

УТВЕРЖДЕНО
Приказом МБОУ СОШ № 5
г. Углегорска Сахалинской области
№ 539-А от «27» декабря 2024 г.



ПРИМЕРНОЕ 20-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ

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

(7-11 ЛЕТ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ)

Источники:

- Сборник рецептур 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.
- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, 1981.

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	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	4,64	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	430	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		2008
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 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		
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
Итого за прием пищи:	400	21,22	29,26	39,06	506,29	0,16	0,73	0,39	3,45	2,55	0,58	0,55	0,21	1,02	20,41	215,18	57,40	347,66	4,19	2,34	391,73	472,45	35,27	0,05	0,03		
Всего за день:		21,22	29,26	39,06	506,29	0,16	0,73	0,39	3,45	2,55	0,58	0,55	0,21	1,02	20,41	215,18	57,40	347,66	4,19	2,34	391,73	472,45	35,27	0,05	0,03		

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		
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
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
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		2008
Итого за прием пищи:	550	10,58	16,72	84,84	531,94	0,16	10,51	0,14	2,09	0,23	0,20	0,00	0,11	1,59	18,03	134,25	75,74	166,55	2,79	0,89	254,52	584,87	10,27	0,01	0,00		
Всего за день:		10,58	16,72	84,84	531,94	0,16	10,51	0,14	2,09	0,23	0,20	0,00	0,11	1,59	18,03	134,25	75,74	166,55	2,79	0,89	254,52	584,87	10,27	0,01	0,00		

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	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
КОВЕЯНЫЙ 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
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:	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		
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 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		
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
БАТОН	50	3,85	1,50	25,05	129,50	0,08	0,00	0,00	1,25	0,00	0,03	0,00	0,08	0,79	14,00	11,00	16,50	42,50	1,00	0,37	214,50	65,50	1,80	0,00	0,00		2008
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	
Итого за прием пищи:	400	25,05	17,21	72,65	550,33	0,14	0,77	0,07	3,21	0,10	0,31	0,12	0,13	1,50	16,74	227,48	50,43	294,58	2,01	1,08	322,49	299,64	4,51	0,04	0,03		
Всего за день:		25,05	17,21	72,65	550,33	0,14	0,77	0,07	3,21	0,10	0,31	0,12	0,13	1,50	16,74	227,48	50,43	294,58	2,01	1,08	322,49	299,64	4,51	0,04	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	К, 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	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		2008	
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			
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	I, 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	112	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
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
Итого за прием пищи:	520	16,78	25,06	72,16	584,37	0,17	1,31	0,19	1,81	0,23	0,34	0,30	0,11	1,23	19,90	430,84	56,19	330,23	1,89	2,06	456,33	448,09	21,99	0,01	0,00		
Всего за день:		16,78	25,06	72,16	584,37	0,17	1,31	0,19	1,81	0,23	0,34	0,30	0,11	1,23	19,90	430,84	56,19	330,23	1,89	2,06	456,33	448,09	21,99	0,01	0,00		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник 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 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	
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		2008	
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			
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	К, 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	95,58	0,87	0,68	51,43	206,96	9,00	0,00	0,00	382	2011
Итого за прием пищи:	470	18,80	25,83	71,20	595,93	0,25	1,19	0,19	2,40	0,23	0,32	0,30	0,28	1,41	33,18	412,36	89,02	388,60	3,08	2,75	445,26	511,20	21,27	0,02	0,00		
Всего за день:		18,80	25,83	71,20	595,93	0,25	1,19	0,19	2,40	0,23	0,32	0,30	0,28	1,41	33,18	412,36	89,02	388,60	3,08	2,75	445,26	511,20	21,27	0,02	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		
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
Итого за прием пищи:	400	19,07	27,46	40,62	486,77	0,14	0,51	0,38	3,45	2,55	0,53	0,55	0,21	0,98	18,61	166,57	41,01	295,50	4,10	1,86	367,62	364,19	30,77	0,05	0,03		
Всего за день:		19,07	27,46	40,62	486,77	0,14	0,51	0,38	3,45	2,55	0,53	0,55	0,21	0,98	18,61	166,57	41,01	295,50	4,10	1,86	367,62	364,19	30,77	0,05	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	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
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
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	150	0,80	0,80	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		2008
Итого за прием пищи:	600	8,93	16,11	80,07	504,26	0,16	15,53	0,11	2,39	0,21	0,18	0,00	0,23	1,58	19,84	148,67	55,33	177,03	5,53	1,38	271,10	652,93	14,03	0,03	0,00		
Всего за день:		8,93	16,11	80,07	504,26	0,16	15,53	0,11	2,39	0,21	0,18	0,00	0,23	1,58	19,84	148,67	55,33	177,03	5,53	1,38	271,10	652,93	14,03	0,03	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	К, 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
БАТОН	50	3,85	1,50	25,05	129,50	0,08	0,00	0,00	1,25	0,00	0,03	0,00	0,08	0,79	14,00	11,00	16,50	42,50	1,00	0,37	214,50	65,50	1,80	0,00	0,00		2008
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
Итого за прием пищи:	400	23,42	15,07	76,50	537,90	0,13	3,88	0,05	3,14	0,10	0,24	0,02	0,09	1,28	18,10	166,08	41,81	241,31	1,69	0,90	269,96	235,26	2,88	0,03	0,03		
Всего за день:		23,42	15,07	76,50	537,90	0,13	3,88	0,05	3,14	0,10	0,24	0,02	0,09	1,28	18,10	166,08	41,81	241,31	1,69	0,90	269,96	235,26	2,88	0,03	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	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
Итого за прием пищи:	470	17,27	25,03	64,54	554,91	0,16	1,17	0,19	2,15	0,23	0,32	0,30	0,13	1,17	24,53	407,66	64,04	326,13	2,26	2,27	436,95	461,43	19,27	0,02	0,00		
Всего за день:		17,27	25,03	64,54	554,91	0,16	1,17	0,19	2,15	0,23	0,32	0,30	0,13	1,17	24,53	407,66	64,04	326,13	2,26	2,27	436,95	461,43	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	К, 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	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		2008
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 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																											
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	0,82	83,11	237,96	13,71	0,01	0,00	121	2011
БАТОН	50	3,85	1,50	25,05	129,50	0,08	0,00	0,00	1,25	0,00	0,03	0,00	0,08	0,79	14,00	11,00	16,50	42,50	1,00	0,37	214,50	65,50	1,80	0,00	0,00		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	432	2008
ГРУЩА	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		2008
Итого за прием пищи:	620	17,48	15,91	81,75	544,82	0,20	6,44	0,12	1,79	0,04	0,40	0,30	0,16	1,51	23,55	472,46	77,89	375,04	3,86	2,48	525,74	641,00	25,51	0,03	0,00		
Всего за день:		17,48	15,91	81,75	544,82	0,20	6,44	0,12	1,79	0,04	0,40	0,30	0,16	1,51	23,55	472,46	77,89	375,04	3,86	2,48	525,74	641,00	25,51	0,03	0,00		

16 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	P, 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	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	2008	
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		
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	P, 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	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	108,62	17,25	84,71	0,33	0,40	52,13	164,94	9,00	0,00	0,00	432	2008
Итого за прием пищи:	400	20,68	28,68	49,46	539,84	0,17	0,73	0,39	3,45	2,55	0,58	0,55	0,21	1,10	18,61	213,39	47,35	336,79	3,65	2,06	392,43	430,43	35,27	0,05	0,03		
Всего за день:		20,68	28,68	49,46	539,84	0,17	0,73	0,39	3,45	2,55	0,58	0,55	0,21	1,10	18,61	213,39	47,35	336,79	3,65	2,06	392,43	430,43	35,27	0,05	0,03		

18 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	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
БАТОН	50	3,85	1,50	25,05	129,50	0,08	0,00	0,00	1,25	0,00	0,03	0,00	0,08	0,79	14,00	11,00	16,50	42,50	1,00	0,37	214,50	65,50	1,80	0,00	0,00	2008	
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
Итого за прием пищи:	400	25,05	17,21	72,65	550,33	0,14	0,77	0,07	3,21	0,10	0,31	0,12	0,13	1,50	16,74	227,48	50,43	294,58	2,01	1,08	322,49	299,64	4,51	0,04	0,03		
Всего за день:		25,05	17,21	72,65	550,33	0,14	0,77	0,07	3,21	0,10	0,31	0,12	0,13	1,50	16,74	227,48	50,43	294,58	2,01	1,08	322,49	299,64	4,51	0,04	0,03		

19 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	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	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	430	2008
Итого за прием пищи:	470	15,25	22,92	70,50	549,76	0,22	0,67	0,17	2,40	0,23	0,21	0,30	0,28	1,27	31,38	306,95	65,72	301,02	3,21	2,07	393,83	304,24	12,27	0,02	0,00		
Всего за день:		15,25	22,92	70,50	549,76	0,22	0,67	0,17	2,40	0,23	0,21	0,30	0,28	1,27	31,38	306,95	65,72	301,02	3,21	2,07	393,83	304,24	12,27	0,02	0,00		

20 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник 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	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
Итого за прием пищи:	470	17,95	26,62	62,18	563,53	0,23	1,19	0,19	2,34	0,23	0,34	0,30	0,15	1,13	24,53	420,25	94,17	393,82	3,07	3,03	443,93	526,39	21,39	0,02	0,00		
Всего за день:		17,95	26,62	62,18	563,53	0,23	1,19	0,19	2,34	0,23	0,34	0,30	0,15	1,13	24,53	420,25	94,17	393,82	3,07	3,03	443,93	526,39	21,39	0,02	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	350,75	423,74	1 518,07	11 346,82	3,74	259,72	3,45	50,61	10,90	6,18	4,95	3,76	27,41	491,62	5 520,23	1 248,26	5 848,08	65,84	37,63	7 100,77	9 177,68	331,41	0,90	0,26
Среднее значение за период	17,54	21,19	75,90	567,34	0,19	12,99	0,17	2,53	0,55	0,31	0,25	0,19	1,37	24,58	276,01	62,41	292,40	3,29	1,88	355,04	458,88	16,57	0,05	0,01
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12,4	33,6	54,0																					

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак
1-4 классы овз завтрак	501

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	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																											
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ (ГОРБУША)	250	8,90	7,05	21,94	187,22	0,11	8,56	0,20	2,31	0,00	0,11	0,00	0,33	1,95	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	14,60	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		
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	29,19	40,09	100,88	881,59	0,51	14,06	0,23	6,29	0,08	0,25	0,00	0,82	4,86	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:		29,19	40,09	100,88	881,59	0,51	14,06	0,23	6,29	0,08	0,25	0,00	0,82	4,86	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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Обед																											
СВЕКОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ	250	6,80	10,95	13,85	181,76	0,07	6,03	0,22	2,45	0,00	0,09	0,66	0,30	1,72	12,22	32,06	28,39	96,96	1,74	1,30	49,67	511,34	8,17	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
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
ТЕФТЕЛИ 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:	890	42,14	80,74	116,66	1 360,30	0,89	8,55	0,42	12,70	0,08	0,38	0,66	1,17	7,93	63,97	#####	214,56	563,81	9,77	6,47	364,18	1 310,88	21,40	0,06	0,00		
Всего за день:		42,14	80,74	116,66	1 360,30	0,89	8,55	0,42	12,70	0,08	0,38	0,66	1,17	7,93	63,97	#####	214,56	563,81	9,77	6,47	364,18	1 310,88	21,40	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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Обед																											
СУП ПОЛЕВОЙ	250	7,80	14,53	21,71	249,22	0,23	6,57	0,20	1,74	0,00	0,09	0,00	0,43	1,73	14,10	35,40	38,40	121,03	1,70	1,31	30,08	584,89	7,32	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	0,07	0,16	0,00	0,10	0,55	0,30	3,39	6,20	#####	13,16	141,48	0,89	1,71	173,65	126,40	3,76	0,06	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		
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:	720	27,34	36,08	95,27	816,37	0,34	7,04	0,30	2,88	0,10	0,22	0,55	0,87	6,24	38,58	#####	87,86	363,36	3,73	4,01	372,68	810,78	11,83	0,11	0,02		
Всего за день:		27,34	36,08	95,27	816,37	0,34	7,04	0,30	2,88	0,10	0,22	0,55	0,87	6,24	38,58	#####	87,86	363,36	3,73	4,01	372,68	810,78	11,83	0,11	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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Обед																											
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ	250	6,78	10,93	10,22	167,51	0,07	12,95	0,27	2,44	0,00	0,09	0,66	0,31	1,77	12,65	57,73	28,48	89,42	1,64	1,34	34,22	450,30	7,13	0,04	0,00	88	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,54	5,15	23,71	156,79	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	10,75	5,47	3,27	106,07	0,07	1,72	0,51	2,49	0,00	0,08	0,00	0,13	0,95	7,40	46,70	44,66	163,92	0,93	0,98	33,45	376,18	100,26	0,43	0,01	229	2011
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 ИЗ ПЛОДОВ КОНСЕРВИРОВАННЫХ	200	0,34	0,00	27,12	109,79	0,01	1,15	0,03	0,00	0,00	0,02	0,00	0,00	0,21	0,00	10,47	4,37	11,34	0,00	0,00	2,12	128,69	0,00	0,00	0,00	347	2011
Итого за прием пищи:	740	23,63	21,73	78,92	608,07	0,32	27,04	0,84	5,77	0,08	0,31	0,66	0,90	4,81	39,24	#####	118,83	381,66	4,46	3,15	246,81	1 821,67	116,57	0,51	0,01		
Всего за день:		23,63	21,73	78,92	608,07	0,32	27,04	0,84	5,77	0,08	0,31	0,66	0,90	4,81	39,24	#####	118,83	381,66	4,46	3,15	246,81	1 821,67	116,57	0,51	0,01		

5 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	PP, 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	8,04	6,85	11,69	160,15	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	103	2008
РИС ОТВАРНОЙ	150	3,80	5,92	39,09	224,85	0,03	0,00	0,03	0,39	0,10	0,02	0,00	0,10	0,73	10,17	4,98	25,02	76,51	0,56	0,77	12,34	57,86	0,76	0,02	0,01	304	2011
КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ ПТИЦЫ	120	12,58	14,58	12,61	233,55	0,07	25,35	0,17	2,30	0,00	0,11	0,30	0,51	4,29	18,57	76,31	32,63	122,13	2,17	1,81	58,40	416,49	8,22	0,07	0,01	139	2011
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		
НАПИТОК БРУСНИЧНЫЙ	200	0,07	0,03	19,90	81,48	0,00	0,93	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	0,02	0,15	10,47	3,85	1,49	0,08	0,00	2,18	19,06	0,00	0,00	0,00	437	2008
Итого за прием пищи:	750	26,71	27,56	97,89	768,94	0,21	39,07	0,49	4,87	0,21	0,20	0,33	0,91	6,14	59,81	#####	91,02	275,19	4,20	3,23	265,79	971,84	13,67	0,12	0,02		
Всего за день:		26,71	27,56	97,89	768,94	0,21	39,07	0,49	4,87	0,21	0,20	0,33	0,91	6,14	59,81	#####	91,02	275,19	4,20	3,23	265,79	971,84	13,67	0,12	0,02		

6 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	PP, 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																											
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	39	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПой ГРЕЧНЕВОЙ, ГОВЯДИНОЙ ТШЕНОЙ	250	7,83	8,49	18,92	183,45	0,11	6,60	0,20	2,08	0,00	0,11	0,00	0,29	2,17	11,00	33,62	45,35	125,60	2,19	0,60	142,14	587,42	4,88	0,03	0,00	98	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	2011
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 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:	740	28,86	27,56	80,81	687,58	0,37	21,95	0,43	6,72	0,08	0,35	0,00	0,63	6,26	34,40	#####	110,12	384,25	4,58	2,13	392,64	1 488,77	49,15	0,32	0,03		
Всего за день:		28,86	27,56	80,81	687,58	0,37	21,95	0,43	6,72	0,08	0,35	0,00	0,63	6,26	34,40	#####	110,12	384,25	4,58	2,13	392,64	1 488,77	49,15	0,32	0,03		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	PP, 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																											
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	7,44	9,69	14,90	176,99	0,10	7,42	0,18	1,65	0,11	0,12	0,68	0,38	2,00	10,98	38,27	57,74	114,29	4,50	1,29	137,61	808,03	8,57	0,11	0,00	55	2005
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		
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
Итого за прием пищи:	820	29,95	46,58	91,03	902,78	0,67	19,10	0,50	10,28	0,19	0,36	0,68	1,03	6,76	52,43	#####	230,68	473,30	12,55	4,76	353,44	1 526,50	18,40	0,14	0,00		
Всего за день:		29,95	46,58	91,03	902,78	0,67	19,10	0,50	10,28	0,19	0,36	0,68	1,03	6,76	52,43	#####	230,68	473,30	12,55	4,76	353,44	1 526,50	18,40	0,14	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	PP, 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 КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛКАМИ	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
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	128	2011
ТЕФТЕЛИ 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	2,29	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	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	25,68	54,43	93,18	965,29	0,69	22,41	0,33	5,61	0,12	0,33	0,01	1,22	5,73	41,89	#####	105,84	371,85	5,20	3,96	255,91	1 910,05	23,84	0,09	0,00		
Всего за день:		25,68	54,43	93,18	965,29	0,69	22,41	0,33	5,61	0,12	0,33	0,01	1,22	5,73	41,89	#####	105,84	371,85	5,20	3,96	255,91	1 910,05	23,84	0,09	0,00		

9 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																												
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	0,00	0,04	0,80	4,58	2,79	8,36	0,20	0,04	1,59	28,06	0,60	0,00	0,00		2008
РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ	250	7,05	11,08	17,05	196,77	0,09	6,95	0,22	2,61	0,00	0,09	0,66	0,37	1,95	11,43	38,45	29,90	107,40	1,58	1,28	29,42	583,79	7,39	0,04	0,00	96	2011	
ПЛОВ С МЯСОМ ПТИЦЫ	200	12,75	13,61	47,56	363,96	0,07	1,51	0,25	2,59	0,00	0,08	0,25	0,40	3,76	16,66	25,81	41,79	159,67	1,46	2,00	43,35	218,13	4,74	0,08	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			
НАПИТОК БРУСНИЧНЫЙ	200	0,07	0,03	19,90	81,48	0,00	0,93	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	0,02	0,15	10,47	3,85	1,49	0,08	0,00	2,18	19,06	0,00	0,00	0,00	437	2008	
Итого за прием пищи:	700	22,32	24,93	100,06	716,05	0,22	11,38	0,47	5,81	0,00	0,20	0,91	0,83	6,23	37,14	86,21	88,23	302,12	3,92	3,54	228,34	887,74	12,73	0,12	0,02			
Всего за день:		22,32	24,93	100,06	716,05	0,22	11,38	0,47	5,81	0,00	0,20	0,91	0,83	6,23	37,14	86,21	88,23	302,12	3,92	3,54	228,34	887,74	12,73	0,12	0,02			

10 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 ГОРОХОВЫЙ С ГОВЯДИНОЙ ТУШЕНОЙ	250	10,79	10,37	20,56	218,78	0,19	5,53	0,20	4,06	0,00	0,11	0,00	0,21	2,05	9,93	39,33	38,76	132,38	2,69	0,98	144,95	618,54	4,90	0,03	0,00	К/К	К/К
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	344	2011
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	8,10	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	0,00	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	32,92	29,52	75,49	759,82	0,34	22,35	0,56	7,97	0,04	0,21	0,00	0,61	3,83	37,93	#####	83,55	234,36	4,90	1,89	313,56	1 264,86	11,60	0,07	0,00		
Всего за день:		32,92	29,52	75,49	759,82	0,34	22,35	0,56	7,97	0,04	0,21	0,00	0,61	3,83	37,93	#####	83,55	234,36	4,90	1,89	313,56	1 264,86	11,60	0,07	0,00		

11 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	7,80	14,53	21,71	249,22	0,23	6,57	0,20	1,74	0,00	0,09	0,00	0,43	1,73	14,10	35,40	38,40	121,03	1,70	1,31	30,08	584,89	7,32	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	0,03	1,19	0,25	1,37	0,00	0,06	0,25	0,27	2,95	4,61	19,88	12,79	73,54	0,85	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	0,34	0,00	27,12	109,79	0,01	1,15	0,03	0,00	0,00	0,02	0,00	0,00	0,21	0,00	10,47	4,37	11,34	0,00	0,00	2,12	128,69	0,00	0,00	0,00	347	2011
Итого за прием пищи:	730	25,18	30,26	105,39	795,30	0,40	8,91	0,50	4,91	0,08	0,22	0,25	0,82	6,06	37,31	87,73	77,96	287,36	4,43	2,99	246,72	975,20	11,83	0,10	0,02		
Всего за день:		25,18	30,26	105,39	795,30	0,40	8,91	0,50	4,91	0,08	0,22	0,25	0,82	6,06	37,31	87,73	77,96	287,36	4,43	2,99	246,72	975,20	11,83	0,10	0,02		

12 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																											
БОРЩ С ФАСОЛЬЮ, ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ	250	7,24	10,89	10,41	168,83	0,03	6,25	0,12	2,39	0,00	0,06	0,66	0,19	1,24	11,43	49,92	22,31	74,57	1,48	1,23	45,25	300,16	6,94	0,03	0,00	78	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,52	5,12	23,67	155,27	0,13	11,21	0,03	0,25	0,08	0,11	0,00	0,42	1,51	11,09	37,90	32,30	93,58	1,35	0,60	24,72	826,34	9,09	0,04	0,00	128	2011
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	70/30	14,26	10,73	2,88	182,23	0,17	10,77	4,93	1,19	0,11	1,22	46,87	0,48	5,70	#####	16,89	13,73	206,10	4,50	3,99	86,00	253,73	6,07	0,14	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	402	2008
Итого за прием пищи:	730	27,31	26,93	71,37	654,79	0,38	28,25	5,08	4,42	0,19	1,41	47,53	1,13	8,91	#####	80,13	399,45	7,93	6,04	309,86	1 420,16	22,10	0,21	0,03			
Всего за день:		27,31	26,93	71,37	654,79	0,38	28,25	5,08	4,42	0,19	1,41	47,53	1,13	8,91	#####	80,13	399,45	7,93	6,04	309,86	1 420,16	22,10	0,21	0,03			

13 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 КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРИЦЕЙ	250	7,73	6,48	19,33	186,22	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	92	2008
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
РЫБА (МИНТАЙ), ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	110	12,39	5,56	3,27	113,50	0,08	1,74	0,52	2,51	0,00	0,09	0,00	0,14	1,06	7,92	50,53	49,92	186,90	1,01	1,10	37,71	420,87	116,22	0,50	0,01	229	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		
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:	740	27,27	18,31	97,27	682,86	0,30	15,38	0,75	4,95	0,10	0,22	0,00	0,72	3,74	37,24	#####	123,31	374,49	6,25	2,70	226,92	1 439,15	125,42	0,56	0,02		
Всего за день:		27,27	18,31	97,27	682,86	0,30	15,38	0,75	4,95	0,10	0,22	0,00	0,72	3,74	37,24	#####	123,31	374,49	6,25	2,70	226,92	1 439,15	125,42	0,56	0,02		

14 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																											
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	67	2011
ГУСТОЙ СУП С КУРИЦЕЙ, СМЕТАНОЙ	250	8,16	9,55	21,10	222,81	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	6	2024
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	4	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		
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	127	2004
Итого за прием пищи:	740	27,46	39,82	102,22	896,67	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		
Всего за день:		27,46	39,82	102,22	896,67	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 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 С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ (САЙРА)	250	7,99	5,31	21,94	167,90	0,11	8,56	0,20	2,31	0,00	0,10	0,00	0,33	2,31	10,71	25,71	31,16	75,30	1,26	0,55	20,76	614,54	5,85	0,04	0,00	87	2011
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	128	2011
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 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	8,00	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	26,16	42,24	93,77	860,15	0,57	20,78	0,32	5,65	0,08	0,31	0,00	1,06	6,03	39,23	#####	99,18	317,27	4,77	3,10	305,88	1 729,65	20,67	0,08	0,00		
Всего за день:		26,16	42,24	93,77	860,15	0,57	20,78	0,32	5,65	0,08	0,31	0,00	1,06	6,03	39,23	#####	99,18	317,27	4,77	3,10	305,88	1 729,65	20,67	0,08	0,00		

16 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 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	103	2011
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
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	2,29	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	4,00	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:	750	25,28	40,14	95,14	861,41	0,44	8,10	0,24	4,58	0,10	0,18	0,00	0,70	3,81	34,97	63,44	82,00	279,86	4,60	3,16	219,45	854,75	11,14	0,06	0,01		
Всего за день:		25,28	40,14	95,14	861,41	0,44	8,10	0,24	4,58	0,10	0,18	0,00	0,70	3,81	34,97	63,44	82,00	279,86	4,60	3,16	219,45	854,75	11,14	0,06	0,01		

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	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Обед																											
РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ	250	7,05	11,08	17,05	196,77	0,09	6,95	0,22	2,61	0,00	0,09	0,66	0,37	1,95	11,43	38,45	29,90	107,40	1,58	1,28	29,42	583,79	7,39	0,04	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	2,09	1,23	0,00	0,00	0,00	402	2008	
Итого за прием пищи:	760	26,21	43,23	94,38	872,70	0,48	8,18	0,49	6,34	0,08	0,22	0,66	0,77	4,80	36,54	89,24	75,55	298,94	4,77	3,54	256,23	981,29	14,11	0,06	0,01		
Всего за день:		26,21	43,23	94,38	872,70	0,48	8,18	0,49	6,34	0,08	0,22	0,66	0,77	4,80	36,54	89,24	75,55	298,94	4,77	3,54	256,23	981,29	14,11	0,06	0,01		

18 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 ЛЕТНИЙ С КУРИЦЕЙ	250	8,04	6,85	11,69	160,15	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	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	323	2008
ТЕФТЕЛИ 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	2,29	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	0,00	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:	760	31,18	45,10	95,39	929,22	0,62	13,84	0,40	9,28	0,19	0,28	0,03	0,84	5,28	60,44	74,72	185,61	402,96	8,31	3,85	249,17	988,69	12,29	0,05	0,00		
Всего за день:		31,18	45,10	95,39	929,22	0,62	13,84	0,40	9,28	0,19	0,28	0,03	0,84	5,28	60,44	74,72	185,61	402,96	8,31	3,85	249,17	988,69	12,29	0,05	0,00		

19 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																											
БОРЩ С ФАСОЛЬЮ, ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ	250	7,24	10,89	10,41	168,83	0,03	6,25	0,12	2,39	0,00	0,06	0,66	0,19	1,24	11,43	49,92	22,31	74,57	1,48	1,23	45,25	300,16	6,94	0,03	0,00	78	2008
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	128	2011
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	8,10	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	29,69	27,93	70,02	710,12	0,21	17,96	0,15	4,13	0,08	0,19	0,66	0,66	3,21	35,42	#####	67,16	199,10	3,53	2,09	223,06	1 169,95	16,12	0,07	0,00		
Всего за день:		29,69	27,93	70,02	710,12	0,21	17,96	0,15	4,13	0,08	0,19	0,66	0,66	3,21	35,42	#####	67,16	199,10	3,53	2,09	223,06	1 169,95	16,12	0,07	0,00		

20 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																											
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	0,25	2,61	0,00	0,09	0,30	0,44	4,32	17,05	27,04	43,10	171,68	1,58	2,19	49,72	235,78	5,29	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		
КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ КОНСЕРВИРОВАННЫХ	200	0,34	0,00	27,12	109,79	0,01	1,15	0,03	0,00	0,00	0,02	0,00	0,00	0,21	0,00	10,47	4,37	11,34	0,00	0,00	2,12	128,89	0,00	0,00	0,00	347	2011
Итого за прием пищи:	740	25,48	35,83	112,18	874,45	0,41	23,08	0,54	6,95	0,04	0,27	0,31	1,02	7,28	42,77	91,05	106,31	356,75	4,67	3,92	244,26	1 337,21	16,26	0,14	0,02		
Всего за день:		25,48	35,83	112,18	874,45	0,41	23,08	0,54	6,95	0,04	0,27	0,31	1,02	7,28	42,77	91,05	106,31	356,75	4,67	3,92	244,26	1 337,21	16,26	0,14	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	559,96	739,01	1 867,32	16 604,46	8,97	351,91	13,45	130,72	2,00	6,43	53,24	17,72	113,54	1 038,55	2 137,86	2 299,34	#####	117,55	71,14	#####	25 562,30	559,89	3,00	0,22
Среднее значение за период	26,00	36,95	93,37	830,22	0,45	17,60	0,67	6,54	0,10	0,32	2,66	0,89	5,68	51,93	106,89	114,97	347,14	5,88	3,56	278,71	1 278,12	27,99	0,15	0,01
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13,5	40,1	46,4																					

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Обед
1-4 классы овз обед	752