УТВЕРЖДАЮ
Индивидуальный
Предприниматель

_____ Р.А. Пономаренко

« 17 » августа 2021 г

СОГЛАСОВАНО

_____ М.А

« 09 » 2021 г

10- дневное цикличное меню приготавливаемых блюд для обучающихся от 7 до 11 лет в муниципальных общеобразовательных учреждениях системы Управления образования муниципального образования Абинский район

(завтраки, обеды и полдники)

г. Абинск 2021г

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		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Д, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	50	5,8	8,8	15,1	163,1	0,06	0,11	0,09	0,75	0,08	0,08	139,50	15,15	101,15	0,76	52,65	0,00	0,01	0,00	3	2011
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	170	15,9	30,7	3,0	352,2	0,07	0,23	0,40	2,81	2,91	0,51	10,36	17,97	239,73	2,76	232,68	27,56	0,05	0,04	210	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0,0	15,0	60,9	0,00	0,05	0,00	0,00	0,00	0,01	13,89	6,59	8,90	0,88	30,82	0,00	0,00	0,00	376	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,02	3,60	3,80	17,40	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00		2008
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,03	10,00	0,01	0,63	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00	338	2011
Итого за прием пищи:	**555**	**23,6**	**40,1**	**51,4**	**664,0**	0,20	10,39	0,50	4,63	2,99	0,64	283,35	51,51	378,18	7,40	621,35	30,68	0,07	0,04		
Обед																					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	60	0,5	0,1	1,5	8,4	0,02	6,00	0,01	0,06	0,00	0,02	13,80	8,40	25,20	0,60	84,60	1,80	0,01	0,00	71	2011
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	2,1	5,8	13,2	116,0	0,07	9,11	0,23	2,35	0,00	0,07	52,21	26,02	51,75	1,28	383,79	6,33	0,03	0,00	82	2011
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ	90	11,8	7,8	8,4	151,4	0,10	0,51	0,07	0,46	0,28	0,11	58,41	39,93	182,33	1,30	312,40	89,43	0,36	0,01	254	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,2	5,2	21,4	146,0	0,12	10,38	0,04	0,24	0,08	0,12	44,86	30,33	85,84	1,22	764,53	8,55	0,04	0,00	312	2011
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	200	5,8	5,0	8,0	106,0	0,08	1,40	0,05	0,14	0,00	0,34	240,00	28,00	190,00	0,20	292,00	18,00	0,04	0,00	386	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,0	0,2	19,5	91,9	0,05	0,00	0,00	0,78	0,00	0,02	8,28	11,88	30,24	0,72	51,60	0,00	0,01	0,00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,7	0,2	10,6	51,0	0,05	0,00	0,00	0,55	0,00	0,02	4,50	4,75	21,75	1,00	34,00	1,40	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	**815**	**28,0**	**24,3**	**82,6**	**670,6**	0,49	27,40	0,40	4,58	0,36	0,70	422,06	149,31	587,11	6,32	1 922,92	125,51	0,49	0,01		
Полдник																					
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	100	18,5	13,5	11,6	241,8	0,06	0,00	0,09	2,60	0,00	0,00	157,85	22,96	222,78	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00	219	2008
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	35	2,4	2,9	18,9	111,4	0,02	0,14	0,02	0,08	0,02	0,11	96,71	10,71	68,99	0,06	127,75	2,45	0,01	0,00		
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,9	5,1	9,8	110,5	0,05	1,10	0,04	0,00	0,00	0,22	215,22	23,63	151,92	0,17	308,06	18,99	0,00	0,00	385	2011
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,03	10,00	0,01	0,63	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00	338	2011
Итого за прием пищи:	**435**	**27,3**	**21,9**	**50,1**	**510,7**	0,16	11,24	0,16	3,31	0,02	0,35	485,78	65,30	454,69	3,23	713,81	23,44	0,02	0,00		
Всего за день:		**78,9**	**86,3**	**184,1**	**1 845,3**	0,85	49,03	1,06	12,52	3,37	1,69	1 191,19	266,12	1 419,98	16,95	3 258,08	179,63	0,58	0,05		

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		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Д, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1 ВАРИАНТ)	60	0,5	3,7	3,2	49,2	0,02	7,53	0,32	1,76	0,00	0,03	14,21	10,88	18,58	0,75	129,66	1,64	0,01	0,00	48	2011
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	80	25,9	46,7	65,0	887,6	0,79	0,65	0,23	3,99	1,62	0,89	249,32	169,63	1 167,76	15,90	2 323,04	55,96	0,34	0,17	2	2008
СОУС СМЕТАННЫЙ №330	30	0,4	1,1	1,8	22,4	0,00	0,01	0,01	0,00	0,00	0,01	7,43	1,06	5,52	0,05	11,08	0,71	0,00	0,00	330	2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	150	8,2	9,7	37,0	267,2	0,22	0,00	0,04	4,64	0,14	0,12	21,63	121,06	181,00	4,25	254,92	2,20	0,02	0,00	171.1	2011
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	0,02	1,60	0,00	0,00	0,00	0,02	12,60	7,20	12,60	2,52	240,00	2,00	0,00	0,00	389	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	45,9	0,02	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	4,14	5,94	15,12	0,36	25,80	0,00	0,00	0,00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,02	3,60	3,80	17,40	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	**560**	**38,8**	**61,7**	**144,8**	**1 396,6**	1,11	9,79	0,60	11,22	1,76	1,10	312,93	319,57	1 417,98	24,63	3 011,70	63,63	0,37	0,17		
Обед																					
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,1	5,3	4,6	71,4	0,01	4,20	0,11	0,00	0,00	0,03	24,60	9,00	22,20	0,42	189,00	0,00	0,00	0,00		2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	2,8	2,9	20,2	118,0	0,11	6,60	0,20	1,42	0,00	0,05	29,55	23,63	58,55	1,09	476,51	4,70	0,03	0,00	103	2011
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	180	18,6	24,0	32,6	420,9	0,09	2,23	0,27	4,03	0,00	0,15	23,29	39,95	197,95	1,91	296,02	7,04	0,13	0,03	291	2011
КИСЕЛЬ	200	0,1	0,1	27,9	113,0	0,01	2,00	0,00	0,10	0,00	0,00	5,00	2,00	8,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00	411	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,0	0,2	19,5	91,9	0,05	0,00	0,00	0,78	0,00	0,02	8,28	11,88	30,24	0,72	51,60	0,00	0,01	0,00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,7	0,2	10,6	51,0	0,05	0,00	0,00	0,55	0,00	0,02	4,50	4,75	21,75	1,00	34,00	1,40	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	**755**	**27,3**	**32,8**	**115,3**	**866,2**	0,32	15,03	0,58	6,88	0,00	0,27	95,22	91,21	338,69	5,54	1 047,13	13,14	0,17	0,03		
Полдник																					
ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ	40	5,0	4,5	0,3	61,3	0,02	0,00	0,10	0,81	0,89	0,15	19,93	4,35	69,55	0,91	56,35	8,05	0,02	0,01	209	2011
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3,0	24,4	141,0	0,03	0,52	0,02	0,00	0,00	0,12	111,43	27,49	95,58	0,87	207,29	9,00	0,00	0,00	382	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,0	0,2	19,5	91,9	0,05	0,00	0,00	0,78	0,00	0,02	8,28	11,88	30,24	0,72	51,60	0,00	0,01	0,00		2008
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,03	10,00	0,01	0,63	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00	338	2011
Итого за прием пищи:	**380**	**12,1**	**8,1**	**54,0**	**341,2**	0,13	10,52	0,13	2,22	0,89	0,31	155,64	51,72	206,37	4,70	593,24	19,05	0,04	0,01		
Всего за день:		**78,2**	**102,6**	**314,1**	**2 604,0**	1,56	35,34	1,31	20,32	2,65	1,68	563,79	462,50	1 963,04	34,87	4 652,07	95,82	0,58	0,21		

3 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	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	50	5,8	8,8	15,1	163,1	0,06	0,11	0,09	0,75	0,08	0,08	139,50	15,15	101,15	0,76	52,65	0,00	0,01	0,00	3	2011
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ	220	6,3	11,3	33,3	259,1	0,07	0,54	0,07	1,06	0,16	0,13	117,01	17,71	101,65	0,40	197,12	9,42	0,01	0,00	181	2011
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3,0	24,4	141,0	0,03	0,52	0,02	0,00	0,00	0,12	111,43	27,49	95,58	0,87	207,29	9,00	0,00	0,00	382	2011
ПРЯНИКИ	30	1,8	1,4	22,5	109,8	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	3,30	2,70	15,00	0,24	21,30	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	**500**	**17,6**	**24,4**	**95,3**	**673,0**	0,18	1,17	0,18	1,81	0,24	0,34	371,24	63,05	313,58	2,27	478,36	18,42	0,02	0,00		
Обед																					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	60	0,5	0,1	1,5	8,4	0,02	6,00	0,01	0,06	0,00	0,02	13,80	8,40	25,20	0,60	84,60	1,80	0,01	0,00	71	2011
РАССОЛЬНИК	250	1,7	5,2	12,9	105,5	0,08	6,70	0,00	2,20	0,00	0,04	26,87	20,77	49,05	0,90	465,39	4,05	0,02	0,00	94	2011
ПЕЛЬМЕНИ ОТВАРНЫЕ	150	22,0	20,7	63,9	529,0	0,11	0,11	0,02	0,66	0,36	0,13	37,52	24,71	171,28	2,37	339,40	8,14	0,00	0,00	1	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,46	1,80	0,00	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	349	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,0	0,2	19,5	91,9	0,05	0,00	0,00	0,78	0,00	0,02	8,28	11,88	30,24	0,72	51,60	0,00	0,01	0,00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,02	3,60	3,80	17,40	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	**720**	**28,5**	**26,4**	**125,6**	**853,0**	0,30	12,81	0,03	4,14	0,36	0,23	98,53	71,36	293,17	5,39	969,39	15,11	0,04	0,00		
Полдник																					
ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ ОТВАРНЫЕ	90	13,2	9,9	13,0	196,1	0,04	0,13	0,07	0,19	0,17	0,15	99,19	14,19	133,42	0,44	93,20	1,12	0,02	0,02	217	2011
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	0,02	1,60	0,00	0,00	0,00	0,02	12,60	7,20	12,60	2,52	240,00	2,00	0,00	0,00	389	2011
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,03	10,00	0,01	0,63	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00	338	2011
Итого за прием пищи:	**390**	**14,5**	**10,5**	**42,4**	**326,5**	0,09	11,73	0,08	0,82	0,17	0,19	127,79	29,39	157,02	5,16	611,20	5,12	0,03	0,02		
Всего за день:		**60,6**	**61,3**	**263,3**	**1 852,5**	0,57	25,71	0,29	6,77	0,77	0,76	597,56	163,80	763,77	12,82	2 058,95	38,65	0,09	0,02		

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	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0,7	0,1	6,8	31,4	0,02	1,16	1,16	0,37	0,00	0,03	26,76	19,91	28,81	0,52	116,49	2,91	0,03	0,00	41	2012
ШНИЦЕЛЬ НАТУРАЛЬНЫЙ РУБЛЕНЫЙ	65	13,3	16,6	6,2	227,3	0,05	0,00	0,01	3,17	0,08	0,10	11,50	21,23	135,73	2,22	247,32	5,35	0,03	0,00	271	2008
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	30	0,5	2,9	2,1	35,9	0,01	0,59	0,08	0,06	0,00	0,00	2,37	2,94	5,88	0,12	0,00	0,00	0,00	0,00	364	2008
КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,6	4,6	37,7	206,0	0,03	0,00	0,03	0,30	0,00	0,00	11,00	26,00	78,00	0,60	0,00	0,00	0,00	0,00	323	2008
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	0,02	1,60	0,00	0,00	0,00	0,02	12,60	7,20	12,60	2,52	240,00	2,00	0,00	0,00	389	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,04	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,21	8,91	22,68	0,54	38,70	0,00	0,00	0,00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,02	3,60	3,80	17,40	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	**555**	**22,7**	**24,7**	**95,5**	**693,7**	0,21	3,35	1,28	4,93	0,08	0,19	74,04	89,99	301,10	7,32	669,71	11,38	0,06	0,00		
Обед																					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕНЫМИ	70	1,0	4,3	4,7	61,3	0,02	3,05	0,00	1,91	0,00	0,02	19,93	12,30	26,06	0,71	156,93	3,13	0,01	0,00	55	2011
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ	250	1,8	5,2	10,2	94,9	0,07	8,00	0,20	2,36	0,00	0,04	38,53	20,12	43,52	0,87	246,33	3,18	0,02	0,00	98	2011
ЖАРЕНАЯ РЫБА ПОД МАРИНАДОМ	90	8,8	8,0	5,7	130,6	0,07	2,92	0,55	3,61	0,00	0,07	38,88	37,48	132,39	0,79	316,11	78,86	0,33	0,01	61	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,2	5,3	21,4	146,3	0,12	10,38	0,04	0,25	0,08	0,12	44,87	30,32	85,83	1,22	764,26	8,54	0,04	0,00	312	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,46	1,80	0,00	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	349	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,0	0,2	19,5	91,9	0,05	0,00	0,00	0,78	0,00	0,02	8,28	11,88	30,24	0,72	51,60	0,00	0,01	0,00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,7	0,2	10,6	51,0	0,05	0,00	0,00	0,55	0,00	0,02	4,50	4,75	21,75	1,00	34,00	1,40	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	**825**	**19,4**	**23,1**	**91,4**	**653,3**	0,38	24,35	0,79	9,46	0,08	0,29	163,45	118,65	339,79	5,31	1 570,43	95,11	0,41	0,01		
Полдник																					
ПЕЧЕНЬ ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	120	15,9	10,3	10,4	196,6	0,23	14,35	6,41	3,47	0,00	0,00	22,73	17,95	271,58	5,99	0,00	0,00	0,00	0,00	261	2008
РИС ОТВАРНОЙ	100	2,5	4,0	25,9	148,9	0,02	0,00	0,02	0,26	0,07	0,01	19,09	18,57	50,78	0,38	37,53	0,50	0,02	0,01	304	2011
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (РЯЖЕНКА)	200	5,8	5,0	8,4	108,0	0,04	1,60	0,05	0,00	0,00	0,26	248,00	28,00	184,00	0,20	292,00	18,00	0,00	0,00	386	2011
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,03	10,00	0,01	0,63	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00	338	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2,3	0,3	14,8	71,4	0,06	0,00	0,00	0,77	0,00	0,03	6,30	6,65	30,45	1,40	47,60	1,96	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	**555**	**26,9**	**19,9**	**69,3**	**573,9**	0,38	25,95	6,49	5,13	0,07	0,32	312,12	79,17	547,81	10,17	655,13	22,46	0,03	0,01		
Всего за день:		**69,0**	**67,8**	**256,3**	**1 920,9**	0,97	53,65	8,56	19,52	0,23	0,80	549,61	287,81	1 188,70	22,80	2 895,27	128,95	0,50	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		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Д, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	60	0,5	0,1	1,5	8,4	0,02	6,00	0,01	0,06	0,00	0,02	13,80	8,40	25,20	0,60	84,60	1,80	0,01	0,00	71	2011
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ КУР ИЛИ БРОЙЛЕРОВ-ЦЫПЛЯТ	60	8,0	11,9	4,2	155,7	0,04	0,35	0,05	0,39	0,08	0,08	20,01	9,36	76,12	0,92	108,34	3,99	0,05	0,01	297	2011
СОУС СМЕТАННЫЙ №330	30	0,4	1,1	1,8	22,4	0,00	0,01	0,01	0,00	0,00	0,01	7,43	1,06	5,52	0,05	11,08	0,71	0,00	0,00	330	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150	5,4	6,3	34,3	215,5	0,07	0,00	0,03	1,21	0,11	0,03	30,01	10,41	41,99	0,98	63,70	0,75	0,01	0,01	203	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0,0	15,0	60,9	0,00	0,05	0,00	0,00	0,00	0,01	13,89	6,59	8,90	0,88	30,82	0,00	0,00	0,00	376	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,04	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,21	8,91	22,68	0,54	38,70	0,00	0,00	0,00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,02	3,60	3,80	17,40	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	**565**	**18,1**	**19,8**	**79,8**	**572,7**	0,21	6,41	0,10	2,69	0,19	0,19	94,95	48,53	197,81	4,77	364,44	8,37	0,07	0,02		
Обед																					
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1 ВАРИАНТ)	70	0,6	4,3	3,8	57,5	0,04	8,79	0,38	2,05	0,00	0,03	16,59	12,69	21,68	0,88	151,27	1,92	0,01	0,00	48	2011
БИТОЧКИ ОСОБЫЕ	60	8,6	15,6	6,9	202,1	0,10	0,00	0,02	1,40	0,08	0,08	7,91	14,52	88,32	1,57	167,61	3,55	0,03	0,00	269	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	6,4	4,5	18,6	141,0	0,16	6,00	0,21	0,30	0,00	0,00	50,00	38,00	139,00	1,90	0,00	0,00	0,00	0,00	99	2008
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	30	0,5	2,9	2,1	35,9	0,01	0,59	0,08	0,06	0,00	0,00	2,37	2,94	5,88	0,12	0,00	0,00	0,00	0,00	364	2008
КАША РАССЫПЧАТАЯ ПШЕНИЧНАЯ	200	8,4	11,0	49,6	330,4	0,17	0,00	0,05	0,28	0,19	0,08	40,08	42,15	179,60	3,04	175,19	0,00	0,00	0,05	171.4	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,46	1,80	0,00	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	349	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,0	0,2	19,5	91,9	0,05	0,00	0,00	0,78	0,00	0,02	8,28	11,88	30,24	0,72	51,60	0,00	0,01	0,00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,7	0,2	10,6	51,0	0,05	0,00	0,00	0,55	0,00	0,02	4,50	4,75	21,75	1,00	34,00	1,40	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	**875**	**29,2**	**38,7**	**130,4**	**987,1**	0,58	15,38	0,74	5,42	0,27	0,23	138,19	128,73	486,47	9,23	580,87	6,87	0,05	0,05		
Полдник																					
ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	2,0	14,9	83,4	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	5,80	4,00	18,00	0,42	22,00	0,00	0,00	0,00		2008
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,9	5,1	9,8	110,6	0,05	1,10	0,04	0,00	0,00	0,22	215,32	23,64	151,99	0,17	308,21	19,00	0,00	0,00	385	2011
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,03	10,00	0,01	0,63	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00	338	2011
Итого за прием пищи:	**320**	**7,8**	**7,5**	**34,5**	**241,0**	0,10	11,10	0,05	0,63	0,00	0,25	237,12	35,64	180,99	2,79	608,21	21,00	0,01	0,00		
Всего за день:		**55,1**	**65,9**	**244,7**	**1 800,7**	0,89	32,89	0,89	8,74	0,46	0,67	470,26	212,90	865,27	16,79	1 553,52	36,24	0,13	0,07		

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		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Д, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	130	23,1	11,8	21,1	288,8	0,07	0,00	0,00	0,70	0,00	0,00	200,10	31,32	278,40	1,04	0,00	0,00	0,00	0,00	224	2008
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	35	2,4	2,9	18,9	111,4	0,02	0,14	0,02	0,08	0,02	0,11	96,71	10,71	68,99	0,06	127,75	2,45	0,01	0,00		
ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	2,0	14,9	83,4	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	5,80	4,00	18,00	0,42	22,00	0,00	0,00	0,00		2008
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	0,02	1,60	0,00	0,00	0,00	0,02	12,60	7,20	12,60	2,52	240,00	2,00	0,00	0,00	389	2011
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,03	10,00	0,01	0,63	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00	338	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	45,9	0,02	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	4,14	5,94	15,12	0,36	25,80	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	**505**	**29,9**	**17,4**	**93,9**	**660,0**	0,18	11,74	0,03	1,80	0,02	0,17	335,35	67,17	404,11	6,60	693,55	6,45	0,02	0,00		
Обед																					
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКАМИ	70	0,9	3,6	7,9	68,7	0,03	16,88	0,26	1,68	0,00	0,02	25,70	11,13	20,28	0,87	135,99	1,94	0,01	0,00	46	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	2,8	2,9	20,2	118,0	0,11	6,60	0,20	1,42	0,00	0,05	29,55	23,63	58,55	1,09	476,51	4,70	0,03	0,00	103	2011
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	170	16,1	18,0	17,2	296,1	0,13	9,23	0,02	3,10	0,00	0,15	27,99	38,10	176,99	2,82	871,34	11,21	0,07	0,00	259	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0,0	15,0	60,9	0,00	0,05	0,00	0,00	0,00	0,01	13,89	6,59	8,90	0,88	30,82	0,00	0,00	0,00	376	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,0	0,2	19,5	91,9	0,05	0,00	0,00	0,78	0,00	0,02	8,28	11,88	30,24	0,72	51,60	0,00	0,01	0,00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,7	0,2	10,6	51,0	0,05	0,00	0,00	0,55	0,00	0,02	4,50	4,75	21,75	1,00	34,00	1,40	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	**770**	**24,7**	**25,0**	**90,4**	**686,6**	0,37	32,76	0,48	7,53	0,00	0,27	109,91	96,08	316,71	7,38	1 600,26	19,25	0,12	0,00		
Полдник																					
ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	90	9,4	7,5	7,2	138,1	0,07	1,44	0,04	2,57	0,05	0,08	47,24	34,73	147,61	1,12	274,73	74,58	0,31	0,01	235	2011
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	200	5,8	5,0	8,0	106,0	0,08	1,40	0,05	0,14	0,00	0,34	240,00	28,00	190,00	0,20	292,00	18,00	0,04	0,00	386	2011
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,03	10,00	0,01	0,63	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00	338	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,6	0,2	17,0	80,4	0,05	0,00	0,00	0,69	0,00	0,02	7,25	10,40	26,46	0,63	45,15	0,00	0,01	0,00		2008
Итого за прием пищи:	**425**	**18,2**	**13,1**	**42,1**	**371,5**	0,23	12,84	0,10	4,03	0,05	0,46	310,49	81,13	375,07	4,15	889,88	94,58	0,37	0,01		
Всего за день:		**72,8**	**55,5**	**226,4**	**1 718,1**	0,78	57,34	0,61	13,36	0,07	0,90	755,75	244,38	1 095,89	18,13	3 183,69	120,28	0,51	0,01		

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		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Д, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	60	0,8	3,7	5,0	56,1	0,01	2,33	0,00	1,59	0,00	0,02	19,38	11,52	22,60	0,73	167,62	4,07	0,01	0,00	52	2011
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ 1 ВАРИАНТ	90	7,2	11,0	8,7	166,0	0,04	1,21	0,02	2,48	0,00	0,07	17,92	11,61	70,71	1,18	180,92	4,16	0,02	0,00	278	2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	150	8,2	9,7	37,0	267,2	0,22	0,00	0,04	4,64	0,14	0,12	21,63	121,06	181,00	4,25	254,92	2,20	0,02	0,00	171.1	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0,0	15,0	60,9	0,00	0,05	0,00	0,00	0,00	0,01	13,89	6,59	8,90	0,88	30,82	0,00	0,00	0,00	376	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,04	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,21	8,91	22,68	0,54	38,70	0,00	0,00	0,00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,02	3,60	3,80	17,40	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	**565**	**20,0**	**24,7**	**88,7**	**659,9**	0,35	3,59	0,06	9,74	0,14	0,26	82,63	163,69	323,29	8,38	700,18	11,55	0,05	0,00		
Обед																					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	60	0,5	0,1	1,5	8,4	0,02	6,00	0,01	0,06	0,00	0,02	13,80	8,40	25,20	0,60	84,60	1,80	0,01	0,00	71	2011
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2,2	5,2	16,4	122,2	0,09	6,70	0,20	2,44	0,00	0,05	51,66	26,54	69,98	1,20	485,78	4,40	0,03	0,00	96	2011
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	80	25,9	46,7	65,0	887,6	0,79	0,65	0,23	3,99	1,62	0,89	249,32	169,63	1 167,76	15,90	2 323,04	55,96	0,34	0,17	2	2008
СОУС СМЕТАННЫЙ №330	30	0,4	1,1	1,8	22,4	0,00	0,01	0,01	0,00	0,00	0,01	7,43	1,06	5,52	0,05	11,08	0,71	0,00	0,00	330	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	200	7,2	8,4	46,0	289,3	0,08	0,00	0,04	1,62	0,14	0,04	40,36	14,00	56,43	1,32	85,62	1,01	0,02	0,02	203	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,46	1,80	0,00	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	349	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,0	0,2	19,5	91,9	0,05	0,00	0,00	0,78	0,00	0,02	8,28	11,88	30,24	0,72	51,60	0,00	0,01	0,00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,7	0,2	10,6	51,0	0,05	0,00	0,00	0,55	0,00	0,02	4,50	4,75	21,75	1,00	34,00	1,40	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	**885**	**40,9**	**62,1**	**180,2**	**1 550,2**	1,08	13,36	0,49	9,44	1,76	1,05	383,81	238,06	1 376,88	20,79	3 076,92	65,28	0,41	0,19		
Полдник																					
ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ ОТВАРНЫЕ	90	13,4	10,0	13,1	198,6	0,04	0,14	0,07	0,19	0,17	0,15	101,01	14,45	135,79	0,44	94,78	1,12	0,02	0,02	217	2011
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	0,02	1,60	0,00	0,00	0,00	0,02	12,60	7,20	12,60	2,52	240,00	2,00	0,00	0,00	389	2011
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,03	10,00	0,01	0,63	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00	338	2011
Итого за прием пищи:	**390**	**14,8**	**10,6**	**42,5**	**329,0**	0,09	11,74	0,08	0,82	0,17	0,19	129,61	29,65	159,39	5,16	612,78	5,12	0,03	0,02		
Всего за день:		**75,6**	**97,3**	**311,4**	**2 539,0**	1,52	28,69	0,63	20,00	2,07	1,50	596,05	431,40	1 859,56	34,33	4 389,88	81,95	0,49	0,21		

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		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Д, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,1	5,3	4,6	71,4	0,01	4,20	0,11	0,00	0,00	0,03	24,60	9,00	22,20	0,42	189,00	0,00	0,00	0,00		2008
ПЕЛЬМЕНИ ОТВАРНЫЕ	150	22,0	20,7	63,9	529,0	0,11	0,11	0,02	0,66	0,36	0,13	37,52	24,71	171,28	2,37	339,40	8,14	0,00	0,00	1	2011
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	0,02	1,60	0,00	0,00	0,00	0,02	12,60	7,20	12,60	2,52	240,00	2,00	0,00	0,00	389	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	45,9	0,02	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	4,14	5,94	15,12	0,36	25,80	0,00	0,00	0,00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,02	3,60	3,80	17,40	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	**450**	**26,9**	**26,6**	**106,3**	**770,6**	0,20	5,91	0,13	1,49	0,36	0,21	82,46	50,65	238,60	6,47	821,40	11,26	0,00	0,00		
Обед																					
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	70	1,8	5,3	9,6	94,4	0,04	5,82	0,06	2,55	0,00	0,05	24,57	20,15	38,16	1,15	330,66	5,72	0,01	0,00	54	2011
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	2,1	5,8	13,2	116,0	0,07	9,11	0,23	2,35	0,00	0,07	52,21	26,02	51,75	1,28	383,79	6,33	0,03	0,00	82	2011
ГУЛЯШ	90	13,5	15,5	3,3	206,1	0,04	1,66	0,02	2,39	0,00	0,09	18,49	17,67	119,36	1,86	312,98	6,07	0,03	0,00	260	2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ ПШЕНИЧНАЯ	200	8,4	11,0	49,6	330,4	0,17	0,00	0,05	0,28	0,19	0,08	40,08	42,15	179,60	3,04	175,19	0,00	0,00	0,05	171.4	2011
КИСЕЛЬ	200	0,1	0,1	27,9	113,0	0,01	2,00	0,00	0,10	0,00	0,00	5,00	2,00	8,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00	411	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,0	0,2	19,5	91,9	0,05	0,00	0,00	0,78	0,00	0,02	8,28	11,88	30,24	0,72	51,60	0,00	0,01	0,00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,7	0,2	10,6	51,0	0,05	0,00	0,00	0,55	0,00	0,02	4,50	4,75	21,75	1,00	34,00	1,40	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	**875**	**30,5**	**38,0**	**133,6**	**1 002,8**	0,43	18,59	0,36	9,00	0,19	0,33	153,13	124,62	448,86	9,45	1 288,22	19,52	0,08	0,05		
Полдник																					
РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ	90	15,5	3,5	0,6	96,5	0,08	1,31	0,02	0,34	0,05	0,09	49,77	51,09	221,97	0,88	436,61	149,65	0,63	0,02	227	2011
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	130	2,5	4,2	20,6	130,5	0,12	10,40	0,03	0,23	0,07	0,08	20,50	28,01	69,51	1,22	739,49	6,50	0,04	0,00	310	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,3	2,4	26,6	142,2	0,05	0,52	0,02	0,00	0,00	0,12	111,41	19,03	87,89	0,40	169,61	9,00	0,00	0,00	379	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,04	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,21	8,91	22,68	0,54	38,70	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	**450**	**23,6**	**10,3**	**62,4**	**438,1**	0,29	12,23	0,07	1,16	0,12	0,31	187,89	107,04	402,05	3,04	1 384,41	165,15	0,67	0,02		
Всего за день:		**81,0**	**74,9**	**302,3**	**2 211,5**	0,92	36,73	0,56	11,65	0,67	0,85	423,48	282,31	1 089,51	18,96	3 494,03	195,93	0,75	0,07		

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	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	50	5,8	8,8	15,1	163,1	0,06	0,11	0,09	0,75	0,08	0,08	139,50	15,15	101,15	0,76	52,65	0,00	0,01	0,00	3	2011
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА	200	5,7	10,5	31,9	245,6	0,10	0,50	0,06	0,74	0,14	0,13	106,03	30,73	125,90	0,71	192,27	9,57	0,02	0,00	175	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,3	2,4	26,6	142,2	0,05	0,52	0,02	0,00	0,00	0,12	111,41	19,03	87,89	0,40	169,61	9,00	0,00	0,00	379	2011
ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ	40	5,0	4,5	0,3	61,3	0,02	0,00	0,10	0,81	0,89	0,15	19,93	4,35	69,55	0,91	56,35	8,05	0,02	0,01	209	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,02	3,60	3,80	17,40	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	**510**	**21,0**	**26,4**	**82,4**	**653,0**	0,27	1,13	0,27	2,74	1,11	0,50	380,47	73,06	401,89	3,58	498,08	27,74	0,05	0,01		
Обед																					
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ	250	1,8	5,2	10,2	94,9	0,07	8,00	0,20	2,36	0,00	0,04	38,53	20,12	43,52	0,87	246,33	3,18	0,02	0,00	98	2011
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	60	0,7	0,1	2,3	14,4	0,04	15,00	0,10	0,23	0,00	0,02	8,40	12,00	15,60	0,60	174,00	1,20	0,00	0,00	71	2011
ПТИЦА ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	100	14,0	17,2	3,0	228,4	0,05	0,56	0,07	0,99	0,00	0,10	23,46	13,93	120,68	1,15	164,02	5,69	0,09	0,02	290	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	150	2,9	5,1	19,3	135,8	0,12	8,99	0,64	0,42	0,08	0,11	47,51	34,42	84,26	1,29	677,50	8,36	0,05	0,00	322	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0,0	15,0	60,9	0,00	0,05	0,00	0,00	0,00	0,01	13,89	6,59	8,90	0,88	30,82	0,00	0,00	0,00	376	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,0	0,2	19,5	91,9	0,05	0,00	0,00	0,78	0,00	0,02	8,28	11,88	30,24	0,72	51,60	0,00	0,01	0,00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,7	0,2	10,6	51,0	0,05	0,00	0,00	0,55	0,00	0,02	4,50	4,75	21,75	1,00	34,00	1,40	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	**840**	**24,3**	**28,1**	**79,9**	**677,0**	0,38	32,60	1,01	5,33	0,08	0,32	144,57	103,69	324,95	6,51	1 378,27	19,83	0,17	0,02		
Полдник																					
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	95	6,3	7,7	18,2	168,5	0,05	0,04	0,05	0,69	0,06	0,05	129,74	9,81	83,16	0,65	47,28	0,40	0,02	0,01	204	2011
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	200	5,8	5,0	8,4	108,0	0,04	1,60	0,05	0,00	0,00	0,26	248,00	28,00	184,00	0,20	292,00	18,00	0,00	0,00	386	2011
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,03	10,00	0,01	0,63	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00	338	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,04	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,21	8,91	22,68	0,54	38,70	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	**425**	**14,7**	**13,3**	**51,0**	**392,4**	0,16	11,64	0,11	1,91	0,06	0,35	399,95	54,72	300,84	3,59	655,98	20,40	0,03	0,01		
Всего за день:		**60,0**	**67,7**	**213,3**	**1 722,3**	0,81	45,37	1,39	9,98	1,25	1,17	924,99	231,47	1 027,68	13,68	2 532,33	67,97	0,25	0,04		

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	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕНЫМИ	60	0,9	3,7	4,0	52,5	0,02	2,62	0,00	1,64	0,00	0,01	17,06	10,54	22,32	0,61	134,38	2,67	0,01	0,00	55	2011
КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ	70	8,2	18,3	6,1	222,0	0,09	0,06	0,04	1,83	0,13	0,06	11,78	12,83	82,67	1,47	161,21	3,73	0,03	0,00	271	2011
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	30	0,5	2,9	2,1	35,9	0,01	0,59	0,08	0,06	0,00	0,00	2,37	2,94	5,88	0,12	0,00	0,00	0,00	0,00	364	2008
КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,6	4,6	37,7	206,0	0,03	0,00	0,03	0,30	0,00	0,00	11,00	26,00	78,00	0,60	0,00	0,00	0,00	0,00	323	2008
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	0,02	1,60	0,00	0,00	0,00	0,02	12,60	7,20	12,60	2,52	240,00	2,00	0,00	0,00	389	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,04	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,21	8,91	22,68	0,54	38,70	0,00	0,00	0,00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,02	3,60	3,80	17,40	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	**560**	**17,7**	**30,0**	**92,5**	**709,5**	0,25	4,87	0,15	4,86	0,13	0,13	64,62	72,22	241,55	6,66	601,49	9,52	0,04	0,00		
Обед																					
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	70	0,9	0,1	7,9	36,6	0,03	1,36	1,35	0,43	0,00	0,04	31,23	23,22	33,62	0,61	135,91	3,40	0,04	0,00	41	2012
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ФАСОЛЬ)	250	5,3	5,5	18,7	147,0	0,15	6,25	0,25	2,25	0,00	0,07	53,74	36,41	125,35	1,77	547,21	3,43	0,04	0,01	102	2011
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ 1 ВАРИАНТ	90	7,2	11,0	8,6	164,9	0,04	1,21	0,02	2,48	0,00	0,07	17,56	11,77	70,45	1,18	180,37	4,12	0,02	0,00	278	2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	200	10,9	12,8	49,3	356,0	0,29	0,00	0,05	6,19	0,19	0,16	28,94	161,42	241,35	5,67	339,89	2,93	0,02	0,01	171.1	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,46	1,80	0,00	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	349	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,3	20,1	94,7	0,06	0,00	0,00	0,78	0,00	0,02	9,20	13,20	33,60	0,80	51,60	0,00	0,01	0,00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,7	0,2	10,6	51,0	0,05	0,00	0,00	0,55	0,00	0,02	4,50	4,75	21,75	1,00	34,00	1,40	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	**875**	**29,0**	**29,8**	**134,5**	**927,6**	0,62	8,82	1,67	12,68	0,19	0,38	153,63	252,57	526,12	11,03	1 290,18	15,28	0,13	0,02		
Полдник																					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	100	17,8	9,1	16,2	222,6	0,06	0,00	0,00	0,53	0,00	0,00	154,19	24,13	214,51	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00	224	2008
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	35	2,4	2,9	18,9	111,4	0,02	0,14	0,02	0,08	0,02	0,11	96,71	10,71	68,99	0,06	127,75	2,45	0,01	0,00		
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	200	5,8	5,0	8,0	106,0	0,06	1,40	0,05	0,14	0,00	0,34	240,00	28,00	190,00	0,20	292,00	18,00	0,04	0,00	386	2011
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,03	10,00	0,01	0,63	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00	338	2011
Итого за прием пищи:	**435**	**26,5**	**17,4**	**52,9**	**486,9**	0,19	11,54	0,08	1,38	0,02	0,47	506,90	70,84	484,50	3,26	697,75	22,45	0,06	0,00		
Всего за день:		**73,2**	**77,2**	**279,9**	**2 124,0**	1,06	25,23	1,90	18,92	0,34	0,98	725,15	395,63	1 252,17	20,95	2 589,42	47,25	0,23	0,02		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Д, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Итого за весь период	704,3	756,6	2 595,8	20 338,3	9,93	389,98	17,20	141,78	11,88	11,00	6 797,83	2 978,32	12 525,57	210,28	30 607,24	992,67	4,11	0,72
Среднее значение за период	70,4	75,7	259,6	2 033,8	0,99	39,00	1,72	14,18	1,19	1,10	679,78	297,83	1 252,56	21,03	3 060,72	99,27	0,41	0,07
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13,9	33,5	52,6															

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед	Полдник
7-11 лет	533	824	421