

Сезон:осенне-зимний
 Режим питания: пн.-пт.завтрак с 9.30 до 11.40
 пн.-пт.обед с 14.40 до 16.50

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецепта / Сборник / Рецептур
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мд, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	И, мкг	F, мг	Se, мг						
Завтрак																									
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	200	5,9	8,0	26,7	202,5	0,08	1,29	0,05	0,65	0,00	0,00	136,74	19,35	113,52	1,29	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	189	2008			
БУТЕРБРОДЫ ГОРЯЧИЕ С СЫРОМ (БАТОН)	30	4,8	7,6	10,3	129,9	0,03	0,04	0,05	0,12	0,05	0,04	113,00	6,67	71,74	0,33	31,74	0,00	0,01	0,00	0,00	7	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	0,00	382	2011			
ФРУКТ (ЯБЛОКО, ГРУША, БАНАН ИЛИ АПЕЛЬСИН)	100	0,4	0,4	9,9	47,2	0,03	10,05	0,01	0,63	0,00	0,02	16,08	8,04	11,06	2,21	279,39	2,01	0,01	0,00	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	0,00	0,00	ПР			
Итого за прием пищи:	550	16,4	19,2	71,3	523,1	0,20	11,90	0,13	1,79	0,05	0,19	270,42	40,66	213,12	4,23	336,93	2,01	0,02	0,00	0,00					
Обед																									
ОВОЩИ СВЕЖИЕ В НАРЕЗКЕ (ОГУРЕЦ, ПОМИДОР)	100	1,1	0,2	3,8	24,0	0,06	25,00	0,17	0,39	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	71	2011			
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2,3	6,5	16,5	134,1	0,09	7,48	0,22	3,01	0,00	0,05	28,13	25,98	65,73	1,02	495,47	4,40	0,03	0,00	0,00	96	2011			
РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ	130	23,2	13,1	2,1	219,2	0,00	0,15	0,03	0,14	0,09	0,02	9,18	1,52	8,31	0,10	18,28	0,83	0,00	0,00	0,00	227	2011			
РИС ОТВАРНОЙ	200	4,9	9,5	51,3	310,3	0,05	0,00	0,00	4,14	0,00	0,03	5,15	32,18	96,69	0,65	71,50	1,00	0,04	0,01	0,00	304	2011			
КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ	200	0,3	0,1	25,9	106,9	0,01	8,04	0,00	0,07	0,00	0,01	17,24	5,38	6,94	0,09	67,21	0,67	0,01	0,00	0,00	346	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	0,00	ПР				
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,7	0,7	9,7	38,6	0,08	0,08	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	ПР				
Итого за прием пищи:	920	34,9	30,1	119,4	880,5	0,32	40,75	0,42	8,14	0,09	0,16	64,30	71,66	194,47	2,26	678,26	6,90	0,08	0,00	0,00					
Всего за день:		51,3	49,3	190,7	1 403,6	0,52	52,65	0,55	9,93	0,14	0,35	334,72	112,32	407,59	6,49	1 015,19	8,91	0,10	0,01	0,01					

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
КОПЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	130	16,7	12,8	15,3	201,2	0,09	14,38	0,13	3,24	0,00	73,73	34,16	147,46	1,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	314	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	7,6	6,5	46,5	274,7	0,14	0,00	0,03	0,15	0,10	0,06	41,16	30,62	78,15	1,42	126,51	0,00	0,02	0,02	202	2011
ЧАИ 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:	560	27,0	19,4	92,0	609,1	0,28	14,45	0,16	3,98	0,10	137,94	83,25	263,42	5,07	208,44	0,00	0,02	0,02			
Обед																					
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	100	0,8	5,1	13,4	104,4	0,03	2,78	1,06	2,70	0,00	0,04	30,63	21,23	30,59	1,34	225,72	3,51	0,03	0,00	59	2011
БОРЩ СИБИРСКИЙ	250	8,2	5,8	10,4	127,0	0,05	10,00	0,20	0,30	0,00	0,00	47,00	29,00	101,00	1,90	0,00	0,00	0,00	0,00	80	2008
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	24,1	24,0	21,3	398,0	0,18	11,57	0,02	3,21	0,00	0,22	24,13	50,66	249,48	3,89	1 156,02	15,53	0,10	0,00	259	2011
КИСЕЛЬ	200	0,1	0,1	27,9	78,0	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	40	3,1	0,3	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	ПР	
ХЛЕБ РЖАНОУ	20	1,7	0,7	9,7	38,6	0,08	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ПР	
Итого за прием пищи:	810	37,9	35,9	102,8	840,7	0,41	26,43	1,28	7,09	0,00	0,28	115,96	116,09	422,67	8,33	1 433,34	19,04	0,14	0,00		
Всего за день:		64,9	55,3	194,8	1 449,8	0,69	40,88	1,44	11,07	0,10	0,38	253,90	199,34	686,09	13,40	1 641,78	19,04	0,16	0,02		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг			И, мкг	F, мг
Завтрак																				
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ(С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ)	230	26,6	13,6	24,2	332,0	0,08	0,00	0,00	0,00	230,00	36,00	320,00	1,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	224	2008
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,1	4,6	0,3	63,0	0,03	0,00	0,10	0,20	0,00	5,00	77,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	209	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3,3	3,1	26,5	148,0	0,05	0,52	0,02	0,00	0,12	113,52	19,50	87,89	0,40	169,77	9,00	0,00	0,00	432	2008
ФРУКТ(ЯБЛОКО, ГРУША , БАНАН ИЛИ АПЕЛЬСИН)	100	1,5	0,5	21,0	96,0	0,04	10,00	0,03	0,00	0,05	8,00	42,00	28,00	0,60	348,00	0,00	0,00	0,00	338	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	0,03	0,00	0,00	0,39	0,01	4,60	16,80	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00	0,00	ПР	
Итого за прием пищи:	590	38,0	21,9	82,1	686,4	0,23	10,52	0,15	1,39	0,18	378,12	109,10	529,69	3,60	543,57	9,00	0,00	0,00		
Обед																				
ОВОЩИ СВЕЖИЕ В НАРЕЗКЕ (ОГУРЕЦ, ПОМИДОР СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ПЕЛЬМЕНЯМИ	100	1,3	0,0	4,9	26,1	0,10	251,25	0,31	0,67	0,00	8,04	11,06	16,08	1,01	163,82	3,02	0,01	0,00	71	2011
ПТИЦА ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	250	2,0	2,8	15,3	94,6	0,10	7,60	0,20	1,22	0,00	22,86	24,49	55,90	0,97	535,06	5,18	0,04	0,00	88	2011
ГОРОХ ОТВАРНОЙ	100	19,0	22,8	1,9	288,1	0,05	1,36	0,08	1,92	0,00	17,06	19,09	160,38	1,61	236,13	6,67	0,13	0,02	290	2011
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	21,6	6,9	45,1	328,5	0,59	0,00	0,03	6,93	0,10	77,98	76,43	197,30	6,09	706,43	4,92	0,03	0,00	197	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	200	1,0	0,2	20,2	86,0	0,02	4,00	0,00	0,00	0,02	14,00	8,00	14,00	2,80	240,00	2,00	0,00	0,00	389	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,1	0,3	20,1	94,7	0,06	0,00	0,00	0,78	0,00	9,20	13,20	33,60	0,80	51,60	0,00	0,01	0,00	ПР	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,7	0,7	9,7	38,6	0,08	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ПР		
Итого за прием пищи:	910	49,6	33,5	117,1	966,6	1,00	264,29	0,62	13,52	0,10	149,14	152,27	477,26	13,28	1 933,04	21,79	0,22	0,02		
Всего за день:		87,6	55,4	199,2	1 643,0	1,23	274,81	0,77	14,91	0,10	527,26	261,37	#####	16,88	2 476,61	30,79	0,22	0,02		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептур	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, мг	F, мг			Se, мг
Завтрак																					
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100	13,9	9,0	3,2	149,7	0,03	1,47	0,56	2,32	0,00	0,02	17,12	12,21	21,19	0,40	97,61	1,95	0,02	0,00	229	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ/КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	200	4,2	6,9	28,3	325,9	0,16	13,78	0,05	0,33	0,11	0,15	46,48	36,57	111,37	1,57	1 011,05	11,20	0,05	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
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	
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:	655	23,7	19,4	63,0	663,0	0,26	17,04	0,64	3,04	0,11	0,43	253,82	86,65	291,17	3,67	1 383,03	13,15	0,10	0,00		
Обед																					
САЛАТ "ДАРЫ ОСЕНИ"	100	1,6	10,1	7,4	127,3	0,03	28,06	0,30	4,51	0,00	0,00	45,08	21,04	37,07	1,10	0,00	0,00	0,00	0,00	39	2008
СУП С ВЕРМИШЕЛЬЮ	250	1,7	2,8	13,3	85,2	0,09	6,60	0,20	1,21	0,00	0,05	21,22	21,79	49,37	0,86	464,03	4,55	0,03	0,00	103	2011
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	100	14,9	13,6	1,7	189,3	0,03	0,01	0,01	0,46	0,00	0,09	12,26	15,14	125,99	1,78	272,08	6,34	0,04	0,00	245	2011
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200	4,8	6,1	50,0	273,3	0,04	0,00	0,04	0,40	0,00	0,00	14,59	34,50	103,49	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00	323	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,2	0,2	23,2	95,7	0,01	1,60	0,00	0,25	0,00	0,01	19,81	5,92	3,96	0,79	112,82	0,80	0,00	0,00	342	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,3	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	ПР	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,7	0,7	9,7	38,6	0,08	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ПР	
Итого за прием пищи:	910	28,0	33,7	125,4	904,0	0,34	36,35	0,65	7,61	0,00	0,17	122,17	111,59	353,48	6,13	900,53	11,69	0,08	0,00		
Всего за день:		51,7	53,1	188,4	1 567,1	0,60	53,39	1,19	10,65	0,11	0,60	375,99	198,24	644,65	9,80	2 283,56	24,84	0,18	0,00		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал		Витамины								Минеральные вещества								Сборник рецептов
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Значение	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			
																			Масса порции	100 г	
Завтрак																					
ОВОЩИ СВЕЖИЕ СВЕЖИЕ В НАРЕЗКЕ (ОГУРЕЦ	100	0,8	0,1	2,5	14,1	0,03	10,05	0,01	0,10	0,00	0,04	23,12	14,07	42,21	1,01	141,71	3,02	0,02	0,00	71	2011
ГОМОИДОР ИЛИ СЛАДКИЙ ПЕРЕЦ)	200	25,0	30,7	51,6	382,2	0,11	0,81	0,54	6,71	0,00	0,17	27,50	60,27	275,15	3,30	492,43	10,42	0,10	0,01	244	2011
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	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
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,6	0,0	32,0	131,9	0,03	4,80	0,10	0,00	0,00	0,07	9,00	21,60	27,00	0,36	304,00	0,00	0,00	0,00	ПР	
СОК (ИНДУРАК)	200	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	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	28,2	30,9	111,4	637,7	0,20	15,73	0,65	7,20	0,00	0,31	80,37	111,11	373,77	6,32	1 007,47	13,44	0,12	0,01		
Итого за прием пищи:	720																				
Обед																					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОВОЩЕЙ	100	0,9	6,0	3,6	43,0	0,04	6,68	0,06	2,77	0,00	0,03	10,60	5,92	19,60	0,43	70,35	1,41	0,01	0,00	24	2011
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	9,3	4,6	16,3	144,1	0,10	7,32	0,34	2,16	0,00	0,08	29,16	27,89	60,75	1,02	469,15	4,77	0,03	0,00	87	2011
КНЕЛИ КУРИНЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	130	19,8	22,0	5,0	296,3	0,08	1,35	0,18	0,60	0,27	0,18	33,49	22,57	180,79	1,93	221,13	8,81	0,13	0,02	319	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	7,6	6,5	46,5	174,4	0,14	0,00	0,03	0,15	0,10	0,06	41,16	30,62	78,15	1,42	126,51	0,00	0,02	0,00	202	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	200	0,2	0,1	22,4	92,5	0,01	1,80	0,01	0,10	0,00	0,01	17,36	8,58	8,10	0,14	77,92	0,60	0,00	0,00	375	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,3	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	ПР	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,7	0,7	9,7	38,6	0,08	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ПР	
Итого за прием пищи:	940	42,6	40,1	123,6	883,7	0,51	17,23	0,62	6,56	0,37	0,38	140,97	108,78	380,99	5,74	1 016,66	15,59	0,20	0,04		
Всего за день:		70,8	70,9	234,9	1 521,4	0,71	32,96	1,27	13,76	0,37	0,69	221,34	219,89	754,76	12,06	2 023,83	28,03	0,32	0,05		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептур	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	К, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг
Завтрак																					
КАША "ДРУЖБА"	200	4,6	8,3	24,4	191,4	0,07	0,52	0,04	0,44	0,09	0,12	111,38	24,13	107,72	0,46	176,52	9,59	0,01	0,00	190	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	3,7	24,3	146,8	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
ФРУКТ (ЯБЛОКО, ГРУША, БАНАН ИЛИ 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	ПР	
Итого за прием пищи:	550	12,4	21,1	77,3	565,8	0,19	61,04	0,14	1,27	0,24	0,30	266,41	73,82	258,00	2,25	628,51	20,59	0,03	0,00		
Обед																					
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	100	1,2	5,0	10,6	93,4	0,04	10,32	0,32	2,39	0,00	0,04	35,94	14,67	25,12	1,12	194,24	2,80	0,02	0,00	41	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	5,7	5,4	18,9	147,2	0,19	4,65	0,25	4,07	0,00	0,07	36,14	33,31	78,28	1,92	473,23	4,45	0,04	0,00	102	2011
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ С СОУСОМ СМЕТАНЫМ	130	18,1	11,7	10,6	220,0	0,03	0,04	0,06	0,69	0,34	0,07	24,33	8,20	45,04	0,66	60,66	3,75	0,01	0,00	234	2011
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ С КУКУРУЗОЙ	200	4,4	9,4	42,7	272,8	0,06	0,56	0,00	4,25	0,00	0,03	6,71	28,84	86,54	0,61	72,06	0,81	0,03	0,01	304	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	15,5	61,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,52	1,83	0,00	0,00	1,09	0,00	0,00	0,00	349	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,3	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	ПР	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,7	0,7	9,7	38,6	0,08	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ПР	
Итого за прием пищи:	940	34,1	32,4	127,9	928,6	0,46	15,65	0,63	12,18	0,34	0,23	120,84	100,05	268,58	5,11	852,88	11,81	0,11	0,01		
Всего за день:		46,5	53,5	205,1	1 484,4	0,65	76,69	0,77	13,45	0,58	0,53	387,25	173,87	526,58	7,36	1 481,39	32,40	0,14	0,01		

7 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептур	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																					
ОМЛЕТ С СЫРОМ	200	21,5	38,5	8,8	0,12	0,94	0,43	2,66	2,68	0,63	340,51	35,06	371,43	2,71	419,19	37,06	0,06	0,03	211	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,3	0,0	15,2	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	
МОУРТ	135	3,8	3,4	6,1	76,3	0,04	0,95	0,03	0,00	0,23	162,00	18,90	128,25	0,00	197,10	0,00	0,03	0,00	ПР		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	0,03	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:	555	27,1	42,0	40,2	665,1	1,96	0,46	3,05	2,68	0,89	523,26	69,13	529,09	4,36	685,32	37,06	0,09	0,03			
Обед																					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С ЛУКОМ	100	1,1	6,0	4,6	78,7	0,04	8,17	0,10	2,85	0,00	0,03	6,75	12,75	0,22	42,35	0,73	0,01	0,00	23	2011	
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250	1,8	5,1	10,8	96,7	0,09	8,50	0,20	2,33	0,00	0,05	29,47	21,02	46,13	0,86	366,49	3,90	0,03	0,00	99	2011
ПТИЦА ТУШЕНАЯ В СМЕТАННО-ТОМАТНОМ СОУСЕ	100	19,1	19,5	2,0	259,8	0,05	1,36	0,09	0,24	0,00	0,15	20,14	19,33	162,03	1,63	239,75	6,97	0,13	0,02	280	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	7,6	6,5	46,5	274,7	0,14	0,00	0,03	0,15	0,10	0,06	41,16	30,62	78,15	1,42	126,51	0,00	0,02	202	2011	
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,27	1,98	0,00	0,00	1,26	0,00	0,00	348	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,3	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	ПР	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,7	0,7	9,7	35,6	0,08	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ПР		
Итого за прием пищи:	910	34,4	38,0	112,9	920,7	0,46	18,11	0,42	6,35	0,10	0,31	115,99	89,20	332,66	4,93	827,96	11,60	0,20	0,04		
Всего за день:		61,5	79,9	153,1	1 576,7	0,65	20,07	0,88	9,40	2,78	1,20	639,25	158,33	861,75	9,29	1 513,28	48,66	0,29	0,07		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества							№ рецептур	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				
																				В12, мкг	В6, мг		
Завтрак																							
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ	130	22,4	13,3	3,7	224,9	0,01	0,02	0,02	1,55	0,00	0,01	16,14	2,23	11,65	0,09	23,03	1,48	0,00	0,00				
КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ)	200	11,7	8,3	53,7	336,7	0,31	1,27	0,50	6,40	0,10	0,18	33,42	174,53	267,38	6,15	429,02	4,79	0,04	0,01				
ФРУКТ(ЯБЛОКО , ГРУША, БАНАН ИЛИ АПЕЛЬСИН)	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				
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				
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	25,60	0,00	0,00	0,00				
Итого за прием пищи:	650	36,5	22,1	93,1	719,7	0,37	7,13	0,52	8,70	0,10	0,25	96,78	206,73	325,39	9,94	684,32	7,27	0,05	0,01				
Обед																							
ОВОЩИ СВЕЖИЕ В НАРЕЗКЕ (ОГУРЕЦ,ПОМИДОР	100	0,8	0,1	2,5	14,0	0,03	9,97	0,01	0,10	0,00	0,04	22,93	13,96	41,87	1,00	140,58	2,99	0,02	0,00				
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	250	0,9	5,0	7,1	117,3	0,05	3,58	0,00	2,16	0,00	0,03	17,65	11,74	26,42	0,46	244,32	2,29	0,01	0,00				
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	200	23,2	24,0	33,8	443,5	0,09	0,48	0,22	3,71	0,00	0,15	18,45	44,25	235,52	2,95	436,94	9,28	0,09	0,01				
НАПИТОК ИЗ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ	200	0,3	0,1	25,1	103,9	0,01	20,70	0,01	0,19	0,00	0,01	17,04	9,05	7,69	0,31	91,88	0,26	0,00	0,00				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,3	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				
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,7	0,7	9,7	38,6	0,08	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
Итого за прием пищи:	810	29,9	30,1	98,2	812,0	0,32	34,81	0,24	6,94	0,00	0,25	85,27	92,20	345,10	5,52	965,32	14,82	0,13	0,01				
Всего за день:	66,3	52,2	191,2	1 531,7	0,69	41,94	0,76	15,64	0,10	0,50	182,05	297,93	670,49	15,46	1 649,64	22,09	0,18	0,02					

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		А, мг	С, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг							
		Белки, г	Жиры, г			Углеводы, г	В1, мг																				
Завтрак																											
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ДЖЕМОМ	230	28,5	19,6	44,6	471,2	0,06	5,16	0,08	2,22	0,10	0,33	239,82	35,53	296,01	0,89	252,96	2,38	0,04	0,04	224	2008						
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,3	3,1	26,5	148,0	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						
СОК (ИНДУЛТАК)	200	0,6	0,0	32,0	131,9	0,03	4,80	0,10	0,00	0,00	0,07	9,00	27,00	0,36	304,00	0,00	0,00	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	ПР							
Итого за прием пищи:	650	33,9	22,8	113,2	798,5	0,17	10,48	0,20	2,61	0,10	0,53	364,83	82,76	427,70	2,05	752,37	11,38	0,04	0,04								
Обед																											
САЛАТ " ШКОЛЬНЫЙ ВАЛЬС"	100	4,9	9,2	1,4	108,0	0,03	3,23	0,05	2,37	0,00	0,05	16,09	10,67	51,69	0,62	107,59	1,96	0,04	0,01	50	2011						
СУП ПОЛЕВОЙ	250	2,9	3,0	20,2	119,4	0,12	6,60	0,20	1,47	0,00	0,05	23,65	29,26	70,34	1,13	485,13	5,00	0,03	0,00	101	2011						
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ (2 ВАРИАНТ)	130	15,6	18,5	14,0	283,7	0,07	1,35	0,09	2,12	0,00	0,08	15,34	23,46	144,97	2,03	292,60	6,16	0,05	0,00	279	2011						
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ/КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	200	4,2	7,3	28,5	196,8	0,17	13,85	0,05	0,33	0,11	0,15	46,72	38,78	112,00	1,57	1 016,72	11,26	0,05	0,00	128	2011						
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,2	0,2	23,2	95,7	0,01	1,60	0,00	0,25	0,00	0,01	19,81	5,92	3,96	0,79	112,82	0,80	0,00	0,00	342	2011						
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,3	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	ПР							
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,7	0,7	9,7	38,6	0,08	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ПР							
Итого за прием пищи:	940	32,4	39,1	116,9	936,8	0,54	26,71	0,39	7,32	0,11	0,36	130,81	121,29	416,56	6,94	2 066,46	25,18	0,18	0,01								
Всего за день:		66,3	61,9	230,1	1 735,3	0,71	37,19	0,59	9,93	0,21	0,89	495,64	204,05	844,26	8,99	2 818,83	36,56	0,22	0,05								

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур	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
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г																		
Завтрак																						
ОВОЩИ СВЕЖИЕ В НАРЕЗКЕ (ОГУРЕЦ, ПОМИДОР)	100	0,8	0,1	2,5	14,1	0,03	10,05	0,01	0,10	0,00	0,04	23,12	14,07	42,21	1,01	141,71	3,02	0,02	0,00	71	2011	
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	130	18,0	20,3	6,4	278,3	0,06	0,62	0,08	1,94	0,00	0,10	11,83	22,07	152,29	2,28	313,53	6,68	0,05	0,00	268	2011	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	7,6	6,5	46,5	274,7	0,14	0,00	0,03	0,15	0,10	0,06	41,16	30,62	78,15	1,42	126,51	0,00	0,02	0,02	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:	650	28,2	28,9	80,5	676,6	0,26	10,74	0,12	2,58	0,10	0,23	96,86	81,93	302,06	6,36	650,78	9,70	0,09	0,02			
Обед																						
ВИНЕГРЕТ ОВОШНОЙ	100	1,5	6,0	8,7	95,4	0,04	5,17	0,32	2,73	0,00	0,04	29,99	20,34	43,11	0,92	301,03	3,85	0,02	0,00	67	2011	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	1,9	5,1	9,1	90,3	0,07	12,50	0,26	2,29	0,00	0,05	41,36	21,88	42,64	0,98	327,88	4,16	0,03	0,00	88	2011	
ГУЛЯШ	100	15,7	15,9	3,1	331,2	0,04	1,00	0,01	2,20	0,00	0,00	14,00	20,00	150,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	260	2011	
КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ (БУЛГУР)	200	6,5	5,4	38,2	178,0	0,13	0,00	0,03	1,15	0,00	0,00	27,53	34,42	147,96	2,30	0,00	0,00	0,00	0,00	181	2008	
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	40	3,1	0,3	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	ПР		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,7	0,7	9,7	38,6	0,08	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ПР		
Итого за прием пищи:	910	30,4	33,4	116,8	941,2	0,43	20,75	0,62	9,25	0,00	0,11	127,10	111,84	425,33	7,40	680,51	8,01	0,06	0,00			
Всего за день:		58,7	60,3	197,4	1 617,7	0,69	31,49	0,74	11,83	0,10	0,34	223,96	193,77	727,39	13,76	1 331,29	17,71	0,15	0,02			

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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Итого за весь период	625,6	591,9	1 985,0	15 529,6	7,14	662,07	8,96	120,57	4,59	6,12	3 641,36	2 019,11	113,49	18 235,40	270,03	1,96	0,27	
Среднее значение за период	62,6	59,2	198,5	1 553,0	0,71	66,21	0,90	12,06	0,46	0,61	364,14	201,91	11,35	1 823,54	27,00	0,20	0,03	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	16,1	34,3	49,6															

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
ШКОЛА 5-11 КЛАССЫ	613	900