

УТВЕРЖДЕНО
Приказом МБОУ СОШ № 5
г. Угледорска Сахалинской области
№ 288 А от «26» августа 2024 г.



ПРИМЕРНОЕ 20-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ

МУНИЦИПАЛЬНОГО БЮДЖЕТНОГО ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ СРЕДНЕЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЫ № 5 Г.УГЛЕГОРСКА САХАЛИНСКОЙ ОБЛАСТИ НА ПЕРИОД 2024-2025 уч.г.

(7-11 ЛЕТ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ)

Источники:

- Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: ДеЛи принт, 2011.
- Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008.

1 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	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																												
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	200	5,00	5,96	30,25	195,36	0,05	0,53	0,03	0,22	0,06	0,12	0,00	0,05	0,50	5,64	109,67	26,13	116,63	0,41	0,84	59,80	182,03	9,59	0,01	0,00	189	2008	
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	50	3,13	9,45	20,12	178,40	0,06	0,00	0,07	1,22	0,15	0,03	0,00	0,06	0,63	11,20	10,00	13,20	35,90	0,82	0,31	172,30	53,90	1,44	0,00	0,00	1	2011	
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4,84	5,90	0,00	72,80	0,01	0,14	0,06	0,06	0,00	0,06	0,30	0,02	0,04	4,70	176,00	7,00	100,00	0,20	0,70	162,00	17,60	0,00	0,01	0,00	15	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,20	0,10	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	4,00	8,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008
ГРУША	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,02	5,00	0,00	0,38	0,00	0,03	0,00	0,03	0,10	2,00	19,00	12,00	16,00	2,00	0,19	14,00	155,00	1,00	0,01	0,00			
Итого за прием пищи:	570	13,37	21,71	75,67	553,56	0,14	5,67	0,16	1,86	0,21	0,24	0,30	0,16	1,27	23,54	319,67	62,33	276,53	4,43	2,04	408,10	408,53	12,03	0,03	0,00			
Всего за день:		13,37	21,71	75,67	553,56	0,14	5,67	0,16	1,86	0,21	0,24	0,30	0,16	1,27	23,54	319,67	62,33	276,53	4,43	2,04	408,10	408,53	12,03	0,03	0,00			

2 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	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																											
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	14.34	16.80	3.24	221.72	0.07	0.21	0.30	2.23	2.40	0.44	0.55	0.15	0.25	7.41	94.77	16.90	216.18	2.50	1.35	168.00	211.59	24.83	0.05	0.03	210	2011
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	50	3.13	9.45	20.12	178.40	0.06	0.00	0.07	1.22	0.15	0.03	0.00	0.06	0.63	11.20	10.00	13.20	35.90	0.82	0.31	172.30	53.90	1.44	0.00	0.00	1	2011
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.75	3.01	15.70	106.17	0.03	0.52	0.02	0.00	0.00	0.11	0.00	0.00	0.14	1.80	110.41	27.30	95.58	0.87	0.68	51.43	206.96	9.00	0.00	0.00	382	2011
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0.40	0.40	9.80	47.00	0.03	10.00	0.01	0.63	0.00	0.02	0.00	0.08	0.30	2.00	16.00	8.00	11.00	2.20	0.15	26.00	278.00	2.00	0.01	0.00		
Итого за прием пищи:	500	21.62	29.66	48.86	553.29	0.19	10.73	0.40	4.08	2.55	0.60	0.55	0.29	1.32	22.41	231.18	65.40	358.66	6.39	2.49	417.73	750.45	37.27	0.06	0.03		
Всего за день:																											

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	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																												
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	200	5,75	6,67	28,72	197,54	0,06	0,51	0,04	0,87	0,08	0,12	0,00	0,05	0,36	6,83	111,25	16,54	94,65	0,37	0,58	51,22	182,97	8,83	0,01	0,00	189	2008	
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	50	3,13	9,45	20,12	178,40	0,06	0,00	0,07	1,22	0,15	0,03	0,00	0,06	0,63	11,20	10,00	13,20	35,90	0,82	0,31	172,30	53,90	1,44	0,00	0,00	1	2011	
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4,64	5,90	0,00	72,80	0,01	0,14	0,06	0,06	0,00	0,06	0,30	0,02	0,04	4,70	176,00	7,00	100,00	0,20	0,70	162,00	17,60	0,00	0,01	0,00	15	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,20	0,10	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,70	176,00	7,00	100,00	0,20	0,70	162,00	17,60	0,00	0,01	0,00	15	2011
БАНАН	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	10,00	0,03	0,00	0,00	0,05	0,00	0,00	0,60	0,00	6,00	42,00	28,00	0,60	0,00	31,00	348,00	0,00	0,00	0,00	430	2008	
Итого за прием пищи:	570	15,22	22,62	84,84	604,74	0,17	10,65	0,20	2,15	0,23	0,26	0,30	0,13	1,63	22,73	310,25	82,74	266,55	2,98	1,58	416,52	602,47	10,27	0,02	0,00		2008	
Всего за день:		15,22	22,62	84,84	604,74	0,17	10,65	0,20	2,15	0,23	0,26	0,30	0,13	1,63	22,73	310,25	82,74	266,55	2,98	1,58	416,52	602,47	10,27	0,02	0,00			

4 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	В12, мкг	В5, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																											
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	200	12.30	11.94	48.94	353.77	0.10	0.06	0.07	1.64	0.10	0.07	0.30	0.13	0.87	18.30	166.07	19.60	147.04	1.68	1.19	196.81	115.63	1.02	0.02	0.02	204	2011
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	50	3.13	9.45	20.12	178.40	0.06	0.00	0.07	1.22	0.15	0.03	0.00	0.06	0.63	11.20	10.00	13.20	35.90	0.82	0.31	172.30	53.90	1.44	0.00	0.00	1	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3.21	2.43	26.10	139.72	0.04	0.52	0.02	0.00	0.00	0.11	0.00	0.00	0.22	0.00	108.82	17.25	84.71	0.33	0.40	52.13	164.94	9.00	0.00	0.00	432	2008
МАНДАРИН	100	0.80	0.20	7.49	37.96	0.06	37.96	0.01	0.20	0.00	0.03	0.00	0.07	0.20	0.00	34.97	10.99	16.98	0.10	0.00	11.99	154.85	0.00	0.15	0.00	1	2008
Итого за прием пищи:	550	19.44	24.02	102.65	709.85	0.26	38.54	0.17	3.06	0.25	0.24	0.30	0.26	1.92	29.50	319.66	61.04	284.63	2.93	1.90	423.23	489.32	11.46	0.17	0.02	204	2008
Всего за день:		19.44	24.02	102.65	709.85	0.26	38.54	0.17	3.06	0.25	0.24	0.30	0.26	1.92	29.50	319.66	61.04	284.63	2.93	1.90	423.23	489.32	11.46	0.17	0.02		

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	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																												
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	130/20	21,17	15,71	32,99	361,79	0,06	0,29	0,07	1,96	0,10	0,28	0,12	0,05	0,71	2,47	209,46	32,35	251,49	0,98	0,71	106,25	228,38	2,71	0,04	0,03	224	2008	
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	50	3,13	9,45	20,12	178,40	0,06	0,00	0,07	1,22	0,15	0,03	0,00	0,06	0,63	11,20	10,00	13,20	35,90	0,82	0,31	172,30	53,90	1,44	0,00	0,00	1	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,03	0,00	14,81	59,04	0,00	0,48	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,27	7,02	1,58	0,59	0,03	0,00	1,74	5,76	0,00	0,00	0,00	431	2008	
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,01	0,63	0,00	0,02	0,00	0,08	0,30	2,00	16,00	8,00	11,00	2,20	0,15	26,00	278,00	2,00	0,01	0,00	1	2008	
Итого за прием пищи:	500	24,73	25,56	77,52	646,23	0,15	10,77	0,15	3,81	0,25	0,33	0,12	0,19	1,64	15,94	242,48	55,13	298,98	4,03	1,17	306,29	566,04	6,15	0,05	0,03	2008	2008	
Всего за день:		24,73	25,56	77,52	646,23	0,15	10,77	0,15	3,81	0,25	0,33	0,12	0,19	1,64	15,94	242,48	55,13	298,98	4,03	1,17	306,29	566,04	6,15	0,05	0,03			

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	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																											
КАША "ДРУЖБА"	200	7.05	7.73	36.77	245.71	0.11	0.65	0.04	0.72	0.08	0.15	0.00	0.14	0.60	11.28	135.67	37.71	158.69	0.88	1.08	72.52	246.25	12.40	0.01	0.00	190	2008
ПИРОГ ОТКРЫТЫЙ С ПОВИДЛОМ	100	5.44	3.53	59.50	295.26	0.08	0.06	0.02	0.25	0.11	0.05	0.02	0.01	0.68	23.82	17.53	11.14	56.77	0.89	0.44	7.21	119.88	1.53	0.01	0.02	414	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0.20	0.10	15.00	60.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.00	4.00	8.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	430	2008
АПЕЛЬСИН	100	0.90	0.20	8.10	43.00	0.04	60.00	0.01	0.22	0.00	0.03	0.00	0.06	0.20	5.00	34.00	13.00	23.00	0.30	0.20	13.00	197.00	2.00	0.02	0.00		
Итого за прием пищи:	600	14.59	11.56	119.37	643.97	0.23	60.71	0.07	1.19	0.19	0.23	0.02	0.21	1.48	40.10	192.20	65.85	246.46	3.07	1.72	92.73	563.13	15.93	0.04	0.02		2008
Всего за день:		14.59	11.56	119.37	643.97	0.23	60.71	0.07	1.19	0.19	0.23	0.02	0.21	1.48	40.10	192.20	65.85	246.46	3.07	1.72	92.73	563.13	15.93	0.04	0.02		

7 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	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																											
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	5,80	7,28	25,94	193,45	0,06	0,65	0,04	0,53	0,08	0,14	0,00	0,03	0,34	4,00	136,22	18,74	109,62	0,54	0,65	69,90	211,65	11,55	0,00	0,00		
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	50	3,13	9,45	20,12	178,40	0,06	0,00	0,07	1,22	0,15	0,03	0,00	0,06	0,63	11,20	10,00	13,20	35,90	0,82	0,31	172,30	53,90	1,44	0,00	0,00	112	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4,64	5,90	0,00	72,80	0,01	0,14	0,06	0,06	0,00	0,06	0,30	0,02	0,04	4,70	176,00	7,00	100,00	0,20	0,70	162,00	17,60	0,00	0,01	0,00	15	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3,21	2,43	26,10	139,72	0,04	0,52	0,02	0,00	0,00	0,11	0,00	0,00	0,22	0,00	108,62	17,25	84,71	0,33	0,40	52,13	164,94	9,00	0,00	0,00	1	2011
БАНАН	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	10,00	0,03	0,00	0,00	0,05	0,00	0,00	0,60	0,00	8,00	42,00	28,00	0,60	0,00	31,00	348,00	0,00	0,00	0,00	432	2008
Итого за прием пищи:	620	18,28	25,56	93,16	680,37	0,21	11,31	0,22	1,81	0,23	0,39	0,30	0,11	1,83	19,90	438,84	98,19	358,23	2,49	2,06	487,33	796,09	21,99	0,01	0,00		
Всего за день:		18,28	25,56	93,16	680,37	0,21	11,31	0,22	1,81	0,23	0,39	0,30	0,11	1,83	19,90	438,84	98,19	358,23	2,49	2,06	487,33	796,09	21,99	0,01	0,00		

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	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																												
КАША ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	200	6,43	8,26	26,36	206,16	0,13	0,53	0,04	1,06	0,08	0,14	0,00	0,07	0,32	6,83	123,84	46,67	162,34	1,18	1,34	58,20	247,93	10,95	0,01	0,00	189	2008	
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	50	3,13	9,45	20,12	178,40	0,06	0,00	0,07	1,22	0,15	0,03	0,00	0,06	0,63	11,20	10,00	13,20	35,90	0,82	0,31	172,30	53,90	1,44	0,00	0,00	1	2011	
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4,64	5,90	0,00	72,80	0,01	0,14	0,06	0,06	0,00	0,06	0,30	0,02	0,04	4,70	176,00	7,00	100,00	0,20	0,70	162,00	17,60	0,00	0,01	0,00	15	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,20	0,10	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	4,00	8,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,01	0,63	0,00	0,02	0,00	0,08	0,30	2,00	16,00	8,00	11,00	2,20	0,15	26,00	278,00	2,00	0,01	0,00			
Итого за прием пищи:	570	14,80	24,11	71,28	564,36	0,23	10,67	0,18	2,97	0,23	0,25	0,30	0,23	1,29	24,73	330,84	78,87	317,24	5,40	2,50	418,50	597,43	14,39	0,03	0,00		2008	
Всего за день:		14,80	24,11	71,28	564,36	0,23	10,67	0,18	2,97	0,23	0,25	0,30	0,23	1,29	24,73	330,84	78,87	317,24	5,40	2,50	418,50	597,43	14,39	0,03	0,00			

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	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																											
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	200	7.28	7.47	35.38	238.56	0.15	0.53	0.04	1.12	0.08	0.12	0.00	0.20	0.60	15.48	115.95	41.52	157.12	1.19	1.06	59.53	232.74	10.83	0.01	0.00	189	2008
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	50	3.13	9.45	20.12	178.40	0.06	0.00	0.07	1.22	0.15	0.03	0.00	0.06	0.63	11.20	10.00	13.20	35.90	0.82	0.31	172.30	53.90	1.44	0.00	0.00	1	2011
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4.64	5.90	0.00	72.80	0.01	0.14	0.06	0.06	0.00	0.06	0.30	0.02	0.04	4.70	176.00	7.00	100.00	0.20	0.70	162.00	17.60	0.00	0.01	0.00	15	2011
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.75	3.01	15.70	106.17	0.03	0.52	0.02	0.00	0.00	0.11	0.00	0.00	0.14	1.80	110.41	27.30	85.58	0.87	0.68	51.43	206.96	9.00	0.00	0.00	382	2011
МАНДАРИН	100	0.80	0.20	7.49	37.96	0.06	37.96	0.01	0.20	0.00	0.03	0.00	0.07	0.20	0.00	34.97	10.99	16.98	0.10	0.00	11.99	154.85	0.00	0.15	0.00		2008
Итого за прием пищи:	570	19.60	26.03	78.69	633.89	0.31	39.15	0.20	2.60	0.23	0.35	0.30	0.35	1.61	33.18	447.33	100.01	405.58	3.18	2.75	457.25	666.05	21.27	0.17	0.00		
Всего за день:		19.60	26.03	78.69	633.89	0.31	39.15	0.20	2.60	0.23	0.35	0.30	0.35	1.61	33.18	447.33	100.01	405.58	3.18	2.75	457.25	666.05	21.27	0.17	0.00		

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	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																											
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	14,34	16,80	3,24	221,72	0,07	0,21	0,30	2,23	2,40	0,44	0,55	0,15	0,25	7,41	94,77	16,90	216,18	2,50	1,35	168,00	211,59	24,83	0,05	0,03	210	2011
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	50	3,13	9,45	20,12	178,40	0,06	0,00	0,07	1,22	0,15	0,03	0,00	0,06	0,63	11,20	10,00	13,20	35,90	0,82	0,31	172,30	53,90	1,44	0,00	0,00	1	2011
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,60	1,21	17,26	86,65	0,01	0,30	0,01	0,00	0,00	0,06	0,00	0,00	0,10	0,00	61,80	10,91	43,42	0,78	0,20	27,32	98,70	4,50	0,00	0,00	378	2011
ГРУША	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,02	5,00	0,00	0,36	0,00	0,03	0,00	0,03	0,10	2,00	19,00	12,00	16,00	2,00	0,19	14,00	155,00	1,00	0,01	0,00		
Итого за прием пищи:	500	19,47	27,76	50,92	533,77	0,16	5,51	0,38	3,81	2,55	0,56	0,55	0,24	1,08	20,61	185,57	53,01	311,50	6,10	2,05	381,62	519,19	31,77	0,06	0,03		
Всего за день:		19,47	27,76	50,92	533,77	0,16	5,51	0,38	3,81	2,55	0,56	0,55	0,24	1,08	20,61	185,57	53,01	311,50	6,10	2,05	381,62	519,19	31,77	0,06	0,03		

11 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	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																												
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	200	5.00	5.96	30.25	195.36	0.05	0.53	0.03	0.22	0.06	0.12	0.00	0.05	0.50	5.64	109.67	26.13	116.63	0.41	0.84	59.80	182.03	9.59	0.01	0.00	189	2008	
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	50	3.13	9.45	20.12	178.40	0.06	0.00	0.07	1.22	0.15	0.03	0.00	0.06	0.63	11.20	10.00	13.20	35.90	0.82	0.31	172.30	53.90	1.44	0.00	0.00	1	2011	
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4.64	5.90	0.00	72.80	0.01	0.14	0.06	0.06	0.00	0.06	0.30	0.02	0.04	4.70	176.00	7.00	100.00	0.20	0.70	162.00	17.60	0.00	0.01	0.00	15	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0.20	0.10	15.00	60.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.70	176.00	7.00	100.00	0.20	0.70	162.00	17.60	0.00	0.01	0.00	15	2011
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	150	0.60	0.60	14.70	70.50	0.05	15.00	0.01	0.95	0.00	0.03	0.00	0.12	0.45	3.00	24.00	12.00	16.50	3.30	0.23	39.00	417.00	3.00	0.02	0.00	430	2008	
Итого за прием пищи:	620	13.57	22.01	80.07	577.06	0.17	15.67	0.17	2.45	0.21	0.24	0.30	0.25	1.62	24.54	324.67	62.33	277.03	5.73	2.08	433.10	670.53	14.03	0.04	0.00		2008	
Всего за день:		13.57	22.01	80.07	577.06	0.17	15.67	0.17	2.45	0.21	0.24	0.30	0.25	1.62	24.54	324.67	62.33	277.03	5.73	2.08	433.10	670.53	14.03	0.04	0.00			

12 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	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																											
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА С ДЖЕМОМ	150	19,54	13,57	36,84	349,36	0,05	3,40	0,05	1,89	0,10	0,21	0,02	0,01	0,49	3,83	148,06	23,73	198,22	0,66	0,53	53,72	164,00	1,08	0,03	0,03	219	2011
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,03	0,00	14,61	59,04	0,00	0,48	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,27	7,02	1,58	0,59	0,03	0,00	1,74	5,76	0,00	0,00	0,00	431	2008
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	50	3,13	9,45	20,12	178,40	0,06	0,00	0,07	1,22	0,15	0,03	0,00	0,06	0,63	11,20	10,00	13,20	35,90	0,82	0,31	172,30	53,90	1,44	0,00	0,00	1	2011
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,01	0,63	0,00	0,02	0,00	0,08	0,30	2,00	16,00	8,00	11,00	2,20	0,15	26,00	278,00	2,00	0,01	0,00		2008
Итого за прием пищи:	500	23,10	23,42	81,37	633,80	0,14	13,88	0,13	3,74	0,25	0,26	0,02	0,15	1,42	17,30	181,08	46,51	245,71	3,71	0,99	253,76	501,66	4,52	0,04	0,03		
Всего за день:		23,10	23,42	81,37	633,80	0,14	13,88	0,13	3,74	0,25	0,26	0,02	0,15	1,42	17,30	181,08	46,51	245,71	3,71	0,99	253,76	501,66	4,52	0,04	0,03		

13 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	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																											
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	200	5,75	6,67	28,72	197,54	0,06	0,51	0,04	0,87	0,08	0,12	0,00	0,05	0,36	6,83	111,25	16,54	94,65	0,37	0,58	51,22	182,97	8,83	0,01	0,00		
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	50	3,13	9,45	20,12	178,40	0,06	0,00	0,07	1,22	0,15	0,03	0,00	0,06	0,63	11,20	10,00	13,20	35,90	0,82	0,31	172,30	53,90	1,44	0,00	0,00	189	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4,64	5,90	0,00	72,80	0,01	0,14	0,06	0,06	0,00	0,06	0,30	0,02	0,04	4,70	176,00	7,00	100,00	0,20	0,70	162,00	17,60	0,00	0,01	0,00	15	2011
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,75	3,01	15,70	108,17	0,03	0,52	0,02	0,00	0,00	0,11	0,00	0,00	0,14	1,80	110,41	27,30	95,58	0,87	0,68	51,43	206,96	9,00	0,00	0,00	382	2011
БАНАН	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	10,00	0,03	0,00	0,00	0,05	0,00	0,00	0,60	0,00	8,00	42,00	26,00	0,60	0,00	31,00	348,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	570	18,77	25,53	85,54	650,91	0,20	11,17	0,22	2,15	0,23	0,37	0,30	0,13	1,77	24,53	415,66	106,04	354,13	2,86	2,27	467,95	809,43	19,27	0,02	0,00		
Всего за день:		18,77	25,53	85,54	650,91	0,20	11,17	0,22	2,15	0,23	0,37	0,30	0,13	1,77	24,53	415,66	106,04	354,13	2,86	2,27	467,95	809,43	19,27	0,02	0,00		

14 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	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																											
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	200	12,30	11,94	48,94	353,77	0,10	0,06	0,07	1,64	0,10	0,07	0,30	0,13	0,87	18,30	166,07	19,60	147,04	1,68	1,19	186,81	115,63	1,02	0,02	0,02	204	2011
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	50	3,13	9,45	20,12	178,40	0,06	0,00	0,07	1,22	0,15	0,03	0,00	0,06	0,63	11,20	10,00	13,20	35,90	0,82	0,31	172,30	53,90	1,44	0,00	0,00	1	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,20	0,10	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	4,00	8,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008	
МАНДАРИН	100	0,80	0,20	7,49	37,96	0,06	37,96	0,01	0,20	0,00	0,03	0,00	0,07	0,20	0,00	34,97	10,99	16,98	0,10	0,00	11,99	154,85	0,00	0,15	0,00		
Итого за прием пищи:	550	16,43	21,69	91,55	630,13	0,22	38,02	0,15	3,06	0,25	0,13	0,30	0,26	1,70	29,50	216,04	47,79	207,92	3,60	1,50	371,10	324,38	2,46	0,17	0,02		
Всего за день:		16,43	21,69	91,55	630,13	0,22	38,02	0,15	3,06	0,25	0,13	0,30	0,26	1,70	29,50	216,04	47,79	207,92	3,60	1,50	371,10	324,38	2,46	0,17	0,02		

15 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	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
		В1, мг	С, мг	А, мг																						Е, мг		
Завтрак																												
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ	250	5.38	5.78	20.30	155.80	0.05	0.78	0.04	0.12	0.04	0.17	0.00	0.03	0.36	2.85	157.84	25.14	131.83	0.33	0.52	83.11	237.96	13.71	0.01	0.00	121	2011	
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	50	3.13	9.45	20.12	178.40	0.06	0.00	0.07	1.22	0.15	0.03	0.00	0.06	0.63	11.20	10.00	13.20	35.90	0.82	0.31	172.30	53.90	1.44	0.00	0.00	1	2011	
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4.64	5.90	0.00	72.80	0.01	0.14	0.06	0.06	0.00	0.06	0.30	0.02	0.04	4.70	176.00	7.00	100.00	0.20	0.70	162.00	17.60	0.00	0.01	0.00	15	2011	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3.21	2.43	26.10	139.72	0.04	0.52	0.02	0.00	0.00	0.11	0.00	0.00	0.22	0.00	108.62	17.25	84.71	0.33	0.40	52.13	164.94	9.00	0.00	0.00	432	2008	
ГРУША	100	0.40	0.30	10.30	47.00	0.02	5.00	0.00	0.36	0.00	0.03	0.00	0.03	0.10	2.00	19.00	12.00	16.00	2.00	0.19	14.00	155.00	1.00	0.01	0.00			
Итого за прием пищи:	620	16.76	23.86	76.82	593.72	0.18	6.44	0.19	1.76	0.19	0.40	0.30	0.14	1.35	20.75	471.46	74.59	368.44	3.68	2.42	483.54	629.40	25.15	0.03	0.00			
Всего за день:		16.76	23.86	76.82	593.72	0.18	6.44	0.19	1.76	0.19	0.40	0.30	0.14	1.35	20.75	471.46	74.59	368.44	3.68	2.42	483.54	629.40	25.15	0.03	0.00			

16 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	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																											
КАША "ДРУЖБА"	200	7,05	7,73	36,77	245,71	0,11	0,65	0,04	0,72	0,08	0,15	0,00	0,14	0,60	11,28	135,67	37,71	158,69	0,88	1,08	72,52	246,25	12,40	0,01	0,00	190	2008
ПИРОГ ОТКРЫТЫЙ С ПОВИДЛОМ	100	6,44	3,53	59,50	295,26	0,08	0,06	0,02	0,25	0,11	0,05	0,02	0,01	0,68	23,82	17,53	11,14	56,77	0,89	0,44	7,21	119,88	1,53	0,01	0,02	414	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,20	0,10	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	4,00	8,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008	
АПЕЛЬСИН	100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,04	60,00	0,01	0,22	0,00	0,03	0,00	0,06	0,20	5,00	34,00	13,00	23,00	0,30	0,20	13,00	197,00	2,00	0,02	0,00		
Итого за прием пищи:	600	14,59	11,56	119,37	643,97	0,23	60,71	0,07	1,19	0,19	0,23	0,02	0,21	1,48	40,10	192,20	65,85	246,46	3,07	1,72	92,73	563,13	15,93	0,04	0,02		2008
Всего за день:		14,59	11,56	119,37	643,97	0,23	60,71	0,07	1,19	0,19	0,23	0,02	0,21	1,48	40,10	192,20	65,85	246,46	3,07	1,72	92,73	563,13	15,93	0,04	0,02		

17 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	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																											
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	14.34	16.80	3.24	221.72	0.07	0.21	0.30	2.23	2.40	0.44	0.55	0.15	0.25	7.41	94.77	16.90	216.18	2.50	1.35	168.00	211.59	24.83	0.05	0.03	210	2011
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	50	3.13	9.45	20.12	178.40	0.06	0.00	0.07	1.22	0.15	0.03	0.00	0.06	0.63	11.20	10.00	13.20	35.90	0.82	0.31	172.30	53.90	1.44	0.00	0.00	432	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3.21	2.43	26.10	139.72	0.04	0.52	0.02	0.00	0.00	0.11	0.00	0.00	0.22	0.00	108.62	17.25	84.71	0.33	0.40	52.13	164.94	9.00	0.00	0.00	1	2011
ГРУША	100	0.40	0.30	10.30	47.00	0.02	5.00	0.00	0.36	0.00	0.03	0.00	0.00	0.22	0.00	108.62	17.25	84.71	0.33	0.40	52.13	164.94	9.00	0.00	0.00	432	2008
Итого за прием пищи:	500	21.08	28.98	59.76	586.84	0.19	5.73	0.39	3.81	2.55	0.61	0.55	0.24	1.20	20.61	232.39	59.35	352.79	5.65	2.25	406.43	585.43	36.27	0.06	0.03		2008
Всего за день:		21.08	28.98	59.76	586.84	0.19	5.73	0.39	3.81	2.55	0.61	0.55	0.24	1.20	20.61	232.39	59.35	352.79	5.65	2.25	406.43	585.43	36.27	0.06	0.03		

18 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	В12, мкг	В5, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																											
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	130/20	21,17	15,71	32,99	361,79	0,06	0,29	0,07	1,96	0,10	0,28	0,12	0,05	0,71	2,47	209,46	32,35	251,49	0,98	0,71	106,25	228,38	2,71	0,04	0,03	224	2008
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	50	3,13	9,45	20,12	178,40	0,06	0,00	0,07	1,22	0,15	0,03	0,00	0,06	0,63	11,20	10,00	13,20	35,90	0,82	0,31	172,30	53,90	1,44	0,00	0,00	1	2011
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,03	0,00	14,61	59,04	0,00	0,48	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,27	7,02	1,58	0,59	0,03	0,00	1,74	5,76	0,00	0,00	0,00	431	2008	
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,01	0,63	0,00	0,02	0,00	0,08	0,30	2,00	16,00	8,00	11,00	2,20	0,15	26,00	278,00	2,00	0,01	0,00		
Итого за прием пищи:	500	24,73	25,56	77,52	646,23	0,15	10,77	0,15	3,81	0,25	0,33	0,12	0,19	1,64	15,94	242,48	55,13	298,98	4,03	1,17	306,29	566,04	6,15	0,05	0,03		
Всего за день:		24,73	25,56	77,52	646,23	0,15	10,77	0,15	3,81	0,25	0,33	0,12	0,19	1,64	15,94	242,48	55,13	298,98	4,03	1,17	306,29	566,04	6,15	0,05	0,03		

19 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	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																												
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	200	7,28	7,47	35,38	238,56	0,15	0,53	0,04	1,12	0,08	0,12	0,00	0,20	0,60	15,48	115,95	41,52	157,12	1,19	1,06	59,53	232,74	10,83	0,01	0,00	199	2008	
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	50	3,13	9,45	20,12	178,40	0,06	0,00	0,07	1,22	0,15	0,03	0,00	0,06	0,63	11,20	10,00	13,20	35,90	0,82	0,31	172,30	53,90	1,44	0,00	0,00	1	2011	
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4,64	5,90	0,00	72,80	0,01	0,14	0,06	0,06	0,00	0,06	0,30	0,02	0,04	4,70	176,00	7,00	100,00	0,20	0,70	162,00	17,60	0,00	0,01	0,00	15	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,20	0,10	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,70	176,00	7,00	100,00	0,20	0,70	162,00	17,60	0,00	0,01	0,00	15	2011
БАНАН	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	10,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	4,00	8,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008
Итого за прием пищи:	570	16,75	23,42	91,50	645,76	0,26	10,67	0,20	2,40	0,23	0,26	0,30	0,28	1,87	31,38	314,95	107,72	329,02	3,81	2,07	424,83	652,24	12,27	0,02	0,00		2008	
Всего за день:		16,75	23,42	91,50	645,76	0,26	10,67	0,20	2,40	0,23	0,26	0,30	0,28	1,87	31,38	314,95	107,72	329,02	3,81	2,07	424,83	652,24	12,27	0,02	0,00			

20 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	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																											
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	200	6,43	8,26	26,36	206,16	0,13	0,53	0,04	1,06	0,08	0,14	0,00	0,07	0,32	6,83	123,84	46,67	162,34	1,18	1,34	58,20	247,93	10,95	0,01	0,00	189	2008
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	50	3,13	9,45	20,12	178,40	0,06	0,00	0,07	1,22	0,15	0,03	0,00	0,06	0,63	11,20	10,00	13,20	35,90	0,82	0,31	172,30	53,90	1,44	0,00	0,00	1	2011
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4,64	5,90	0,00	72,80	0,01	0,14	0,06	0,06	0,00	0,06	0,30	0,02	0,04	4,70	176,00	7,00	100,00	0,20	0,70	162,00	17,60	0,00	0,01	0,00	15	2011
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,75	3,01	15,70	106,17	0,03	0,52	0,02	0,00	0,00	0,11	0,00	0,00	0,14	1,80	110,41	27,30	95,58	0,87	0,68	51,43	206,96	9,00	0,00	0,00	382	2011
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,01	0,63	0,00	0,02	0,00	0,08	0,30	2,00	16,00	8,00	11,00	2,20	0,15	26,00	278,00	2,00	0,01	0,00		
Итого за прием пищи:	570	18,35	27,02	71,98	610,53	0,26	11,19	0,20	2,97	0,23	0,36	0,30	0,23	1,43	26,53	436,25	102,17	404,82	5,27	3,18	469,93	804,39	23,39	0,03	0,00		
Всего за день:		18,35	27,02	71,98	610,53	0,26	11,19	0,20	2,97	0,23	0,36	0,30	0,23	1,43	26,53	436,25	102,17	404,82	5,27	3,18	469,93	804,39	23,39	0,03	0,00		

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	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Итого за весь период	365,25	471,64	1 638,44	12 342,98	4,05	387,96	4,00	54,68	11,50	6,64	5,55	4,25	30,55	503,82	6 045,20	1 450,05	6 209,66	82,42	39,92	7 518,96	12 065,33	341,97	1,14	0,26
Среднее значение за период	18,26	23,58	81,92	617,15	0,20	19,40	0,20	2,73	0,58	0,33	0,28	0,21	1,53	25,19	302,26	72,50	310,48	4,12	2,00	375,95	603,27	17,10	0,06	0,01
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	11,8	34,4	53,8																					

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак
1-4 классы овз завтрак	558

1 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	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Обед																											
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ (ГОРБУША)	250	9.91	7.35	21.94	193.91	0.11	8.56	0.20	2.31	0.00	0.11	0.00	0.33	2.07	10.71	25.71	31.16	75.30	1.26	0.55	20.76	614.54	5.85	0.04	0.00	87	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	6.20	4.66	38.63	221.45	0.08	0.00	0.02	1.21	0.08	0.03	0.00	0.08	0.71	10.50	15.08	12.50	56.25	1.28	0.38	27.22	80.45	0.79	0.01	0.01	202	2011
ГУЛЯШ ИЗ СВИНИНЫ	120	10.87	28.00	5.51	318.01	0.26	1.50	0.01	2.18	0.00	0.08	0.00	0.29	1.63	6.89	16.80	18.98	109.94	1.31	1.70	43.69	279.98	5.69	0.01	0.00	259	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.22	0.18	14.80	68.91	0.04	0.00	0.00	0.59	0.00	0.01	0.00	0.04	0.37	8.10	6.21	8.91	22.68	0.54	0.22	151.80	38.70	0.00	0.00	0.00		
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1.00	0.20	20.20	86.00	0.02	4.00	0.00	0.00	0.00	0.02	0.00	0.08	0.20	0.20	14.00	8.00	14.00	2.80	0.08	12.00	240.00	2.00	0.00	0.00	389	2011
Итого за прием пищи:	750	30.20	40.39	100.88	888.28	0.51	14.06	0.23	6.29	0.08	0.25	0.00	0.82	4.98	36.40	77.80	79.55	278.17	7.19	2.93	255.47	1 253.67	14.33	0.06	0.01		
Всего за день:		30.20	40.39	100.88	888.28	0.51	14.06	0.23	6.29	0.08	0.25	0.00	0.82	4.98	36.40	77.80	79.55	278.17	7.19	2.93	255.47	1 253.67	14.33	0.06	0.01		

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	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Обед																											
СВЕКОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ	250	8.32	12.26	13.85	199.61	0.08	6.03	0.22	2.49	0.00	0.10	0.88	0.33	2.04	12.92	32.71	29.88	109.66	1.92	1.57	55.16	538.85	8.78	0.04	0.00	77	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8.65	6.21	39.15	246.77	0.23	0.00	0.02	4.70	0.08	0.12	0.00	0.28	2.38	22.08	18.24	126.61	190.61	4.46	1.42	11.62	268.25	2.28	0.01	0.00	323	2008
ТЕФЕЛИ МЯСНЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	130	12.00	31.75	14.50	391.25	0.27	1.05	0.09	2.40	0.00	0.08	0.00	0.27	1.71	7.44	19.25	24.49	126.77	1.40	1.78	44.68	242.01	5.31	0.01	0.00	284	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.22	0.18	14.60	68.91	0.04	0.00	0.00	0.59	0.00	0.01	0.00	0.04	0.37	8.10	6.21	8.91	22.68	0.54	0.22	151.80	38.70	0.00	0.00	0.00		
КОМПОТ КЛУБНИЧНЫЙ	200	0.13	0.06	20.85	83.61	0.00	0.49	0.00	0.06	0.00	0.00	0.00	0.01	0.00	4.80	3.24	2.34	4.32	0.07	0.03	0.40	3.20	0.00	0.00	0.00	127	2004
Итого за прием пищи:	760	31.32	50.46	102.95	990.15	0.62	7.57	0.33	10.24	0.08	0.31	0.88	0.93	6.50	55.34	79.65	192.23	454.04	8.39	5.02	263.66	1 091.01	16.37	0.06	0.00		
Всего за день:		31.32	50.46	102.95	990.15	0.62	7.57	0.33	10.24	0.08	0.31	0.88	0.93	6.50	55.34	79.65	192.23	454.04	8.39	5.02	263.66	1 091.01	16.37	0.06	0.00		

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	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Обед																											
СУП ПОЛЕВОЙ	250	8,98	17,28	21,71	278,66	0,26	6,57	0,20	1,74	0,00	0,10	0,00	0,45	1,91	14,45	35,91	40,03	132,18	1,81	1,48	35,01	609,11	7,88	0,03	0,00	220	1980
РИС ОТВАРНОЙ	150	3,86	5,88	39,42	226,09	0,04	0,00	0,03	0,39	0,10	0,02	0,00	0,10	0,75	10,18	5,19	25,50	78,17	0,60	0,77	15,06	59,56	0,75	0,02	0,01	304	2011
КУРИНОЕ ФИЛЕ ЗАПЧЕННОЕ С СЫРОМ	90	13,46	15,49	0,18	194,74	0,03	0,45	0,08	0,16	0,00	0,11	0,55	0,30	3,39	6,20	140,44	14,14	150,49	0,97	1,71	173,65	126,40	3,76	0,07	0,01	1	2024
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,22	0,18	14,60	68,91	0,04	0,00	0,00	0,59	0,00	0,01	0,00	0,04	0,37	8,10	6,21	8,91	22,68	0,54	0,22	151,80	38,70	0,00	0,00	0,00	1	2024
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	19,36	77,41	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,10	6,21	8,91	22,68	0,54	0,22	151,80	38,70	0,00	0,00	0,00	1	2024
Итого за прием пищи:	720	28,52	38,83	95,27	845,81	0,37	7,04	0,31	2,88	0,10	0,24	0,55	0,89	6,42	38,93	196,62	90,47	383,52	3,92	4,18	377,61	835,00	12,39	0,12	0,02	402	2008
Всего за день:		28,52	38,83	95,27	845,81	0,37	7,04	0,31	2,88	0,10	0,24	0,55	0,89	6,42	38,93	196,62	90,47	383,52	3,92	4,18	377,61	835,00	12,39	0,12	0,02		

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	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	І, мкг			F, мг	Se, мг
Обед																											
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ	250	8,31	12,24	10,22	185,36	0,07	12,95	0,27	2,49	0,00	0,09	0,88	0,34	2,09	13,35	58,37	29,96	102,11	1,82	1,61	39,71	477,81	7,74	0,04	0,00	88	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,54	5,16	23,71	155,79	0,13	11,22	0,03	0,25	0,08	0,11	0,00	0,42	1,51	11,09	38,92	32,41	94,30	1,35	0,61	25,22	827,80	9,18	0,04	0,00	128	2011
РЫБА (МИНТАЙ), ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	110	10,80	13,47	3,35	178,63	0,07	1,72	0,56	2,71	0,15	0,09	0,00	0,13	0,95	7,40	47,72	44,86	185,44	0,95	0,99	34,15	377,68	100,26	0,43	0,01	229	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,22	0,18	14,60	88,91	0,04	0,00	0,00	0,59	0,00	0,01	0,00	0,04	0,37	8,10	6,21	8,91	22,68	0,54	0,22	151,80	38,70	0,00	0,00	0,00		
КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ КОНСЕРВИРОВАННЫХ	200	0,44	0,00	31,27	126,79	0,01	1,47	0,04	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,27	0,00	12,63	5,45	14,58	0,00	0,00	2,52	165,29	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	740	25,31	31,04	83,15	715,48	0,32	27,36	0,90	6,04	0,23	0,33	0,88	0,93	5,19	39,94	163,85	121,39	399,11	4,66	3,43	253,40	1 887,28	117,18	0,51	0,01	347	2011
Всего за день:		25,31	31,04	83,15	715,48	0,32	27,36	0,90	6,04	0,23	0,33	0,88	0,93	5,19	39,94	163,85	121,39	399,11	4,66	3,43	253,40	1 887,28	117,18	0,51	0,01		

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	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Обед																											
СУП ЛЕТНИЙ С КУРИЦЕЙ	250	7.51	6.54	11.69	153.32	0.07	12.79	0.29	1.59	0.11	0.06	0.03	0.25	0.73	22.82	25.33	20.61	52.38	0.85	0.43	41.07	439.73	4.70	0.03	0.00		
КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ БРУСОЧКАМИ, ДОЛЬКАМИ, КУБИКАМИ ИЛИ ЛОМТИКАМИ	150	2.87	10.46	23.40	199.49	0.13	11.84	0.00	4.43	0.00	0.09	0.00	0.44	1.54	11.84	13.32	30.64	77.44	1.33	0.53	7.40	840.64	7.40	0.04	0.00	103	2008
КАБАЧКИ, ФАРШИРОВАННЫЕ МЯСОМ И РИСОМ	120	9.05	19.06	18.11	280.74	0.21	5.12	0.02	0.16	0.05	0.08	0.00	0.21	1.76	6.23	18.91	27.17	110.78	1.10	1.37	45.94	373.39	3.86	0.01	0.00	286	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.22	0.18	14.80	68.91	0.04	0.00	0.00	0.59	0.00	0.01	0.00	0.04	0.37	8.10	6.21	8.91	22.68	0.54	0.22	151.80	38.70	0.00	0.00	0.00		
НАПИТОК БРУСНИЧНЫЙ	200	0.10	0.04	20.08	82.84	0.00	1.23	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02	0.03	0.20	11.10	4.53	1.98	0.11	0.00	2.23	25.01	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	750	21.75	36.28	87.88	785.30	0.45	30.98	0.31	6.77	0.16	0.24	0.03	0.96	4.43	49.19	74.87	91.86	265.26	3.93	2.55	248.44	1717.47	15.96	0.08	0.00	437	2008
Всего за день:		21.75	36.28	87.88	785.30	0.45	30.98	0.31	6.77	0.16	0.24	0.03	0.96	4.43	49.19	74.87	91.86	265.26	3.93	2.55	248.44	1717.47	15.96	0.08	0.00		

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	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг					
Обед																														
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	60	1,08	3,93	3,87	55,81	0,02	8,82	0,18	1,77	0,00	0,02	0,00	0,08	0,40	5,61	25,31	10,91	21,11	0,59	0,23	13,58	110,12	1,89	0,01	0,00					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ ГРЕЧНЕВОЙ, ГОВЯДИНОЙ ТШЕНОЙ	250	9,46	10,14	18,94	204,79	0,11	6,60	0,20	2,08	0,00	0,12	0,00	0,29	2,49	11,00	34,88	47,06	141,62	2,40	0,60	186,54	615,82	4,88	0,03	0,00	39	2008			
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ	200	17,73	14,96	24,06	302,00	0,20	6,51	0,05	2,28	0,08	0,21	0,00	0,22	3,32	9,69	94,16	43,06	214,86	1,26	1,08	83,03	751,30	42,38	0,28	0,03	250	2008			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,22	0,18	14,60	68,91	0,04	0,00	0,00	0,59	0,00	0,01	0,00	0,04	0,37	8,10	6,21	8,91	22,68	1,26	0,22	151,80	38,70	0,00	0,00	0,00					
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	19,36	77,41	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,87	1,89	0,00	0,00	0,00	2,09	1,23	0,00	0,00	0,00					
Итого за прием пищи:	740	30,49	29,21	80,83	708,92	0,37	21,95	0,43	6,72	0,08	0,36	0,00	0,63	6,58	34,40	169,43	111,83	400,27	4,79	2,13	437,04	1 517,17	49,15	0,32	0,03	402	2008			
Всего за день:		30,49	29,21	80,83	708,92	0,37	21,95	0,43	6,72	0,08	0,36	0,00	0,63	6,58	34,40	169,43	111,83	400,27	4,79	2,13	437,04	1 517,17	49,15	0,32	0,03					

7 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	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Обед																											
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	60	0,70	3,09	2,64	41,95	0,03	10,47	0,05	1,41	0,00	0,02	0,00	0,05	0,24	4,76	12,81	11,07	25,11	0,68	0,17	6,71	134,40	1,62	0,01	0,00	23	2008
СУП ДАЛЬНЕВОСТОЧНЫЙ С ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ	250	8,96	11,00	14,90	194,83	0,11	7,42	0,18	1,70	0,11	0,13	0,90	0,41	2,31	11,69	38,92	59,23	126,98	4,68	1,56	143,09	835,55	9,18	0,11	0,00	55	2005
ПЛОВ С МЯСОМ ПТИЦЫ	200	12,75	13,61	47,56	363,96	0,07	1,51	0,25	2,59	0,00	0,09	0,25	0,40	3,76	16,66	26,17	42,61	167,18	1,53	2,00	43,35	218,13	4,74	0,09	0,02	311	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	0,00	0,04	0,46	8,10	6,90	9,90	25,20	0,60	0,22	151,80	38,70	0,00	0,00	0,00		
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,20	0,10	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,00	5,00	4,00	8,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008
Итого за прием пищи:	740	24,90	27,99	95,15	731,79	0,26	19,40	0,48	6,29	0,11	0,26	1,15	0,90	6,77	41,21	89,80	126,81	352,47	8,49	3,95	344,95	1 226,78	15,54	0,21	0,02		
Всего за день:		24,90	27,99	95,15	731,79	0,26	19,40	0,48	6,29	0,11	0,26	1,15	0,90	6,77	41,21	89,80	126,81	352,47	8,49	3,95	344,95	1 226,78	15,54	0,21	0,02		

8 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	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	І, мкг	С, мг	Se, мг		
Обед																											
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250	7,79	17,31	19,81	266,69	0,24	9,88	0,21	2,34	0,04	0,12	0,01	0,49	2,05	12,86	33,83	37,87	123,42	1,81	1,34	33,91	799,64	9,35	0,04	0,00		
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,54	5,15	23,71	155,79	0,13	11,22	0,03	0,25	0,08	0,11	0,00	0,42	1,51	11,09	38,92	32,41	94,30	1,35	0,61	25,22	827,80	9,18	0,04	0,00	97	2008
КОТЛЕТЫ МЯСНЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	130	12,34	31,59	13,71	388,00	0,28	0,98	0,09	2,50	0,00	0,08	0,00	0,27	1,75	9,33	21,15	23,82	122,47	1,56	1,72	106,01	247,38	5,64	0,00	0,00	268	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	0,00	0,04	0,46	8,10	6,90	9,90	25,20	0,60	0,22	151,80	38,70	0,00	0,00	0,00		
КОМПОТ ИЗ СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ ЯГОД	200	0,06	0,03	20,11	80,51	0,00	0,26	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	2,40	1,80	1,17	2,16	0,04	0,01	0,30	1,90	0,00	0,00	0,00	127	2004	
Итого за прием пищи:	760	26,02	54,27	92,39	962,04	0,70	22,34	0,33	5,71	0,12	0,33	0,01	1,22	5,77	43,78	102,60	105,17	367,55	5,36	3,90	317,24	1 915,42	24,17	0,08	0,00		
Всего за день:		26,02	54,27	92,39	962,04	0,70	22,34	0,33	5,71	0,12	0,33	0,01	1,22	5,77	43,78	102,60	105,17	367,55	5,36	3,90	317,24	1 915,42	24,17	0,08	0,00		

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	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Обед																											
РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ	250	8,57	12,39	17,05	214,62	0,10	6,95	0,22	2,66	0,00	0,10	0,88	0,41	2,27	12,14	39,10	31,39	120,10	1,76	1,55	34,91	611,30	8,00	0,05	0,00	96	2011
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,65	6,21	39,15	246,77	0,23	0,00	0,02	4,70	0,08	0,12	0,00	0,28	2,38	22,08	18,24	126,61	190,61	4,46	1,42	11,62	268,25	2,28	0,01	0,00	323	2008
МЯСО ТУШЕНОЕ С ОВОЩАМИ	70/60	10,67	27,30	4,29	306,02	0,26	1,21	0,25	1,93	0,00	0,08	0,00	0,28	1,68	6,51	19,94	21,36	110,09	1,31	1,66	45,70	277,12	5,93	0,01	0,00	257	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	0,00	0,04	0,46	8,10	6,90	9,90	25,20	0,60	0,22	151,80	38,70	0,00	0,00	0,00		
НАПИТОК БРУСНИЧНЫЙ	200	0,10	0,04	20,08	82,84	0,00	1,23	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	0,03	0,20	11,10	4,53	1,98	0,11	0,00	2,23	25,01	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	760	30,28	46,13	95,62	921,30	0,64	9,39	0,49	9,88	0,08	0,32	0,88	1,03	6,82	49,03	95,28	193,79	447,98	8,24	4,85	246,26	1 220,38	16,21	0,07	0,00	437	2008
Всего за день:		30,28	46,13	95,62	921,30	0,64	9,39	0,49	9,88	0,08	0,32	0,88	1,03	6,82	49,03	95,28	193,79	447,98	8,24	4,85	246,26	1 220,38	16,21	0,07	0,00		

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	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Обед																											
СУП ГОРОХОВЫЙ С ГОВЯДИНОЙ ТУШЕНОЙ	250	12,42	12,02	20,58	240,12	0,19	5,53	0,20	4,06	0,00	0,12	0,00	0,21	2,37	9,93	40,59	40,47	148,40	2,91	0,98	189,35	646,94	4,90	0,03	0,00		
РАГУ ОВОЩНОЕ	150	3,22	7,26	19,03	155,54	0,10	16,33	0,36	2,42	0,04	0,08	0,00	0,35	1,32	15,10	47,44	32,35	71,75	1,51	0,66	16,02	604,33	6,70	0,04	0,00	К/К	К/К
ГОЛЕНЬ КУРИНАЯ, ЗАПЕЧЕНАЯ	100	16,49	11,64	0,00	230,84	0,00	0,00	0,00	0,84	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,31	0,20	0,71	0,03	0,00	0,39	0,09	0,00	0,00	0,00	712	1981
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	0,00	0,04	0,46	6,10	6,90	9,90	25,20	0,60	0,22	151,80	38,70	0,00	0,00	0,00		
КОМПОТ КЛУБНИЧНЫЙ	200	0,13	0,06	20,85	83,61	0,00	0,49	0,00	0,06	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00	4,80	3,24	2,34	4,32	0,07	0,03	0,40	3,20	0,00	0,00	0,00	127	2004
Итого за прием пищи:	730	34,55	31,17	75,51	781,16	0,34	22,35	0,56	7,97	0,04	0,22	0,00	0,61	4,15	37,93	101,48	85,26	250,38	5,12	1,89	357,96	1 293,26	11,60	0,07	0,00		
Всего за день:		34,55	31,17	75,51	781,16	0,34	22,35	0,56	7,97	0,04	0,22	0,00	0,61	4,15	37,93	101,48	85,26	250,38	5,12	1,89	357,96	1 293,26	11,60	0,07	0,00		

11 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	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Обед																											
СУП ПОЛЕВОЙ	250	10,16	20,02	21,71	308,09	0,29	6,57	0,20	1,74	0,00	0,11	0,00	0,48	2,08	14,80	36,41	41,66	143,33	1,93	1,66	39,94	633,34	8,45	0,03	0,00	220	1980
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	6,20	4,66	38,63	221,45	0,08	0,00	0,02	1,21	0,08	0,03	0,00	0,08	0,71	10,50	15,08	12,50	56,25	1,28	0,38	27,22	80,45	0,79	0,01	0,01	202	2011
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	100	8,55	10,88	2,88	143,79	0,04	1,19	0,26	1,37	0,00	0,07	0,25	0,27	2,95	4,81	20,25	13,61	81,05	0,93	1,08	35,50	142,47	3,72	0,06	0,01	309	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	0,00	0,04	0,46	8,10	6,90	9,90	25,20	0,60	0,22	151,80	38,70	0,00	0,00	0,00		
КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ КОНСЕРВИРОВАННЫХ	200	0,44	0,00	31,27	126,79	0,01	1,47	0,04	0,00	0,00	0,03	0,00	0,27	0,00	12,63	5,45	14,58	0,00	0,00	2,52	165,29	0,00	0,00	0,00	347	2011	
Итого за прием пищи:	730	27,64	35,75	109,54	871,17	0,47	9,23	0,52	4,91	0,08	0,26	0,25	0,87	6,47	38,01	91,27	83,12	320,41	4,74	3,34	256,98	1 050,25	12,96	0,10	0,02		
Всего за день:		27,64	35,75	109,54	871,17	0,47	9,23	0,52	4,91	0,08	0,26	0,25	0,87	6,47	38,01	91,27	83,12	320,41	4,74	3,34	256,98	1 050,25	12,96	0,10	0,02		

12 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	В12, мкг	В8, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Обед																											
БОРЩ С ФАСОЛЬЮ, ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ	250	8,77	12,20	10,41	186,67	0,04	6,25	0,12	2,44	0,00	0,07	0,88	0,22	1,56	12,14	50,56	23,80	87,27	1,67	1,51	50,73	327,67	7,55	0,03	0,00	78	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,54	9,12	23,71	191,55	0,13	11,21	0,05	0,36	0,15	0,12	0,00	0,42	1,51	11,09	38,41	32,30	94,34	1,35	0,61	25,07	827,05	9,09	0,04	0,00	128	2011
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	70/30	15,87	11,06	2,88	193,68	0,18	12,00	5,52	1,31	0,11	1,36	52,45	0,54	6,37	211,24	17,60	15,07	229,46	5,02	4,46	95,68	279,49	6,65	0,16	0,03	256	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	0,00	0,04	0,46	8,10	6,90	9,90	25,20	0,60	0,22	151,80	38,70	0,00	0,00	0,00		
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	19,36	77,41	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,87	1,89	0,00	0,00	0,00	2,09	1,23	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	730	30,47	32,57	71,41	720,36	0,40	29,48	5,69	4,70	0,26	1,57	53,33	1,22	9,90	242,57	122,34	82,96	436,27	8,64	6,80	325,37	1 474,18	23,29	0,23	0,03	402	2008
Всего за день:		30,47	32,57	71,41	720,36	0,40	29,48	5,69	4,70	0,26	1,57	53,33	1,22	9,90	242,57	122,34	82,96	436,27	8,64	6,80	325,37	1 474,18	23,29	0,23	0,03		

13 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	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг									
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРИЦЕЙ	250	10.37	8.03	19.33	220.36	0.11	9.64	0.20	1.46	0.00	0.07	0.00	0.36	1.27	10.84	29.81	29.99	70.22	1.24	0.53	10.35	680.02	6.45	0.04	0.00									
РИС ОТВАРНОЙ	150	3.86	5.88	39.42	226.09	0.04	0.00	0.03	0.39	0.10	0.02	0.00	0.10	0.75	10.18	5.19	25.50	78.17	0.60	0.77	15.06	59.56	0.75	0.02	0.01							92	2008	
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ (МИНТАЙ)	100	14.51	5.02	9.30	140.67	0.09	0.16	0.03	1.58	0.16	0.11	0.03	0.11	1.08	9.47	39.82	46.26	198.74	1.08	1.11	136.87	369.72	121.34	0.51	0.01							304	2011	
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	50	0.90	4.90	3.60	61.00	0.01	1.00	0.15	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.00	5.00	10.00	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00								54-3p-2020	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.29	0.19	15.05	71.05	0.05	0.00	0.00	0.59	0.00	0.02	0.00	0.04	0.46	8.10	6.90	9.90	25.20	0.60	0.22	151.60	38.70	0.00	0.00	0.00								364	2008
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1.00	0.20	20.20	86.00	0.02	4.00	0.00	0.00	0.00	0.02	0.00	0.08	0.20	14.00	8.00	14.00	2.80	0.08	12.00	240.00	2.00	0.00	0.00	0.00									
Итого за прием пищи:	780	32.93	24.22	106.90	805.17	0.32	14.80	0.41	4.12	0.26	0.24	0.03	0.69	3.76	38.79	99.72	124.65	396.33	6.52	2.71	326.08	1388.00	130.54	0.57	0.02								388	2011
Всего за день:		32.93	24.22	106.90	805.17	0.32	14.80	0.41	4.12	0.26	0.24	0.03	0.69	3.76	38.79	99.72	124.65	396.33	6.52	2.71	326.08	1388.00	130.54	0.57	0.02									

14 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	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Обед																											
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	1.08	3.61	5.91	60.54	0.03	2.65	0.18	1.72	0.00	0.03	0.00	0.09	0.36	5.39	13.47	12.23	29.05	0.56	0.26	43.85	173.31	2.35	0.01	0.00		
ГУСТОЙ СУП С КУРИЦЕЙ, СМЕТАНОЙ	250	10.80	11.10	21.10	256.95	0.12	10.41	0.04	0.26	0.08	0.09	0.00	0.39	1.32	10.99	28.77	28.26	78.23	1.30	0.58	11.24	735.82	7.44	0.04	0.00	67	2011
ГРЕЧКА ПО-КУПЕЧЕСКИ	200	15.87	26.44	40.05	461.76	0.40	1.16	0.19	8.01	0.00	0.18	0.00	0.49	3.49	26.42	36.57	140.33	263.96	5.29	2.61	36.56	469.76	6.64	0.02	0.00	6	2024
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.29	0.19	15.05	71.05	0.05	0.00	0.00	0.59	0.00	0.02	0.00	0.04	0.46	8.10	6.90	9.90	25.20	0.60	0.22	151.80	38.70	0.00	0.00	0.00	4	2024
КОМПОТ ИЗ СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ ЯГОД	200	0.06	0.03	20.11	80.51	0.00	0.26	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2.40	1.80	1.17	2.16	0.04	0.01	0.30	1.90	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	740	30.10	41.37	102.22	930.81	0.60	14.48	0.41	10.61	0.08	0.32	0.00	1.01	5.63	53.30	87.51	191.89	398.60	7.79	3.68	243.75	1 419.49	16.43	0.07	0.00	127	2004
Всего за день:		30.10	41.37	102.22	930.81	0.60	14.48	0.41	10.61	0.08	0.32	0.00	1.01	5.63	53.30	87.51	191.89	398.60	7.79	3.68	243.75	1 419.49	16.43	0.07	0.00		

15 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	В12, мкг	В5, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг						
Обед																															
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ (САЙРА)	250	8.86	5.31	21.94	171.37	0.11	8.56	0.20	2.31	0.00	0.10	0.00	0.33	2.49	10.71	25.71	31.16	75.30	1.26	0.55	20.76	614.54	5.85	0.04	0.00						
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3.54	5.15	23.71	155.79	0.13	11.22	0.03	0.25	0.08	0.11	0.00	0.42	1.51	11.09	38.92	32.41	94.30	1.35	0.61	25.22	827.80	9.18	0.04	0.00				87	2011	
ТЕФЕЛИ МЯСНЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	130	12.00	31.75	14.50	391.25	0.27	1.05	0.09	2.40	0.00	0.08	0.00	0.00	0.27	1.71	7.44	19.25	24.49	126.77	1.40	1.78	44.68	242.01	5.31	0.01	0.00				284	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.29	0.19	15.05	71.05	0.05	0.00	0.00	0.59	0.00	0.02	0.00	0.04	0.45	8.10	6.90	9.90	25.20	0.60	0.22	151.80	38.70	0.00	0.00	0.00						
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.00	0.00	19.36	77.41	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.87	1.89	0.00	0.00	0.00	2.09	1.23	0.00	0.00	0.00				402	2008	
Итого за прием пищи:	760	26.69	42.40	94.56	866.87	0.56	20.85	0.32	5.55	0.08	0.31	0.00	1.06	6.17	37.34	99.65	99.85	321.57	4.61	3.16	244.55	1 724.28	20.34	0.09	0.00						
Всего за день:		26.69	42.40	94.56	866.87	0.56	20.85	0.32	5.55	0.08	0.31	0.00	1.06	6.17	37.34	99.65	99.85	321.57	4.61	3.16	244.55	1 724.28	20.34	0.09	0.00						

16 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	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг				
Обед																													
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	20	0.16	0.02	0.50	2.79	0.01	1.99	0.00	0.02	0.00	0.01	0.00	0.01	0.80	4.58	2.79	8.36	0.20	0.04	1.59	28.06	0.60	0.00	0.00					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, КУРИЦЕЙ	250	8.06	5.97	20.16	186.26	0.09	6.60	0.20	1.42	0.00	0.06	0.00	0.27	0.97	9.80	29.55	23.62	58.55	1.09	0.47	8.90	476.51	4.70	0.03	0.00			2008	
МЯСО, ЗАПЕЧЕННОЕ С КАРТОФЕЛЕМ, ТОМАТАМИ И СЫРОМ	200	16.69	29.94	20.22	418.91	0.36	11.40	0.07	0.24	0.00	0.19	0.27	0.64	2.86	18.69	164.20	47.75	238.41	2.42	2.60	198.15	969.05	11.71	0.04	0.00			2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.29	0.19	15.05	71.05	0.05	0.00	0.00	0.59	0.00	0.02	0.00	0.04	0.46	8.10	6.90	9.90	25.20	0.60	0.22	151.80	38.70	0.00	0.00	0.00		7	2024	
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0.20	0.10	15.00	60.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.00	4.00	8.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00				
Итого за прием пищи:	700	27.40	36.22	70.93	739.01	0.51	19.99	0.27	2.27	0.00	0.28	0.27	0.96	4.33	37.39	210.23	88.06	338.52	5.31	3.33	360.44	1 512.32	17.01	0.07	0.00			430	2008
Всего за день:		27.40	36.22	70.93	739.01	0.51	19.99	0.27	2.27	0.00	0.28	0.27	0.96	4.33	37.39	210.23	88.06	338.52	5.31	3.33	360.44	1 512.32	17.01	0.07	0.00				

17 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	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Обед																											
РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ	250	10,10	13,70	17,05	232,47	0,10	6,95	0,22	2,70	0,00	0,11	1,10	0,44	2,59	12,84	39,74	32,88	132,79	1,94	1,82	40,39	638,81	8,61	0,05	0,00	96	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	6,20	4,66	38,63	221,45	0,08	0,00	0,02	1,21	0,08	0,03	0,00	0,08	0,71	10,50	15,08	12,50	56,25	1,28	0,38	27,22	80,45	0,79	0,01	0,01	202	2011
МЯСО ТУШЕНОЕ С ОВОЩАМИ	70/60	10,67	27,30	4,29	306,02	0,26	1,21	0,25	1,93	0,00	0,08	0,00	0,28	1,68	6,51	19,94	21,36	110,09	1,31	1,66	45,70	277,12	5,93	0,01	0,00	257	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	0,00	0,04	0,46	8,10	6,90	9,90	25,20	0,60	0,22	151,80	38,70	0,00	0,00	0,00		
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	19,36	77,41	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,87	1,89	0,00	0,00	0,00	2,09	1,23	0,00	0,00	402	2008	
Итого за прием пищи:	760	29,26	45,85	94,38	908,40	0,49	8,18	0,49	6,43	0,08	0,24	1,10	0,84	5,44	37,95	90,53	78,53	324,33	5,13	4,08	267,20	1 036,31	15,33	0,07	0,01		
Всего за день:		29,26	45,85	94,38	908,40	0,49	8,18	0,49	6,43	0,08	0,24	1,10	0,84	5,44	37,95	90,53	78,53	324,33	5,13	4,08	267,20	1 036,31	15,33	0,07	0,01		

18 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	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг						
Обед																															
СУП ЛЕТНИЙ С КУРИЦЕЙ	250	4.50	5.30	11.10	110.00	0.09	14.00	0.31	0.30	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	46.00	25.00	79.00	1.30	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	103	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8.65	6.21	39.15	246.77	0.23	0.00	0.02	4.70	0.08	0.12	0.00	0.28	2.38	22.08	18.24	126.61	190.61	4.46	1.42	11.62	268.25	2.28	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	2	2024	
МЯСО, ЗАПЕЧЕННОЕ С ТОМАТАМИ И СЫРОМ	90	15.64	32.96	0.67	363.39	0.30	1.39	0.06	0.10	0.00	0.13	0.25	0.31	1.84	8.78	139.28	23.87	183.01	1.45	2.36	184.66	299.31	6.31	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.29	0.19	15.05	71.05	0.05	0.00	0.00	0.59	0.00	0.02	0.00	0.04	0.45	8.10	6.90	9.90	25.20	0.60	0.22	151.80	38.70	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0.20	0.10	15.00	60.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.00	4.00	8.00	1.00	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	31.28	44.76	80.97	851.21	0.67	15.39	0.39	5.69	0.08	0.27	0.25	0.63	4.68	38.96	215.42	192.38	485.82	8.81	4.00	348.08	606.26	6.59	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	430	2008	
Всего за день:		31.28	44.76	80.97	851.21	0.67	15.39	0.39	5.69	0.08	0.27	0.25	0.63	4.68	38.96	215.42	192.38	485.82	8.81	4.00	348.08	606.26	6.59	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	

19 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	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
Обед																												
БОРЩ С ФАСОЛЬЮ, ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ	250	8,77	12,20	10,41	186,67	0,04	6,25	0,12	2,44	0,00	0,07	0,88	0,22	1,56	12,14	50,56	23,80	87,27	1,67	1,51	50,73	327,67	7,55	0,03	0,00			
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,54	5,15	23,71	155,79	0,13	11,22	0,03	0,25	0,08	0,11	0,00	0,42	1,51	11,09	38,92	32,41	94,30	1,38	0,61	25,22	827,80	9,18	0,04	0,00	78	2008	
ГОЛЕНЬ КУРИНАЯ ЗАПЕЧЕНАЯ	100	16,49	11,64	0,00	230,84	0,00	0,00	0,00	0,84	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,31	0,20	0,71	0,03	0,00	0,39	0,09	0,00	0,00	0,00	128	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	0,00	0,04	0,46	8,10	6,90	9,90	25,20	0,60	0,22	151,80	38,70	0,00	0,00	0,00	712	1981	
КОМПОТ КЛУБНИЧНЫЙ	200	0,13	0,06	20,85	83,61	0,00	0,49	0,00	0,06	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00	4,80	3,24	2,34	4,32	0,07	0,03	0,40	3,20	0,00	0,00	0,00	127	2004	
Итого за прием пищи:	730	31,22	29,24	70,02	727,96	0,22	17,96	0,15	4,18	0,08	0,20	0,88	0,69	3,53	36,13	102,93	68,65	211,80	3,72	2,37	228,54	1 197,46	16,73	0,07	0,00			
Всего за день:		31,22	29,24	70,02	727,96	0,22	17,96	0,15	4,18	0,08	0,20	0,88	0,69	3,53	36,13	102,93	68,65	211,80	3,72	2,37	228,54	1 197,46	16,73	0,07	0,00			

20 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	В12, мкг	В5, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Обед																											
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	60	0,70	3,09	2,64	41,95	0,03	10,47	0,05	1,41	0,00	0,02	0,00	0,05	0,24	4,76	12,81	11,07	25,11	0,68	0,17	6,71	134,40	1,62	0,01	0,00	23	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250	7,79	17,31	19,81	266,69	0,24	9,88	0,21	2,34	0,04	0,12	0,01	0,49	2,05	12,86	33,83	37,87	123,42	1,81	1,34	33,91	799,64	9,35	0,04	0,00	97	2008
ПЛОВ С МЯСОМ ПТИЦЫ	200	14,36	15,24	47,56	384,97	0,08	1,58	0,26	2,61	0,00	0,10	0,30	0,44	4,32	17,05	27,48	44,08	180,69	1,66	2,19	49,72	235,78	5,29	0,10	0,02	311	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	0,00	0,04	0,46	8,10	6,90	9,90	25,20	0,60	0,22	151,80	38,70	0,00	0,00	0,00		
КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ КОНСЕРВИРОВАННЫХ	200	0,39	0,00	29,19	118,29	0,01	1,31	0,03	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,24	0,00	11,55	4,91	12,96	0,00	0,00	2,32	146,99	0,00	0,00	0,00	347	2011
Итого за прием пищи:	740	25,53	35,63	114,25	882,95	0,41	23,24	0,55	6,95	0,04	0,29	0,31	1,02	7,31	42,77	92,57	107,83	367,38	4,75	3,92	244,46	1 355,51	16,26	0,15	0,02		
Всего за день:		25,53	35,63	114,25	882,95	0,41	23,24	0,55	6,95	0,04	0,29	0,31	1,02	7,31	42,77	92,57	107,83	367,38	4,75	3,92	244,46	1 355,51	16,26	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	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Итого за весь период	575,86	753,98	1 824,81	16 634,14	9,23	356,04	13,57	124,20	2,12	6,84	60,80	17,91	114,83	1 029,36	2 363,55	2 316,28	7 199,78	120,11	72,22	5 947,48	26 731,50	670,38	3,02	0,19
Среднее значение за период	28,79	37,70	91,24	831,71	0,46	17,80	0,68	6,21	0,11	0,34	3,04	0,90	5,74	51,47	118,18	115,61	359,99	6,01	3,61	297,37	1 336,58	28,52	0,15	0,01
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13,8	40,8	45,4																					

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Обед
1-4 классы овз обед	742