

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	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
Завтрак																					
ОВОЩНЫЕ ПАЛОЧКИ	60	0,5	0,1	1,5	8,4	0,02	5,98	0,01	0,06	0,00	0,02	13,75	8,37	25,12	0,60	84,32	1,79	0,01	0,00	71	2008
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ	120	16,7	12,8	15,3	201,2	0,09	14,36	0,13	3,24	0,00	0,15	73,73	34,16	147,46	1,80	220,19	6,69	0,12	0,02	314	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,7	4,8	34,9	205,9	0,10	0,00	0,02	0,11	0,08	0,04	30,88	22,97	58,61	1,08	94,88	0,00	0,01	0,01	202	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,3	0,0	15,2	62,1	0,00	0,07	0,00	0,00	0,00	0,02	16,15	8,57	12,61	1,25	43,23	0,00	0,00	0,00	376	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,1	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,90	9,90	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00	ПР	
Итого за прием пищи:	560	25,6	17,8	81,9	548,6	0,26	20,43	0,16	4,00	0,08	0,25	141,41	83,97	269,00	5,33	481,32	8,48	0,14	0,03		
2-й завтрак																					
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	50	6,3	3,3	23,4	162,5	0,06	0,03	0,04	0,17	0,11	0,08	29,09	8,06	59,49	0,48	64,45	1,36	0,01	0,01	ПР	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	250	0,3	0,1	28,1	115,7	0,01	2,25	0,01	0,12	0,00	0,01	21,70	10,72	10,13	0,17	97,40	0,75	0,00	0,00	375	2011
Итого за прием пищи:	300	6,6	3,4	51,5	278,2	0,07	2,28	0,05	0,29	0,11	0,09	50,79	18,78	69,62	0,65	161,85	2,11	0,01	0,01		
Обед																					
САЛАТ ИЗ КАЛЬМАРОВ С ЯБЛОКАМИ	60	0,5	3,0	9,4	68,1	0,03	1,67	0,63	1,62	0,00	0,03	18,41	12,72	18,35	0,80	135,47	2,11	0,02	0,00	40	2011
БОРЩ СИБИРСКИЙ	200	3,1	3,5	14,9	103,9	0,06	7,70	0,17	1,49	0,00	0,06	36,88	25,32	71,20	1,19	402,11	3,80	0,01	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	24,68	50,66	250,22	3,90	1 156,85	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 РЖАНОЙ	20	1,6	0,6	9,6	51,8	0,09	0,08	0,00	0,07	0,00	0,07	14,60	8,00	25,00	0,00	33,20	0,00	10,20	6,18	ПР	
Итого за прием пищи:	720	32,4	30,6	103,2	786,4	0,43	23,02	0,84	5,08	0,08	0,41	108,78	111,90	406,37	7,09	1 779,23	21,44	10,34	6,18		
Полдник																					
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	50	6,3	3,3	23,4	162,5	0,06	0,03	0,04	0,17	0,11	0,08	29,09	8,06	59,49	0,48	64,45	1,36	0,01	0,01	ПР	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	250	0,3	0,1	28,1	115,7	0,01	2,25	0,01	0,12	0,00	0,01	21,70	10,72	10,13	0,17	97,40	0,75	0,00	0,00	375	2011
Итого за прием пищи:	300	6,6	3,4	51,5	278,2	0,07	2,28	0,05	0,29	0,11	0,09	50,79	18,78	69,62	0,65	161,85	2,11	0,01	0,01		
Всего за день:		71,2	55,2	288,1	1 891,4	0,8	48,0	1,1	9,7	0,38	0,84	351,77	233,43	814,61	13,72	2 584,25	34,14	10,50	6,23		

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	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг							
																				Итого за прием пищи:						
Завтрак																										
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ	180	26,6	13,6	24,2	232,3	0,07	1,17	0,08	2,22	0,11	0,33	230,00	36,00	273,10	1,04	314,98	3,85	0,04	0,02	224	2008					
МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ)	30	3,5	5,7	9,3	78,3	0,02	0,06	0,05	0,10	0,05	0,04	83,77	5,52	57,72	0,28	25,01	0,00	0,00	0,00	3	2011					
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	200	1,5	1,3	22,4	107,0	0,05	0,52	0,02	0,00	0,00	0,12	113,52	19,50	87,89	0,40	169,77	9,00	0,00	0,00	432	2008					
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	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						
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100	0,8	0,2	7,3	36,9	0,05	15,20	0,01	0,20	0,00	0,03	31,50	9,90	15,30	0,09	155,00	0,00	0,14	0,00	340	2011					
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	530	33,9	20,9	73,2	501,9	0,22	16,95	0,16	2,91	0,16	0,53	463,39	77,52	450,81	2,21	690,56	12,85	0,18	0,02							
Итого за прием пищи:																										
2-й завтрак																										
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	50	6,3	3,3	23,4	190,2	0,06	0,03	0,04	0,17	0,11	0,08	29,09	8,06	59,49	0,48	64,45	1,36	0,01	0,01	ПР	2011					
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	250	0,5	0,0	19,2	79,8	0,00	1,04	0,00	0,00	0,00	0,02	29,42	12,87	16,76	1,60	63,73	0,00	0,00	0,00	377						
Итого за прием пищи:	300	6,8	3,3	42,6	270,0	0,06	1,07	0,04	0,17	0,11	0,10	58,51	20,93	76,25	2,08	128,18	1,36	0,01	0,01							
Обед																										
ОВОЩИ СВЕЖИЕ В НАРЕЗКЕ	60	0,8	0,0	2,9	15,1	0,05	60,00	0,15	0,40	0,00	0,04	4,32	5,94	8,64	0,54	97,80	1,80	0,01	0,00	71	2008					
ОГУРЕЦ, ПОМИДОР, ИЛИ СЛАДКИЙ ПЕРЕЦ)	200	1,4	2,2	10,7	118,2	0,05	5,28	0,16	0,97	0,00	0,04	16,97	17,43	39,50	0,68	371,22	3,64	0,02	0,00	103	2011					
СУП С ВЕРМИШЕЛЬЮ	90	13,5	13,0	9,4	208,1	0,07	0,58	0,06	0,13	0,00	0,12	33,16	15,01	123,11	1,12	174,01	5,81	0,08	0,01	297	2011					
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ	150	3,7	6,0	15,8	134,4	0,07	31,20	0,19	2,74	0,00	0,08	79,48	30,57	61,23	1,80	388,03	6,18	0,02	0,00	139	2011					
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	200	1,0	0,2	20,2	86,0	0,02	4,00	0,00	0,00	0,00	0,02	14,00	8,00	14,00	2,80	240,00	2,00	0,00	0,00	389	2011					
СОК ФРУКТОВЫЙ	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 ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,6	0,6	9,6	51,8	0,09	0,08	0,00	0,07	0,00	0,07	14,60	8,00	25,00	0,00	33,20	0,00	10,20	6,18	ПР						
ХЛЕБ РЖАНОЙ	760	25,0	22,3	88,5	706,2	0,41	101,14	0,56	5,09	0,00	0,39	171,73	98,15	305,08	7,74	1 355,86	19,43	10,34	6,19							
Итого за прием пищи:																										
Полдник																										
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	50	6,3	3,3	23,4	190,2	0,06	0,03	0,04	0,17	0,11	0,08	29,09	8,06	59,49	0,48	64,45	1,36	0,01	0,01	ПР	2011					
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	250	0,5	0,0	19,2	79,8	0,00	1,04	0,00	0,00	0,00	0,02	29,42	12,87	16,76	1,60	63,73	0,00	0,00	0,00	377						
Итого за прием пищи:	300	6,8	3,3	42,6	270,0	0,06	1,07	0,04	0,17	0,11	0,10	58,51	20,93	76,25	2,08	128,18	1,36	0,01	0,01							
Всего за день:																										
Итого за прием пищи:																										
Всего за день:																										

4 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
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	90	12,5	8,1	2,9	134,7	0,02	1,32	0,51	2,08	0,00	0,02	15,39	10,96	19,03	0,37	87,47	1,75	0,01	0,00	229	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ/КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	3,1	5,2	21,3	245,1	0,12	10,36	0,04	0,25	0,08	0,11	34,95	29,00	83,74	1,18	760,19	8,42	0,04	0,00	128	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,4	0,0	15,4	63,7	0,00	0,84	0,00	0,00	0,00	0,02	23,62	10,37	13,56	1,30	51,47	0,00	0,00	0,00	377	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	0,03	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	4,60	6,60	16,80	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00	ПР	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,3	10,0	45,6	0,02	2,00	0,00	0,36	0,00	0,03	17,10	10,80	14,40	1,80	155,00	1,00	0,01	0,00	340	2011
Итого за прием пищи:	560	17,9	13,7	59,6	536,4	0,19	14,52	0,55	3,09	0,08	0,19	85,66	67,73	147,53	5,05	1 079,93	11,17	0,06	0,00		
2-й завтрак																					
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	50	6,3	3,3	23,4	192,6	0,06	0,03	0,04	0,17	0,11	0,08	29,09	8,06	59,49	0,48	64,45	1,36	0,01	0,01	ПР	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	250	0,0	0,0	19,4	77,4	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	10,64	2,29	0,00	0,00	1,36	0,00	0,01	0,00	349	2011
Итого за прием пищи:	300	6,3	3,3	42,8	270,0	0,06	0,03	0,05	0,17	0,11	0,08	39,73	10,35	59,49	0,48	65,81	1,36	0,02	0,01		
Обед																					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ И ЧЕСНОКОМ	60	0,8	3,0	5,8	54,4	0,01	7,16	0,00	1,40	0,00	0,01	20,84	8,36	15,64	0,78	140,81	2,17	0,00	0,00	54	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ПЕЛЬМЕНЯМИ	200	1,6	2,2	12,2	75,6	0,06	6,08	0,16	0,98	0,00	0,05	18,28	19,59	44,72	0,77	428,05	4,14	0,02	0,00	88	2011
ГУЛЯШ	90	15,7	15,9	3,1	270,0	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 ГРЕЧЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,6	4,6	37,7	206,0	0,03	0,00	0,03	0,30	0,00	0,00	11,00	26,00	78,00	0,60	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	1,6	0,6	9,6	51,8	0,09	0,08	0,00	0,07	0,00	0,00	14,60	8,00	25,00	0,00	33,20	0,00	10,20	6,18	ПР	
Итого за прием пищи:	760	26,5	26,8	111,7	848,2	0,30	15,92	0,20	5,98	0,00	0,16	107,73	101,07	350,92	5,74	766,48	7,11	10,23	6,18		
Полдник																					
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	50	6,3	3,3	23,4	192,6	0,06	0,03	0,04	0,17	0,11	0,08	29,09	8,06	59,49	0,48	64,45	1,36	0,01	0,01	ПР	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	250	0,0	0,0	19,4	77,4	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	10,64	2,29	0,00	0,00	1,36	0,00	0,01	0,00	349	2011
Итого за прием пищи:	300	6,3	3,3	42,8	270,0	0,06	0,03	0,05	0,17	0,11	0,08	39,73	10,35	59,49	0,48	65,81	1,36	0,02	0,01		
Всего за день:	570	47,1	26,9	1 924,6	0,6	30,5	0,9	9,4	0,30	0,51	117,5	1 978,03	21,00	10,33	6,20						

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
Завтрак																					
ОВОЩИ СВЕЖИЕ В НАРЕЗКЕ	60	0,5	0,1	1,5	8,4	0,02	5,86	0,01	0,06	0,00	0,02	8,37	25,12	0,60	84,32	1,79	0,01	0,00	71	2008	
ОГУРЕЦ, ПОМИДОР, ИЛИ СЛАДКИЙ ПЕРЕЦ)	150	18,7	23,0	38,6	308,0	0,07	0,60	0,40	5,03	0,00	0,11	20,56	45,06	2,48	368,28	7,79	0,08	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	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	0,36	304,00	0,00	0,00	0,00	ГР		
СОК (ИНД.УПАК.)	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	ГР		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	630	21,6	23,2	97,4	555,8	0,15	11,45	0,51	5,48	0,00	0,23	64,06	287,32	5,09	825,63	9,58	0,09	0,01			
Итого за прием пищи:																					
2-завтрак																					
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	50	6,3	3,3	23,4	192,5	0,06	0,03	0,04	0,17	0,11	0,08	29,09	8,06	0,48	64,45	1,36	0,01	0,01	ГР		
СНЕЖОК	250	7,3	6,3	10,0	132,5	0,10	1,75	0,07	0,18	0,00	0,43	300,00	35,00	0,25	365,00	22,50	0,05	0,00	ГР		
Итого за прием пищи:	300	13,6	9,6	33,4	325,0	0,16	1,78	0,11	0,35	0,11	0,51	329,09	43,06	0,73	429,45	23,86	0,06	0,01			
Обед																					
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МОРКОВЬЮ И ЗЕЛЕННЫМ СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	60	0,7	6,1	2,2	36,1	0,02	27,80	0,06	2,88	0,00	0,04	18,00	8,40	0,48	67,45	0,94	0,00	0,00	28	2008	
КНЕЛИ КУРИНЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	200	0,0	0,0	0,0	86,2	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	87	2011	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	120	18,3	20,5	4,7	275,1	0,08	1,28	0,18	0,56	0,25	0,17	31,07	20,98	1,79	204,21	8,15	0,12	0,02	319	2008	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	150	5,7	4,8	34,9	205,9	0,10	0,00	0,02	0,11	0,08	0,04	30,88	22,97	58,61	1,08	94,88	0,00	0,01	202	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	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	375	2011	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	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	0,00	ГР		
Итого за прием пищи:	790	29,6	32,3	93,9	842,4	0,36	30,76	0,27	4,50	0,33	0,35	121,11	82,13	4,29	529,26	9,69	10,20	6,18	ГР		
Полдник																					
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	50	6,3	3,3	23,4	192,5	0,06	0,03	0,04	0,17	0,11	0,08	29,09	8,06	0,48	64,45	1,36	0,01	0,01	ГР		
СНЕЖОК	250	7,3	6,3	10,0	132,5	0,10	1,75	0,07	0,18	0,00	0,43	300,00	35,00	0,25	365,00	22,50	0,05	0,00	ГР		
Итого за прием пищи:	300	13,6	9,6	33,4	325,0	0,16	1,78	0,11	0,35	0,11	0,51	329,09	43,06	0,73	429,45	23,86	0,06	0,01			
Всего за день:																					
		78,4	74,7	288,1	2 048,2	0,8	45,8	1,0	10,7	0,55	1,60	843,35	258,45	1 188,84	10,84	2 213,79	66,99	10,55	6,24		

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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг			Se, мг
Завтрак																					
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	200	7,2	8,9	31,5	236,1	0,15	1,29	0,05	0,13	0,00	0,00	141,90	46,44	176,02	2,58	0,00	0,00	0,00	0,00	189	2008
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	30	3,5	5,7	9,3	78,3	0,02	0,06	0,05	0,10	0,05	0,04	83,77	5,52	57,72	0,28	25,01	0,00	0,00	0,00	3	2011
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3,7	24,3	148,8	0,03	0,52	0,02	0,00	0,00	0,12	111,43	27,49	96,58	0,87	207,29	9,00	0,00	0,00	382	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	0,03	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	4,60	6,60	16,80	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00	ПР	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН, МАНДАРИН, ЯБЛОКО, БАНАН ИЛИ ГРУША)	100	1,5	0,5	20,4	93,1	0,03	4,00	0,02	0,00	0,00	0,04	7,20	37,80	25,20	0,54	348,00	0,00	0,00	0,00	340	2011
Итого за прием пищи:	550	17,4	18,9	95,5	601,7	0,26	5,87	0,14	0,62	0,05	0,21	348,90	123,85	373,32	4,67	606,10	9,00	0,00	0,00		
2-й завтрак																					
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	50	6,3	3,3	23,4	162,5	0,06	0,03	0,04	0,17	0,11	0,08	29,09	8,06	59,49	0,48	64,45	1,36	0,01	0,01	ПР	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	250	0,4	0,2	26,9	112,8	0,01	30,00	0,01	0,27	0,00	0,02	21,36	12,41	11,14	0,44	432,65	0,38	0,01	0,00	375	2011
Итого за прием пищи:	300	6,7	3,5	50,3	275,3	0,07	30,03	0,05	0,44	0,11	0,10	50,45	20,47	70,63	0,92	197,10	1,74	0,02	0,01		
Обед																					
САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ	60	0,7	3,0	6,3	56,0	0,02	6,19	0,19	1,43	0,00	0,02	21,57	8,81	15,07	0,68	116,54	1,68	0,01	0,00	41	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	4,6	4,3	15,1	117,7	0,15	3,72	0,20	3,26	0,00	0,06	28,91	26,64	62,62	1,53	378,58	3,56	0,02	0,00	102	2011
ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ	120	16,8	10,8	9,9	204,2	0,03	0,04	0,06	0,64	0,32	0,07	22,85	7,63	41,92	0,61	56,62	3,50	0,01	0,00	234	2011
РИС ОТВАРНОЙ С ОВОЩАМИ	150	3,2	5,4	32,7	192,1	0,03	0,52	0,21	0,42	0,09	0,04	10,24	23,79	68,72	0,56	77,28	1,31	0,02	0,01	58	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	1,6	0,6	9,6	51,8	0,09	0,08	0,00	0,07	0,00	0,07	14,60	8,00	25,00	0,00	33,20	0,00	0,00	10,20	6,18	ПР
Итого за прием пищи:	790	30,0	24,4	109,1	778,5	0,38	10,55	0,66	6,60	0,41	0,28	115,89	89,90	246,93	4,18	714,91	10,05	10,27	6,19		
Полдник																					
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	50	6,3	3,3	23,4	162,5	0,06	0,03	0,04	0,17	0,11	0,08	29,09	8,06	59,49	0,48	64,45	1,36	0,01	0,01	ПР	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	250	0,4	0,2	26,9	112,8	0,01	30,00	0,01	0,27	0,00	0,02	21,36	12,41	11,14	0,44	432,65	0,38	0,01	0,00	375	2011
Итого за прием пищи:	300	6,7	3,5	50,3	275,3	0,07	30,03	0,05	0,44	0,11	0,10	50,45	20,47	70,63	0,92	197,10	1,74	0,02	0,01		
Всего за день:		60,8	50,3	305,2	1 930,8	0,8	76,5	0,9	8,1	0,66	0,69	565,69	254,69	761,51	10,69	1 715,21	22,53	10,31	6,21		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептов		
		Углеводы, г		Жиры, 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	Белки, г																		
Завтрак																					
ОМЛЕТ С СЫРОМ	150	16.1	28.9	6.6	248.9	0.08	0.70	0.32	1.99	2.01	0.48	255.68	26.31	278.76	2.03	314.49	27.80	0.04	0.02	211	2011
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (БАТОН)	30	1.3	10.1	9.0	92.0	0.02	0.00	0.07	0.22	0.15	0.02	5.00	2.40	14.40	0.24	19.90	0.00	0.00	0.00	1	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	3.1	3.1	16.0	105.3	0.03	0.59	0.02	0.00	0.00	0.13	119.77	20.15	84.61	1.33	189.23	9.00	0.00	0.00	378	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.03	0.00	0.00	0.39	0.00	0.00	4.60	6.60	16.80	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00	PP	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0.4	0.3	10.0	45.6	0.02	2.00	0.00	0.36	0.00	0.03	17.10	10.80	14.40	1.80	155.00	1.00	0.01	0.00	340	2011
Итого за прием пищи:	500	22.5	42.5	51.6	599.1	0.18	3.29	0.41	2.96	2.16	0.67	402.15	66.26	408.97	5.80	704.42	37.80	0.05	0.02		
2-й завтрак																					
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	50	6.3	3.3	23.4	162.5	0.06	0.03	0.04	0.17	0.11	0.08	29.09	8.06	59.49	0.48	64.45	1.36	0.01	0.01	PP	
СОК ФРУКТОВЫЙ ИЛИ ЯГОДНЫЙ	250	1.3	0.3	25.3	107.5	0.03	5.00	0.00	0.00	0.00	0.03	17.50	10.00	17.50	3.50	300.00	2.50	0.00	0.00	389	2011
Итого за прием пищи:	300	7.6	3.6	48.6	270.0	0.09	5.03	0.04	0.17	0.11	0.11	46.59	18.06	76.99	3.98	364.45	3.86	0.01	0.01		
Обед																					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С ЛУКОМ	60	0.7	3.6	2.7	47.2	0.03	4.90	0.06	1.71	0.00	0.02	4.05	1.83	7.64	0.14	25.41	0.44	0.00	0.00	25	2011
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	200	1.5	4.1	8.6	77.3	0.05	6.80	0.16	1.87	0.00	0.05	23.57	16.81	36.90	0.68	293.19	3.12	0.01	0.00	99	2011
ПТИЦА ТУШЕНАЯ В СМЕТАННО-ТОМАТНОМ СОУСЕ	90	17.2	17.6	1.8	233.8	0.05	1.22	0.08	0.22	0.00	0.13	18.22	17.40	145.81	1.47	215.97	6.27	0.11	0.02	290	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5.7	4.8	34.9	205.9	0.10	0.00	0.02	0.11	0.08	0.04	30.88	22.97	58.61	1.08	94.88	0.00	0.01	0.01	202	2011
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	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	PP	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.6	0.6	9.6	51.8	0.09	0.08	0.00	0.07	0.00	0.07	14.60	8.00	25.00	0.00	33.20	0.00	10.20	6.18	PP	
Итого за прием пищи:	760	29.7	30.9	97.0	788.2	0.38	13.00	0.32	4.76	0.08	0.33	109.79	82.19	307.56	4.17	715.51	9.83	10.34	6.21		
Полдник																					
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	50	6.3	3.3	23.4	162.5	0.06	0.03	0.04	0.17	0.11	0.08	29.09	8.06	59.49	0.48	64.45	1.36	0.01	0.01	PP	
СОК ФРУКТОВЫЙ ИЛИ ЯГОДНЫЙ	250	1.3	0.3	25.3	107.5	0.03	5.00	0.00	0.00	0.00	0.03	17.50	10.00	17.50	3.50	300.00	2.50	0.00	0.00	389	2011
Итого за прием пищи:	300	7.6	3.6	48.6	270.0	0.09	5.03	0.04	0.17	0.11	0.11	46.59	18.06	76.99	3.98	364.45	3.86	0.01	0.01		
Всего за день:																					
		67.4	80.6	245.8	1 867.3	0.7	26.4	0.8	8.1	2.46	1.22	605.12	184.57	870.51	17.93	2 148.83	55.35	10.41	6.25		

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	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																					
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,8	0,2	7,3	36,9	0,05	15,20	0,01	0,20	0,00	0,03	31,50	9,90	15,30	0,09	155,00	0,00	0,14	0,00	340	2011
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ДЖЕМОМ	180	13,3	14,1	12,1	286,1	0,04	5,10	0,07	1,96	0,09	0,28	115,00	18,00	160,00	0,60	220,07	1,88	0,03	0,03	224	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1,5	1,3	22,4	107,0	0,05	0,52	0,02	0,00	0,00	0,12	113,52	19,50	87,89	0,40	165,77	9,00	0,00	0,00	432	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:	500	17,1	15,7	51,8	477,4	0,17	20,82	0,10	2,55	0,09	0,44	264,62	54,00	279,99	1,49	570,64	10,86	0,17	0,03		
2-й завтрак																					
ЧАЙ С САХАРОМ	250	0,4	0,0	19,1	77,8	0,00	0,08	0,00	0,00	0,00	0,02	20,08	10,63	15,57	1,55	53,41	0,00	0,00	0,00	376	2011
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	50	6,3	3,3	23,4	192,5	0,06	0,03	0,04	0,17	0,11	0,08	29,09	8,06	59,49	0,48	64,45	1,36	0,01	0,01	ПР	
Итого за прием пищи:	300	6,7	3,3	42,4	270,3	0,06	0,11	0,04	0,17	0,11	0,10	49,17	18,69	75,06	2,03	117,86	1,36	0,01	0,01		
Обед																					
ОВОЩИ СВЕЖИЕ В НАРЕЗКЕ (ОГУРЕЦ, ПОМИДОР, ИЛИ СЛАДКИЙ ПЕРЕЦ)	60	0,8	0,0	2,9	15,1	0,05	60,00	0,15	0,40	0,00	0,04	4,32	5,94	8,64	0,54	97,80	1,80	0,01	0,00	71	2008
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	2,2	3,4	13,4	108,6	0,05	5,36	0,16	1,95	0,00	0,04	20,00	20,80	58,40	0,80	388,06	3,52	0,02	0,00	96	2011
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	200	17,3	22,0	19,2	344,6	0,16	9,67	0,29	3,30	0,00	0,19	30,97	40,90	191,06	2,39	785,11	11,13	0,14	0,02	308	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	1,6	0,6	9,6	51,8	0,09	0,08	0,00	0,07	0,00	0,07	14,60	8,00	25,00	0,00	33,20	0,00	10,20	6,18	ПР	
Итого за прием пищи:	720	25,1	26,5	88,3	710,5	0,42	76,71	0,60	6,75	0,00	0,37	98,90	94,76	320,66	5,32	1 468,59	17,25	10,38	6,20		
Полдник																					
ЧАЙ С САХАРОМ	250	0,4	0,0	19,1	77,8	0,00	0,08	0,00	0,00	0,00	0,02	20,08	10,63	15,57	1,55	53,41	0,00	0,00	0,00	376	2011
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	50	6,3	3,3	23,4	192,5	0,06	0,03	0,04	0,17	0,11	0,08	29,09	8,06	59,49	0,48	64,45	1,36	0,01	0,01	ПР	
Итого за прием пищи:	300	6,7	3,3	42,4	270,3	0,06	0,11	0,04	0,17	0,11	0,10	49,17	18,69	75,06	2,03	117,86	1,36	0,01	0,01		
Всего за день:		55,6	48,8	224,9	1 728,5	0,7	97,8	0,8	9,6	0,31	1,01	461,86	186,14	750,77	10,87	2 274,95	30,85	10,57	6,25		

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	К, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг
Завтрак																					
ОВОЩНЫЕ ПАЛОЧКИ	60	0,5	0,1	1,5	8,4	0,02	5,98	0,01	0,06	0,00	0,02	13,75	8,37	25,12	0,60	84,32	1,79	0,01	0,00	71	2008
КОТЛЕТА "ЗДОРОВЬЕ" С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	120	15,2	19,2	9,3	206,3	0,09	1,10	0,33	4,45	0,16	0,13	37,30	29,74	165,57	2,56	306,57	8,09	0,04	0,00	38	2012
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,7	4,8	34,9	205,9	0,10	0,00	0,02	0,11	0,08	0,04	30,88	22,97	58,61	1,08	94,88	0,00	0,01	0,01	202	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,3	0,0	15,2	62,1	0,00	0,07	0,00	0,00	0,00	0,02	16,15	8,57	12,61	1,25	43,23	0,00	0,00	0,00	376	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	0,03	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	4,60	6,60	16,80	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00	ПР	
Итого за прием пищи:	550	23,3	24,2	70,9	530,1	0,24	7,15	0,36	5,01	0,24	0,22	102,68	76,25	278,71	5,89	554,80	9,88	0,06	0,01		
2-й завтрак																					
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	250	0,0	0,0	24,2	96,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,59	2,48	0,00	1,58	0,00	0,00	0,00	0,00	348	2011
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	50	6,3	3,3	23,4	193,5	0,06	0,03	0,04	0,17	0,11	0,08	29,09	8,06	59,49	0,48	64,45	1,36	0,01	0,01	ПР	
Итого за прием пищи:	300	6,3	3,3	47,6	290,2	0,06	0,03	0,04	0,17	0,11	0,08	40,68	10,54	59,49	0,48	66,03	1,36	0,01	0,01		
Обед																					
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	60	3,6	9,3	0,9	101,0	0,02	1,93	0,02	2,67	0,00	0,04	7,44	6,49	37,69	0,46	63,98	1,54	0,02	0,00	29	2008
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	1,5	4,1	7,3	72,2	0,04	10,00	0,21	1,82	0,00	0,05	33,10	17,50	34,11	0,79	262,30	3,32	0,02	0,00	88	2011
ГУЛЯШ	90	15,7	15,9	3,1	270,0	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)	150	6,5	5,4	38,2	178,2	0,13	0,00	0,03	1,15	0,00	0,00	27,53	34,42	147,98	2,30	0,00	0,00	0,00	0,00	181	2008
КИСЕЛЬ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ ВИТОШКА	200	0,0	0,0	9,7	38,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,88	1,71	0,00	0,00	0,87	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	1,6	0,6	9,6	51,8	0,09	0,08	0,00	0,07	0,00	0,07	14,60	8,00	25,00	0,00	33,20	0,00	10,20	6,18	ПР	
Итого за прием пищи:	760	32,0	35,5	88,8	806,7	0,38	13,01	0,27	8,69	0,00	0,18	113,75	101,32	428,38	6,35	411,95	4,86	10,25	6,18		
Полдник																					
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	250	0,0	0,0	24,2	96,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,59	2,48	0,00	1,58	0,00	0,00	0,00	0,00	348	2011
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	50	6,3	3,3	23,4	193,5	0,06	0,03	0,04	0,17	0,11	0,08	29,09	8,06	59,49	0,48	64,45	1,36	0,01	0,01	ПР	
Итого за прием пищи:	300	6,3	3,3	47,6	290,2	0,06	0,03	0,04	0,17	0,11	0,08	40,68	10,54	59,49	0,48	66,03	1,36	0,01	0,01		
Всего за день:		67,9	66,3	254,9	1917,2	0,7	20,2	0,7	14,0	0,46	0,56	297,79	198,65	826,07	13,20	1098,81	17,46	10,33	6,21		

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	І, мкг	F, мг	Se, мг	
Итого за весь период	684,7	598,1	2 624,1	18 025,8	6,84	490,85	8,50	105,20	5,81	7,72	4 324,01	2 029,32	7 541,72	117,28	17 868,43	293,42	104,18	62,18	
Среднее значение за период	68,5	59,8	262,4	1 882,6	0,68	49,09	0,85	10,52	0,58	0,77	432,40	202,93	754,17	11,73	1 786,84	29,34	10,42	6,22	
Содержание Белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	15,2	31,1	53,7																

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед	Полдник
7-11 начальная школа	550	750	300