	1,5	0,5	21,0	96,0	0,04	10,00	0,03	0,00	0,00	0,05	8,00	42,00	28,00	0,60	348,00	0,00	0,00	0,00	338	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,4	0,0	10,5	43,5	0,00	0,08	0,00	0,00	0,00	0,02	17,36	9,76	14,83	1,48	50,51	0,00	0,00	0,00	8	2021
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		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	15	1,0	0,1	6,4	30,6	0,03	0,00	0,00	0,33	0,00	0,01	2,70	2,85	13,05	0,60	20,40	0,84	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	445	18,1	11,8	51,5	406,5	0,26	20,26	4,67	4,23	0,02	1,24	52,91	74,77	272,55	7,38	684,29	6,89	0,14	0,02		2008
Всего за день:		72,1	65,2	285,8	2 044,5	1,06	52,79	7,58	15,79	0,40	1,95	503,20	330,57	1 144,14	20,93	3 705,53	121,96	0,68	0,05		

3

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																					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)	100	0,8	0,1	2,5	14,0	0,03	10,00	0,01	0,10	0,00	0,04	23,00	14,00	42,00	1,00	141,00	3,00	0,02	0,00	71	2011
КОТЛЕТА "ЗДОРОВЬЕ" С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	100	11,7	17,8	7,1	235,2	0,06	0,80	0,23	3,45	0,12	0,10	28,84	22,93	128,30	1,97	238,39	6,29	0,04	0,00	2т	2022
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,8	6,2	25,7	174,2	0,15	12,48	0,04	0,29	0,09	0,13	49,49	36,15	102,15	1,43	918,04	10,26	0,04	0,00	312	2011
СОК ФРУКТОВЫЙ	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
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,06	0,00	0,00	0,78	0,00	0,02	9,20	13,20	33,60	0,80	51,60	0,00	0,01	0,00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,02	3,60	3,80	17,40	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	640	21,7	24,7	83,5	642,3	0,35	24,87	0,28	5,06	0,22	0,32	126,73	97,28	336,06	8,52	1 616,22	22,67	0,10	0,00		
Обед																					
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	1,9	8,9	7,7	119,0	0,02	7,00	0,19	0,00	0,00	0,05	41,00	15,00	37,00	0,70	315,00	0,00	0,00	0,00		2008
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	250	2,4	6,2	16,7	136,2	0,08	6,71	0,21	2,43	0,00	0,06	31,25	25,46	68,14	1,00	492,72	5,03	0,03	0,00	46/1	2022
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	110	31,0	7,9	0,9	200,2	0,09	19,80	0,13	0,44	0,00	0,00	63,80	37,40	237,60	2,20	0,00	0,00	0,00	0,00	307	2008
КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	4,4	6,2	47,3	263,6	0,04	0,00	0,04	1,25	0,00	0,00	11,10	31,91	97,11	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	181	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,4	0,0	10,5	43,5	0,00	0,08	0,00	0,00	0,00	0,02	17,36	9,76	14,83	1,48	50,51	0,00	0,00	0,00	8	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,4	0,4	29,2	137,8	0,07	0,00	0,00	1,18	0,00	0,03	12,42	17,82	45,36	1,08	77,40	0,00	0,01	0,00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,07	0,00	0,00	0,88	0,00	0,03	7,20	7,60	34,80	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	950	47,2	30,0	129,2	981,9	0,38	33,59	0,57	6,18	0,00	0,19	184,13	144,95	534,83	8,06	990,03	7,27	0,04	0,00		2008
Полдник																					
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	9,4	18,1	1,8	207,3	0,04	0,13	0,24	1,66	1,71	0,30	63,99	10,53	141,09	1,62	136,98	16,24	0,03	0,02	210	2011
МОЛОКО В ПРОМЫШЛЕННОЙ УПАКОВКЕ	200	5,6	4,9	9,3	104,8	0,05	1,04	0,03	0,00	0,00	0,21	204,00	22,40	144,00	0,16	292,00	18,00	0,00	0,00	83	2022
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	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
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		2008
Итого за прием пищи:	420	16,9	23,4	30,9	406,4	0,16	11,17	0,28	2,68	1,71	0,54	288,59	47,53	312,89	4,38	732,78	36,24	0,05	0,02		
Всего за день:		85,8	78,2	243,6	2 030,6	0,88	69,64	1,13	13,92	1,93	1,04	599,44	289,75	1 183,78	20,96	3 339,03	66,18	0,19	0,03		

4

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		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																					
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1,5	6,8	9,2	104,9	0,02	15,18	0,00	2,88	0,00	0,03	37,63	12,84	27,92	0,81	163,45	2,66	0,01	0,00	45	2011
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ КУР ИЛИ БРОЙЛЕРОВ-ЦЫПЛЯТ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	70/30	9,7	15,7	7,0	207,7	0,04	1,01	0,10	1,25	0,10	0,10	26,77	13,37	92,92	1,17	158,69	5,05	0,06	0,01	23	2021
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	140	7,6	9,1	34,5	250,1	0,20	0,00	0,04	4,33	0,13	0,11	16,52	112,66	168,04	3,93	237,61	2,05	0,01	0,00	171.1	2011
СОК ФРУКТОВЫЙ	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
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	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		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,02	3,60	3,80	17,40	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	590	23,4	32,1	93,8	757,9	0,36	17,80	0,14	9,48	0,23	0,28	104,03	159,76	344,08	9,84	865,65	12,88	0,08	0,01		
Обед																					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	100	1,4	6,1	8,3	93,5	0,01	3,88	0,00	2,66	0,00	0,03	32,30	19,21	37,66	1,22	279,36	6,79	0,02	0,00	52	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	6,4	4,5	18,5	140,4	0,16	5,98	0,21	0,30	0,00	0,00	49,80	37,85	138,44	1,89	0,00	0,00	0,00	0,00	99	2008
БИТОЧКИ ОСОБЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	70/40	10,7	22,0	10,9	283,2	0,10	0,79	0,14	1,72	0,10	0,07	12,37	20,83	110,81	1,97	195,53	4,14	0,03	0,00	24	2021
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	180	6,5	7,6	41,5	260,4	0,08	0,00	0,04	1,46	0,13	0,03	28,90	12,12	49,42	1,13	76,97	0,91	0,01	0,02	203	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	9,7	38,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,28	1,80	0,00	0,00	0,90	0,00	0,00	0,00	10	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,04	0,00	0,00	0,59	0,00	0,01	6,21	8,91	22,68	0,54	38,70	0,00	0,00	0,00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,05	0,00	0,00	0,66	0,00	0,02	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	900	29,2	40,5	116,2	946,3	0,45	10,65	0,39	7,38	0,22	0,17	143,25	106,41	385,11	7,96	632,26	13,52	0,06	0,02		
Полдник																					
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	125	11,1	10,4	14,3	200,9	0,09	0,50	0,02	3,72	0,00	0,10	59,65	39,18	171,32	1,55	308,53	81,00	0,33	0,01	234	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,4	2,4	18,4	109,9	0,04	0,52	0,02	0,00	0,00	0,11	112,08	20,38	91,06	0,46	173,87	9,00	0,00	0,00	11	2021
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН)	100	0,9	0,2	8,1	43,0	0,04	60,00	0,01	0,22	0,00	0,03	34,00	13,00	23,00	0,30	197,00	2,00	0,02	0,00	338	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,2	12,5	59,2	0,04	0,00	0,00	0,49	0,00	0,01	5,75	8,25	21,00	0,50	32,25	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	450	17,3	13,2	53,3	413,0	0,22	61,02	0,04	4,43	0,00	0,25	211,48	80,81	306,38	2,80	711,65	92,00	0,35	0,01		
Всего за день:		70,0	85,9	263,3	2 117,1	1,03	89,46	0,58	21,29	0,45	0,70	458,77	346,99	1 035,57	20,60	2 209,56	118,41	0,49	0,05		

5

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		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																					
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35	4,6	8,6	7,6	127,5	0,03	0,11	0,09	0,45	0,08	0,06	136,05	10,20	88,55	0,46	33,30	0,00	0,01	0,00	3	2008
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,0	4,5	0,3	61,3	0,02	0,00	0,10	0,81	0,89	0,15	19,92	4,35	69,55	0,91	56,35	8,05	0,02	0,01	209	2011
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА	250	7,1	13,2	40,0	307,7	0,11	0,62	0,07	0,92	0,18	0,15	132,65	38,43	157,50	0,87	240,51	11,97	0,01	0,00	175	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,4	2,4	18,4	109,9	0,04	0,52	0,02	0,00	0,00	0,11	112,08	20,38	91,06	0,46	173,87	9,00	0,00	0,00	11	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,06	0,00	0,00	0,78	0,00	0,02	9,20	13,20	33,60	0,80	51,60	0,00	0,01	0,00		2008
Итого за прием пищи:	565	23,1	29,0	86,4	701,1	0,27	1,24	0,28	2,96	1,14	0,49	409,91	86,56	440,26	3,50	655,63	29,02	0,05	0,02		
Обед																					
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	1,9	8,9	7,7	119,0	0,02	7,00	0,19	0,00	0,00	0,05	41,00	15,00	37,00	0,70	315,00	0,00	0,00	0,00		2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	2,8	2,9	20,2	118,0	0,09	6,60	0,20	1,42	0,00	0,06	24,25	23,30	57,47	1,05	476,36	4,70	0,03	0,00	103	2011
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	19,0	21,2	20,3	348,1	0,15	10,85	0,02	3,62	0,00	0,17	23,29	44,23	206,31	3,24	1 024,87	13,19	0,08	0,00	259	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	9,7	38,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,28	1,80	0,00	0,00	0,90	0,00	0,00	0,00	10	2021
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	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
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,4	0,4	29,2	137,8	0,07	0,00	0,00	1,18	0,00	0,03	12,42	17,82	45,36	1,08	77,40	0,00	0,01	0,00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	4,0	0,5	25,4	122,4	0,11	0,00	0,00	1,32	0,00	0,05	10,80	11,40	52,20	2,40	81,60	3,36	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	970	32,5	34,2	122,2	931,0	0,47	34,45	0,42	8,16	0,00	0,37	136,04	121,55	409,34	10,67	2 254,13	23,25	0,13	0,01		
Полдник																					
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	110	17,4	15,3	4,2	224,5	0,10	0,80	0,10	2,38	0,45	0,17	75,65	52,04	250,55	1,13	456,54	146,54	0,60	0,02	268	2012
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (КЕФИР)	220	6,4	5,5	8,8	116,6	0,09	1,54	0,06	0,15	0,00	0,37	264,00	30,80	209,00	0,22	321,20	19,80	0,04	0,00	386	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,2	12,5	59,2	0,04	0,00	0,00	0,49	0,00	0,01	5,75	8,25	21,00	0,50	32,25	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	355	25,6	21,0	25,5	400,3	0,23	2,34	0,16	3,02	0,45	0,56	345,40	91,09	480,55	1,85	809,99	166,34	0,65	0,02		
Всего за день:		81,3	84,2	234,1	2 032,4	0,97	38,03	0,86	14,15	1,58	1,42	891,35	299,20	1 330,15	16,02	3 619,74	218,61	0,83	0,05		

6

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																					
САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ	100	1,4	5,2	8,8	88,5	0,05	5,69	0,41	2,28	0,00	0,04	21,55	20,40	41,75	0,78	324,93	3,23	0,02	0,00	22	2012
ПТИЦА ТУШЕННАЯ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	100	14,1	19,7	3,2	245,2	0,05	1,44	0,17	1,09	0,00	0,10	14,42	16,62	120,39	1,26	145,50	4,50	0,09	0,01	10г	2022
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	140	5,3	6,0	33,9	210,9	0,06	0,00	0,03	1,19	0,10	0,02	23,91	9,98	40,32	0,92	62,87	0,74	0,01	0,01	203	2011
СОК ФРУКТОВЫЙ	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
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,04	0,00	0,00	0,59	0,00	0,01	6,21	8,91	22,68	0,54	38,70	0,00	0,00	0,00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,7	0,2	10,6	51,0	0,05	0,00	0,00	0,55	0,00	0,02	4,50	4,75	21,75	1,00	34,00	1,40	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	595	25,6	31,5	90,7	748,0	0,26	8,73	0,61	5,70	0,10	0,21	83,19	67,86	259,49	7,02	846,00	11,87	0,12	0,03		
Обед																					
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ МОРКОВЬ НАРЕЗАННАЯ (МОРКОВНЫЕ ПАЛОЧКИ)	100	1,3	0,1	6,9	35,0	0,06	5,00	2,49	0,63	0,00	0,07	51,00	38,00	55,00	1,00	200,00	5,00	0,06	0,00	82	2022
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ И ТОМАТОМ	250	3,0	3,9	24,1	146,9	0,09	6,75	0,22	1,30	0,00	0,06	29,18	29,56	72,34	1,02	484,60	5,41	0,03	0,00	4г	2022
КОТЛЕТА "ЗДОРОВЬЕ" С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	100	11,7	17,8	7,1	235,2	0,06	0,80	0,23	3,45	0,12	0,10	28,84	22,93	128,30	1,97	238,39	6,29	0,04	0,00	2г	2022
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	180	9,8	11,7	44,3	321,4	0,26	0,00	0,05	5,56	0,17	0,14	21,06	144,94	216,16	5,06	305,71	2,64	0,02	0,00	171.1	2011
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (ЙОГУРТ)	200	5,6	5,0	9,0	113,0	0,06	1,40	0,05	0,00	0,00	0,34	240,00	28,00	190,00	0,00	292,00	0,00	0,04	0,00	386	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,0	0,2	19,5	91,9	0,05	0,00	0,00	0,78	0,00	0,02	8,28	11,88	30,24	0,72	51,60	0,00	0,01	0,00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,09	0,00	0,00	1,10	0,00	0,04	9,00	9,50	43,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	920	37,7	39,2	132,1	1 045,3	0,66	13,95	3,04	12,83	0,30	0,77	387,36	284,81	735,54	11,77	1 640,29	22,13	0,19	0,01		
Полдник																					
ПРЯНИКИ	50	3,0	2,4	37,5	183,0	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	5,50	4,50	25,00	0,40	35,50	0,00	0,00	0,00		2008
МОЛОКО В ПРОМЫШЛЕННОЙ УПАКОВКЕ	200	5,6	4,9	9,3	104,8	0,05	1,04	0,03	0,00	0,00	0,21	204,00	22,40	144,00	0,16	292,00	18,00	0,00	0,00	83	2022
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН)	200	1,8	0,4	16,2	86,0	0,08	120,00	0,02	0,44	0,00	0,06	68,00	26,00	46,00	0,60	394,00	4,00	0,04	0,00	338	2011
Итого за прием пищи:	450	10,4	7,6	63,0	373,8	0,17	121,04	0,05	0,44	0,00	0,28	277,50	52,90	215,00	1,16	721,50	22,00	0,04	0,00		
Всего за день:		73,7	78,2	285,8	2 167,0	1,09	143,72	3,71	18,96	0,40	1,27	748,05	405,56	1 210,03	19,95	3 207,79	56,00	0,35	0,04		

7

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	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	160	28,6	18,7	26,1	395,7	0,07	0,31	0,08	2,16	0,09	0,31	224,78	36,25	302,99	1,18	215,70	1,44	0,04	0,04	224	2008
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	40	2,8	3,3	21,5	127,3	0,02	0,16	0,02	0,09	0,02	0,13	110,52	12,24	78,84	0,07	146,00	2,80	0,01	0,00		
ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,4	0,0	10,5	43,5	0,00	0,08	0,00	0,00	0,00	0,02	17,36	9,76	14,83	1,48	50,51	0,00	0,00	0,00	8	2021
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	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
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,0	0,2	19,5	91,9	0,05	0,00	0,00	0,78	0,00	0,02	8,28	11,88	30,24	0,72	51,60	0,00	0,01	0,00		2008
Итого за прием пищи:	550	35,2	22,7	87,4	705,4	0,16	10,55	0,10	3,67	0,11	0,50	376,94	78,13	437,90	5,65	741,81	6,24	0,07	0,04		
Обед																					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕННЫМИ	100	1,4	6,1	6,6	87,5	0,02	4,36	0,00	2,74	0,00	0,03	28,43	17,57	37,20	1,01	223,97	4,46	0,01	0,00	55	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	6,4	4,5	18,5	140,4	0,16	5,98	0,21	0,30	0,00	0,00	49,80	37,85	138,44	1,89	0,00	0,00	0,00	0,00	99	2008
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ ТУШЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ С ЛУКОМ	100	9,0	8,1	9,6	151,2	0,05	1,00	0,02	2,80	0,01	0,06	38,70	30,45	131,19	0,68	255,03	74,91	0,31	0,01	3г	2022
КАРТОФЕЛЬ ЗАПЕЧЕННЫЙ	180	4,3	7,1	24,6	188,2	0,14	10,30	0,05	0,22	0,05	0,10	57,06	30,12	95,20	1,29	759,44	8,12	0,04	0,00	151	2012
КИСЕЛЬ	200	0,1	0,1	27,9	113,0	0,01	2,00	0,00	0,10	0,00	0,00	5,00	2,00	8,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00	411	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,4	0,4	29,2	137,8	0,07	0,00	0,00	1,18	0,00	0,03	12,42	17,82	45,36	1,08	77,40	0,00	0,01	0,00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	4,0	0,5	25,4	122,4	0,11	0,00	0,00	1,32	0,00	0,05	10,80	11,40	52,20	2,40	81,60	3,36	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	950	29,7	26,8	141,9	940,5	0,56	23,64	0,28	8,65	0,06	0,26	202,21	147,21	507,59	8,75	1 397,44	90,84	0,37	0,01		
Полдник																					
БУЛОЧКА ШКОЛЬНАЯ	50	4,3	1,7	30,0	152,1	0,05	0,00	0,00	0,32	0,00	0,02	9,72	6,39	33,60	0,39	52,62	0,63	0,01	0,01	428	2011
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (ЙОГУРТ)	220	6,2	5,5	9,9	124,3	0,07	1,54	0,06	0,00	0,00	0,37	264,00	30,80	209,00	0,00	321,20	0,00	0,04	0,00	386	2011
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (БАНАН)	100	1,5	0,5	21,0	96,0	0,04	10,00	0,03	0,00	0,00	0,05	8,00	42,00	28,00	0,60	348,00	0,00	0,00	0,00	338	2011
Итого за прием пищи:	370	12,0	7,7	60,9	372,4	0,16	11,54	0,08	0,32	0,00	0,44	281,72	79,19	270,60	0,99	721,82	0,63	0,05	0,01		
Всего за день:		76,9	57,1	290,2	2 018,3	0,89	45,72	0,47	12,64	0,18	1,20	860,87	304,53	1 216,10	15,40	2 861,07	97,71	0,50	0,06		

8

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		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																					
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	1,9	8,9	7,7	119,0	0,02	7,00	0,19	0,00	0,00	0,05	41,00	15,00	37,00	0,70	315,00	0,00	0,00	0,00		2008
ШНИЦЕЛЬ НАТУРАЛЬНЫЙ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	70/30	13,4	21,5	8,5	279,8	0,06	0,60	0,11	2,80	0,15	0,09	14,09	23,84	138,66	2,29	240,21	5,13	0,03	0,00	48/1	2022
РИС С ОВОЩАМИ	140	3,1	4,0	29,5	167,0	0,04	1,77	0,33	0,44	0,07	0,03	14,04	25,56	67,21	0,69	136,05	2,10	0,03	0,01	3	2021
СОК ФРУКТОВЫЙ	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
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	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		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,02	3,60	3,80	17,40	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	590	23,0	34,9	88,7	761,1	0,21	10,96	0,63	4,27	0,21	0,23	92,24	85,29	298,07	7,60	997,16	10,35	0,07	0,01		
Обед																					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)	100	0,8	0,1	2,5	14,0	0,03	10,00	0,01	0,10	0,00	0,04	23,00	14,00	42,00	1,00	141,00	3,00	0,02	0,00	71	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	250	4,0	5,4	23,0	156,6	0,07	4,60	0,23	1,34	0,15	0,07	29,67	20,65	62,44	0,97	354,87	4,73	0,02	0,01	108	2011
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	230	19,7	24,9	21,6	390,3	0,17	11,46	0,54	3,81	0,00	0,21	38,68	50,11	219,39	2,80	918,17	13,17	0,15	0,02	289	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	9,7	38,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,28	1,80	0,00	0,00	0,90	0,00	0,00	0,00	10	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	65	4,8	0,4	31,6	149,3	0,08	0,00	0,00	1,27	0,00	0,03	13,46	19,31	49,14	1,17	83,85	0,00	0,01	0,00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	4,0	0,5	25,4	122,4	0,11	0,00	0,00	1,32	0,00	0,05	10,80	11,40	52,20	2,40	81,60	3,36	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	905	33,3	31,3	113,9	871,3	0,46	28,06	0,78	7,85	0,15	0,39	123,88	117,26	425,17	8,34	1 580,39	24,26	0,20	0,03		
Полдник																					
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	9,4	18,1	1,8	207,3	0,04	0,13	0,24	1,66	1,71	0,30	63,99	10,53	141,09	1,62	136,98	16,24	0,03	0,02	210	2011
МОЛОКО В ПРОМЫШЛЕННОЙ УПАКОВКЕ	200	5,6	4,9	9,3	104,8	0,05	1,04	0,03	0,00	0,00	0,21	204,00	22,40	144,00	0,16	292,00	18,00	0,00	0,00	83	2022
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	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
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		2008
Итого за прием пищи:	420	16,9	23,4	30,9	406,4	0,16	11,17	0,28	2,68	1,71	0,54	288,99	47,53	312,89	4,38	732,78	36,24	0,05	0,02		
Всего за день:		73,3	89,7	233,5	2 038,8	0,83	48,20	1,69	14,80	2,08	1,16	504,71	250,08	1 036,13	20,32	3 310,32	70,85	0,32	0,06		

9

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		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																					
ЦЫПЛЯТА, ТУШЕННЫЕ С МОРКОВЬЮ И ЛУКОМ	100	9,4	16,0	6,7	209,1	0,06	1,71	0,54	3,17	0,00	0,08	31,84	20,23	100,52	1,14	179,96	4,69	0,07	0,01	12т	2022
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,8	6,2	25,7	174,2	0,15	12,48	0,04	0,29	0,09	0,13	49,49	36,15	102,15	1,43	918,04	10,26	0,04	0,00	312	2011
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,5	3,5	24,7	150,0	0,03	0,52	0,02	0,00	0,00	0,12	115,11	39,73	114,44	1,51	255,58	9,00	0,00	0,00	12	2021
ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	2,0	14,9	83,4	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	5,80	4,00	18,00	0,42	22,00	0,00	0,00	0,00		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,04	0,00	0,00	0,59	0,00	0,01	6,21	8,91	22,68	0,54	38,70	0,00	0,00	0,00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,05	0,00	0,00	0,66	0,00	0,02	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	560	23,4	28,1	99,4	746,8	0,34	14,71	0,59	4,70	0,09	0,37	213,84	114,72	383,90	6,24	1 455,07	25,63	0,12	0,01		
Обед																					
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1,5	6,1	9,3	99,0	0,02	15,18	0,00	2,59	0,00	0,03	37,64	12,84	27,91	0,81	163,46	2,66	0,01	0,00	45	2011
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	2,1	5,7	13,1	115,9	0,05	10,26	0,25	2,39	0,00	0,06	51,13	27,11	51,16	1,26	395,09	6,33	0,03	0,00	82	2011
ТЕФТЕЛИ (2-Й ВАРИАНТ)	70/30	9,5	15,5	11,1	221,9	0,03	1,44	0,04	4,01	0,00	0,06	14,46	16,28	93,43	1,35	225,10	4,37	0,03	0,00	284	2008
КАША РАССЫПЧАТАЯ ПШЕНИЧНАЯ	180	7,6	9,9	44,6	297,7	0,15	0,00	0,05	0,25	0,17	0,07	31,74	37,68	160,78	2,71	157,58	0,00	0,00	0,04	171.4	2011
СОК ФРУКТОВЫЙ	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
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		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,05	0,00	0,00	0,66	0,00	0,02	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	880	25,2	37,8	120,5	926,5	0,36	28,48	0,35	10,29	0,17	0,26	157,56	113,40	388,77	10,25	1 247,82	17,04	0,07	0,05		
Полдник																					
ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	115	12,0	9,6	9,4	177,1	0,09	1,84	0,04	3,29	0,06	0,10	59,40	44,34	188,31	1,42	350,77	95,15	0,40	0,01	235	2011
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (РЯЖЕНКА)	220	6,2	5,3	9,0	115,2	0,03	0,70	0,04	0,00	0,00	0,20	231,88	24,64	161,92	0,18	321,20	19,80	0,00	0,00	386	2011
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ГРУША)	100	0,4	0,3	10,3	47,0	0,02	5,00	0,00	0,36	0,00	0,03	19,00	12,00	16,00	2,00	155,00	1,00	0,01	0,00	338	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	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		2008
Итого за прием пищи:	465	20,9	15,4	43,7	410,3	0,19	7,54	0,07	4,24	0,06	0,34	317,18	90,88	391,43	4,20	865,67	115,95	0,41	0,01		
Всего за день:		69,5	81,3	263,6	2 083,7	0,88	50,73	1,01	19,23	0,32	0,97	688,58	318,99	1 164,10	20,69	3 568,56	158,83	0,60	0,07		

10

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	770,3	789,1	2 561,8	20 608,2	9,39	707,84	19,92	170,50	10,83	12,05	7 273,92	2 972,29	8 952,20	109,88	11 147,81	0,70	4,95	0,51
Среднее значение за период	77,0	78,9	256,2	2 060,8	0,94	70,78	1,99	17,05	1,08	1,20	727,39	297,23	895,20	10,98	1 114,00	0,07	0,49	0,05
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	15,0	34,5	50,5															

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед	Полдник
12-18 лет	580	920	426