

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	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептов				
	Масса порции	Белки, г		Жиры, г	Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг			К, мг	І, мг	Ca, мг	Se, мг
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	200	4,8	8,4	22,0	182,4	0,05	0,51	0,05	0,65	0,10	0,13	109,54	14,97	87,38	0,29	170,42	8,82	0,00	0,00	189	2008
БУТЕРБРОДЫ ГОРЯЧИЕ С СЫРОМ (БАТОН)	30	6,2	9,3	11,7	155,2	0,02	0,00	0,06	0,58	0,00	0,00	169,32	9,13	102,92	0,50	0,00	0,00	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	382	2011
ФРУКТ (ЯБЛОКО, ГРУША, БАНАН ИЛИ АПЕЛЬСИН)	100	0,9	0,2	8,1	43,2	0,04	60,30	0,01	0,22	0,00	0,03	34,17	13,07	23,12	0,30	197,99	2,01	0,02	0,00	338	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	3,0	0,7	20,3	99,8	0,05	0,00	0,00	0,39	0,00	0,02	8,40	9,20	29,80	0,60	44,20	0,00	0,00	0,00	PP	
Итого за прием пищи:	550	18,7	21,6	76,6	576,7	0,19	61,33	0,16	1,84	0,10	0,30	321,43	46,37	243,22	1,69	412,61	10,83	0,02	0,00		
Обед																					
ОВОЩИ СВЕЖИЕ В НАРЕЗКЕ	100	1,3	0,0	4,9	26,0	0,10	250,00	0,31	0,67	0,00	0,08	8,00	11,00	16,00	1,00	163,00	3,00	0,01	0,00	70	2011
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2,2	5,2	16,4	122,2	0,09	6,70	0,20	2,44	0,00	0,05	25,26	24,98	64,58	0,99	485,07	4,40	0,03	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	227	2011
РИС ОТВАРНОЙ	200	4,9	9,4	51,3	309,1	0,05	0,00	0,00	4,10	0,00	0,03	5,14	32,13	96,55	0,64	71,40	1,00	0,04	0,01	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	346	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	PP	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	0,0	0,0	0,0	0,0	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	PP	
Итого за прием пищи:	940	34,9	28,0	120,7	878,1	0,31	264,89	0,54	8,20	0,09	0,21	74,02	88,21	225,89	3,62	856,56	9,90	0,10	0,01		
Всего за день:		53,6	49,6	197,2	1 454,7	0,50	326,22	0,70	10,04	0,19	0,51	395,45	134,58	469,20	5,31	1 269,17	20,73	0,12	0,01		

2 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	І, мкг	Ф, мг	Se, мг							
		1	2	3		4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18							
Завтрак																											
КОТЛЕТЫ 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	0,00	73,73	34,16	147,46	1,80	0,00	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	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	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	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	0,10	137,94	83,25	263,42	5,07	208,44	0,00	0,02	0,02	0,02	0,02						
Обед																											
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	100	0,8	0,1	1,7	13,0	0,02	5,00	0,00	0,00	0,00	0,02	23,00	14,00	24,00	0,60	141,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	70	2008				
БОРЩ СИБИРСКИЙ	250	6,6	4,6	8,3	206,6	0,04	8,00	0,16	0,24	0,00	0,00	37,60	23,20	80,80	1,52	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	80	2008				
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	24,1	23,1	21,4	389,9	0,18	11,57	0,04	1,02	0,08	0,23	24,69	50,66	250,22	3,90	1 156,85	15,53	0,10	0,00	0,00	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	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	0,00	0,00	ПР					
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	0,0	0,0	0,0	0,0	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	0,00	ПР						
Итого за прием пищи:	810	34,6	28,2	79,3	782,2	0,31	26,57	0,20	2,14	0,08	0,27	98,49	103,06	386,62	7,22	1 349,45	15,53	0,11	0,00	0,00	0,00						
Всего за день:		61,6	47,6	171,4	1 391,3	0,59	41,02	0,36	6,12	0,18	0,37	237,43	186,31	660,04	12,29	1 557,89	15,53	0,13	0,02	0,02	0,02						

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур		
	Масса порции			В1, 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				
	Белки, г	Жиры, г																	Углеводы, г	
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	13,0	8,7	3,2	143,7	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	4,2	7,0	28,4	326,7	0,16	13,81	0,05	0,33	0,11	0,15	46,60	36,66	111,65	1,57	1 013,59	11,23	0,05	0,00	128	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	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	3,5	3,0	21,1	124,6	0,04	0,68	0,11	0,01	0,00	0,00	91,40	23,90	78,84	1,28	0,00	0,00	0,00	0,00	ПР	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	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:	22,6	18,8	78,1	706,1	0,26	16,80	0,72	3,05	0,11	0,20	183,34	91,74	242,04	4,95	1 188,47	13,18	0,07	0,00		
Обед																				
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МОРКОВЬЮ И ЗЕЛеныМ ГОРОШКОМ	2,7	7,1	9,6	113,6	0,08	6,34	0,62	3,07	0,16	0,09	23,52	22,46	60,31	0,93	320,41	4,97	0,02	0,00	40	2011
СУП С ВЕРМИШЕЛЬЮ	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	14,9	13,5	1,7	188,1	0,03	0,01	0,01	0,46	0,00	0,09	11,82	15,10	125,70	1,78	271,43	6,29	0,04	0,00	245	2011
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	4,8	6,1	50,1	274,0	0,04	0,00	0,04	0,40	0,00	0,00	14,63	34,58	103,74	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00	323	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	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	112,62	0,80	0,00	0,00	342	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	3,1	0,3	20,1	94,7	0,06	0,00	0,00	0,78	0,00	0,02	9,20	13,20	33,80	0,80	51,60	0,00	0,01	0,00	ПР	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	0,0	0,0	0,0	0,0	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	ПР	
Итого за прием пищи:	27,3	29,9	118,1	851,3	0,31	14,55	0,87	6,17	0,18	0,26	100,20	113,05	376,88	5,96	1 220,29	16,61	0,10	0,00		
Всего за день:	49,9	48,7	196,1	1 567,4	0,57	31,35	1,59	9,22	0,29	0,46	283,54	204,79	618,72	10,91	2 408,76	29,79	0,17	0,00		

5 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														
																				В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг			Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг
Завтрак																																	
ОВОЩИ СВЕЖИЕ В НАРЕЗКЕ (ОГУРЕЦ, ПОМИДОР)	100	1,1	0,2	3,8	24,1	0,06	25,13	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	70	2011				
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	200	24,8	27,5	50,8	349,5	0,10	0,59	0,32	5,25	0,00	0,16	22,57	56,55	3,20	470,93	9,88	0,10	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	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	1,25	43,23	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	376	2011				
СОК (ИНД.УПАК.)	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	0,36	304,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	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	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Итого за прием пищи:	720	28,4	27,8	111,9	615,0	0,22	30,59	0,59	6,03	0,00	0,30	52,32	93,32	5,21	843,96	9,88	0,10	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01			
Обед																																	
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОВОЩЕЙ	100	0,9	6,0	3,6	73,0	0,04	6,68	0,06	2,77	0,00	0,03	10,60	5,92	0,43	70,35	1,41	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	24	2011	
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	9,2	4,6	16,3	143,9	0,10	6,96	0,34	2,13	0,00	0,08	28,80	27,64	1,02	460,78	4,77	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	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	1,93	221,13	8,81	0,13	0,13	0,13	0,13	0,13	0,13	0,13	0,13	0,13	0,13	0,13	0,13	0,13	0,13	0,13	319	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	1,42	126,51	0,00	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	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	77,92	0,60	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	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	0,80	51,60	0,00	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	0,0	0,0	0,0	0,0	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	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	
Итого за прием пищи:	940	40,9	39,4	113,9	975,2	0,43	16,79	0,62	6,53	0,37	0,38	140,61	108,53	5,74	1 008,29	15,59	0,20	0,20	0,20	0,20	0,20	0,20	0,20	0,20	0,20	0,20	0,20	0,20	0,20	0,20	0,20	0,20	
Всего за день:		68,2	67,2	225,8	1 590,3	0,65	47,36	1,21	12,56	0,37	0,66	192,93	201,85	10,95	1 852,25	25,47	0,30	0,30	0,30	0,30	0,30	0,30	0,30	0,30	0,30	0,30	0,30	0,30	0,30	0,30	0,30	0,30	

6 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	К, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг
Завтрак																					
КАША "ДРУЖБА"	200	6,2	10,0	16,8	224,0	0,10	2,00	0,06	0,20	0,00	182,00	34,00	172,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	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	5,00	2,60	14,90	0,22	19,90	0,00	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	0,12	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	0,5	0,5	12,9	62,0	0,04	13,20	0,01	0,83	0,00	21,12	10,56	14,52	2,90	366,96	2,64	0,01	0,00	338	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	3,0	0,7	20,3	99,8	0,05	0,00	0,00	0,39	0,00	8,40	9,20	29,80	0,60	44,20	0,00	0,00	0,00	PP		
Итого за прием пищи:	550	15,1	23,7	84,7	659,8	0,24	15,72	0,18	1,64	0,15	327,95	83,85	326,80	4,59	638,35	11,64	0,01	0,00			
Обед																					
ИКРА МОРКОВНАЯ	100	2,7	5,0	14,4	114,6	0,06	8,81	0,06	2,52	0,00	36,22	30,30	56,49	1,73	499,95	8,58	0,02	0,00	75	2011	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	5,7	5,4	18,9	147,2	0,19	4,65	0,25	4,07	0,70	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 СМЕТАННЫМ	130	18,2	11,8	10,7	221,9	0,03	0,04	0,06	0,69	0,34	24,88	8,28	45,48	0,67	61,57	3,82	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	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	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	9,20	13,20	33,60	0,80	51,60	0,00	0,01	0,00	PP		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	0,0	0,0	0,0	0,0	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	PP		
Итого за прием пищи:	940	34,0	31,8	122,2	913,1	0,40	14,06	0,38	12,31	0,34	121,67	115,76	300,39	5,73	1 159,50	17,66	0,11	0,01			
Всего за день:	49,0	55,5	206,9	1 572,9	1 572,9	0,64	29,78	0,57	13,95	0,49	449,62	199,61	627,19	10,32	1 797,85	29,30	0,12	0,01			

7 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	Ca, мг	И, мг			Ф, мг
Завтрак																					
ОМЛЕТ С СЫРОМ	200	23,0	39,9	33,3	466,0	0,09	0,32	0,49	3,17	3,22	0,61	293,57	26,33	360,27	3,23	280,38	30,78	0,07	0,04	211	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
ЙОГУРТ	135	3,5	3,0	21,1	124,6	0,04	0,68	0,11	0,01	0,00	0,00	91,40	23,90	78,84	1,28	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
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:	555	28,4	43,0	79,6	700,1	0,16	1,07	0,60	3,57	3,22	0,64	405,72	65,40	468,52	6,16	349,41	30,78	0,07	0,04		
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	3,05	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	290	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
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	1,96	0,00	0,00	1,26	0,00	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	0,0	0,0	0,0	0,0	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	ПР	
Итого за прием пищи:	910	32,7	37,3	103,3	882,1	0,38	18,03	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:		61,1	80,3	182,9	1 582,2	0,54	19,10	1,02	9,92	3,32	0,95	521,71	154,60	801,18	11,09	1 177,37	42,38	0,27	0,08		

8 ДЕНЬ

Приним 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
Завтрак																					
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ С СОУСОМ СМЕТАНЫМ	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	232	2011
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (КАПУСТА ТУШЕНАЯ, ГОРОХ ОТВАРНОЙ)	200	11,7	7,1	53,6	225,8	0,31	1,26	0,49	6,36	0,08	0,18	33,25	174,51	267,09	6,15	428,61	4,78	0,04	0,01	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
ФРУКТ (ЯБЛОКО, ГРУША, БАНАН ИЛИ АПЕЛЬСИН)	100	0,6	0,5	15,8	71,9	0,03	7,65	0,00	0,55	0,00	0,05	29,07	18,36	24,48	3,06	237,15	1,53	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:	650	36,7	21,1	98,5	633,7	0,38	9,77	0,51	8,85	0,08	0,27	106,68	212,07	333,58	11,00	766,06	7,79	0,06	0,01		
Обед																					
ОВОЩИ СВЕЖИЕ В НАРЕЗКЕ (ОГУРЕЦ, ПОМИДОР ИЛИ СЛАДКИЙ ПЕРЕЦ)	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	140,98	2,99	0,02	0,00	71	2011
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	250	0,9	5,0	7,1	77,3	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	113	2011
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	200	24,8	27,5	50,8	549,5	0,10	0,59	0,32	5,25	0,00	0,16	22,57	56,55	269,65	3,20	470,93	9,88	0,10	0,01	244	2011
НАПИТОК ИЗ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ	200	0,2	0,1	24,6	101,2	0,01	15,52	0,00	0,14	0,00	0,01	14,94	7,24	5,76	0,23	69,23	0,19	0,00	0,00	437	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	0,0	0,0	0,0	0,0	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	ПР	
Итого за прием пищи:	810	29,8	32,9	105,1	836,7	0,25	29,66	0,33	8,43	0,00	0,26	87,29	102,69	377,30	5,69	976,66	15,35	0,14	0,01		
Всего за день:		66,4	54,0	203,6	1 470,4	0,63	39,43	0,84	17,28	0,08	0,53	193,97	314,76	710,88	16,69	1 742,72	23,14	0,20	0,02		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал		Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептов			
	Масса порции		Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг			F, мг	Se, мг	
	Белки, г	Жиры, г	Белки, г	Жиры, г																	
Завтрак																					
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ДЖЕМОМ	230	28,8	19,6	14,6	371,2	0,06	5,16	0,08	2,22	0,10	0,33	239,26	36,53	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
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	16,90	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00	ПР	
СОК (ИНД.УПАК.)	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	389	2011
Итого за прием пищи:	650	34,2	22,8	83,2	698,5	0,17	10,48	0,20	2,61	0,10	0,53	364,27	82,76	427,70	2,05	752,37	11,38	0,04	0,04		
Обед																					
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	100	0,8	0,1	1,7	13,0	0,02	5,00	0,00	0,00	0,00	0,02	23,00	14,00	24,00	0,60	141,00	0,00	0,00	0,00	70	2008
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	18,8	14,2	286,9	0,07	1,40	0,10	2,12	0,00	0,08	15,55	23,73	145,50	2,04	292,60	6,16	0,05	0,00	279	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ/КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	200	4,2	7,2	28,5	196,0	0,17	13,84	0,05	0,32	0,11	0,15	46,70	38,76	111,92	1,57	1 016,13	11,25	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	0,0	0,0	0,0	0,0	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	ПР	
Итого за прием пищи:	940	26,7	29,5	107,8	805,6	0,45	28,44	0,35	4,94	0,11	0,33	137,91	124,87	389,32	6,93	2 099,28	23,21	0,14	0,00		
Всего за день:		60,8	52,3	191,0	1 504,1	0,62	38,92	0,55	7,55	0,21	0,86	502,18	207,63	817,02	8,98	2 851,65	34,59	0,18	0,04		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	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	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг			Se, мг	
Завтрак																					
ОВОЩИ СВЕЖИЕ В НАРЕЗКЕ (ОГУРЕЦ, ПОМИДОР ИЛИ СЛАДКИЙ ПЕРЕЦ)	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	16,60	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00	ПР	
Итого за прием пищи:	650	28,2	26,9	80,6	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 ОВОЩНОЙ	100	1,3	6,0	8,2	92,7	0,04	4,10	0,30	2,70	0,00	0,04	24,13	18,68	40,48	0,87	284,05	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	41,38	21,88	42,64	0,98	327,88	4,16	0,03	0,00	88	2011
ГУЛЯШ	100	17,4	17,7	3,4	299,7	0,04	1,11	0,01	2,44	0,00	0,00	15,54	22,20	166,50	2,22	0,00	0,00	0,00	0,00	260	2011
КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ (БУЛГУР)	200	8,7	7,2	50,8	237,0	0,17	0,00	0,04	1,53	0,00	0,00	36,61	45,78	196,81	3,06	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	0,0	0,0	0,0	0,0	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	ПР	
Итого за прием пищи:	910	32,5	36,2	119,6	927,5	0,39	19,71	0,61	9,84	0,00	0,11	131,86	123,74	488,03	8,33	663,53	8,01	0,06	0,00		
Всего за день:																					
		60,7	63,2	200,2	1 604,0	0,65	30,45	0,73	12,42	0,10	0,34	228,72	205,67	790,09	14,69	1 314,31	17,71	0,15	0,02		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Витамины							Минеральные вещества						
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Итого за весь период	618,6	573,1	1 970,7	6,54	879,18	8,34	114,59	6,22	5,86	3 531,97	2 083,20	7 208,50	117,93	18 617,02	277,49	1,88	0,28
Среднее значение за период	61,9	57,3	197,1	0,65	87,92	0,83	11,46	0,62	0,60	353,20	208,32	720,65	11,79	1 861,70	27,75	0,19	0,03
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	16,1	33,7	50,2														

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
ШКОЛА 5-11 КЛАССЫ	613	902