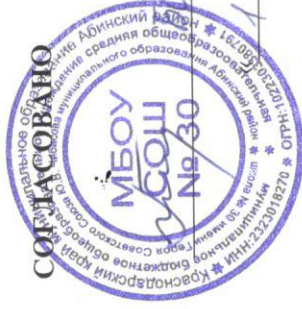




Р.А. Пономаренко

2021 г



Т.А. Мухоморова

05

2021 г

10- дневное цикличное меню приготавливаемых блюд для обучающихся от 12 лет и старше в муниципальных общеобразовательных учреждениях системы Управления образования муниципального образования Абинский район

(завтраки, обеды и полдники)

г. Абинск 2021г

1 день

Применение блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал		Витамины					Минеральные вещества					№ рецептур					
	Масса порции	Жиры, г	Углеводы, г	Белки, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг	
																				Завтрак
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	70	8.1	12.2	21.1	228.3	0.08	0.15	0.12	1.03	0.11	0.09	185.30	21.21	141.61	1.06	73.71	0.00	0.02	0.00	3
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	170	15.9	30.7	3.0	352.2	0.07	0.23	0.40	2.81	2.91	0.51	110.36	17.97	239.73	2.76	232.68	27.56	0.05	0.04	210
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0.5	0.0	15.5	63.8	0.00	0.10	0.00	0.00	0.00	0.02	19.23	11.34	17.80	1.77	60.58	0.00	0.00	0.00	376
ХЛЕБ РЖАНОЙ	200	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
Итого за прием пищи:	575	26.2	43.5	58.0	732.1	0.22	10.48	0.53	4.91	3.02	0.66	344.49	62.32	427.54	8.59	672.17	30.68	0.08	0.04	
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	100	-0.8	0.1	2.5	14.0	0.03	10.00	0.01	0.10	0.00	0.04	23.00	14.00	42.00	1.00	141.00	3.00	0.02	0.00	71
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
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ	120	15.7	10.4	11.2	201.5	0.11	0.66	0.08	0.62	0.37	0.15	76.72	53.18	242.47	1.73	415.11	119.21	0.50	0.01	254
ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3.8	6.3	25.7	175.5	0.15	12.46	0.05	0.29	0.09	0.13	53.80	36.37	102.96	1.47	917.04	10.26	0.05	0.00	312
КИСЛОМОЧНЫЙ 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
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.4	0.4	29.2	137.8	0.08	0.00	0.00	1.18	0.00	0.03	12.42	17.82	45.36	1.08	77.40	0.00	0.01	0.00	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.7	0.4	17.0	81.6	0.07	0.00	0.00	0.88	0.00	0.03	7.20	7.60	34.80	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00	2008
Итого за прием пищи:	950	35.3	28.3	106.8	832.4	0.59	33.65	0.42	5.56	0.46	0.79	465.35	182.99	709.34	8.36	2 280.74	159.04	0.65	0.01	
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	120	22.2	16.2	13.9	290.4	0.07	0.00	0.12	3.12	0.00	0.00	189.60	27.60	267.60	0.96	0.00	0.00	0.00	0.00	219
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
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
Итого за прием пищи:	455	31.0	24.6	52.4	559.3	0.17	11.24	0.19	3.83	0.02	0.35	517.53	69.94	499.51	3.39	713.81	23.44	0.02	0.00	
Всего за день:		92.5	96.5	217.1	2 123.8	0.98	55.37	1.14	14.30	3.50	1.80	###	315.25	1 636.39	20.34	3 666.72	213.16	0.75	0.05	

2 день

Применение блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал		Витамины					Минеральные вещества					№ рецептур					
	Масса порции	Жиры, г	Углеводы, г	Белки, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг	
																				Завтрак
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1 ВАРИАНТ)	100	0.9	6.2	5.3	82.1	0.05	12.55	0.54	2.93	0.00	0.03	23.69	18.14	30.98	1.24	216.10	2.73	0.01	0.00	48
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
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
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	180	9.8	11.6	44.3	320.7	0.26	0.00	0.05	5.56	0.17	0.15	26.02	145.23	217.16	5.10	305.83	2.64	0.02	0.00	171.1
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
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:	650	42.3	66.3	164.0	1 528.9	1.21	14.81	0.83	13.70	1.79	1.14	330.94	356.94	1 481.66	26.33	3 174.85	65.16	0.38	0.17	
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	1.9	8.9	7.7	119.0	0.02	7.00	0.19	0.00	0.00	0.05	41.00	15.00	37.00	0.70	315.00	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	29.56	23.63	56.55	1.09	476.51	4.70	0.03	0.00	103
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	250	25.9	33.3	45.3	584.3	0.13	3.10	0.36	5.56	0.00	0.19	32.38	55.54	275.08	2.65	411.80	9.80	0.18	0.04	291
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
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.4	0.4	29.2	137.8	0.08	0.00	0.00	1.18	0.00	0.03	12.42	17.82	45.36	1.08	77.40	0.00	0.01	0.00	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.7	0.4	17.0	81.6	0.07	0.00	0.00	0.88	0.00	0.03	7.20	7.60	34.80	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00	2008
Итого за прием пищи:	900	37.8	45.8	147.2	1 153.7	0.42	18.70	0.75	9.13	0.00	0.35	127.55	121.59	468.79	7.52	1 335.11	16.74	0.22	0.04	
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	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
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
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	10	0.7	0.1	4.2	20.4	0.02	0.00	0.00	0.22	0.00	0.01	1.80	1.90	8.70	0.40	13.60	0.56	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
Итого за прием пищи:	390	12.7	8.2	58.2	361.6	0.15	10.52	0.13	2.44	0.89	0.32	157.44	53.62	215.07	5.10	606.84	19.61	0.04	0.01	
Всего за день:		92.7	120.3	369.4	3 044.2	1.78	44.03	1.71	25.27	2.68	1.81	615.93	532.15	2 155.52	38.95	5 116.80	101.51	0.64	0.22	

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептов		
	Масса порции	Белки, г		Жиры, г	Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	70	8.1	12.2	21.1	228.3	0.08	0.15	0.12	1.03	0.11	0.09	195.34	21.21	141.61	1.06	73.71	0.00	0.02	0.00	3	2011
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ	240	6.8	12.2	36.3	282.3	0.07	0.60	0.07	1.15	0.17	0.14	127.72	19.30	111.12	0.43	215.08	10.29	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	2008
Итого за прием пищи:	540	20.4	28.9	104.4	761.3	0.20	1.27	0.21	2.18	0.28	0.36	437.75	70.70	363.31	2.60	517.38	19.29	0.03	0.00		
Обед																					
РАССОЛНИК	100	0.8	0.1	2.5	14.0	0.03	10.00	0.01	0.10	0.00	0.04	23.00	14.00	42.00	1.00	141.00	3.00	0.02	0.00	71	2011
ПЕЛЬМЕНИ ОТВАРНЫЕ	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
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	29.3	27.7	85.2	705.6	0.14	0.15	0.03	0.89	0.47	0.16	50.03	32.96	228.39	3.16	452.55	10.86	0.00	0.00	1	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	0.00	0.00	349	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.7	0.4	17.0	81.6	0.07	0.00	0.00	0.88	0.00	0.03	7.20	7.60	34.80	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00	2008	2008
Итого за прием пищи:	830	37.4	33.5	156.4	1 076.0	0.37	16.85	0.04	4.85	0.47	0.29	123.84	89.01	384.48	7.38	1 166.14	20.15	0.05	0.00		
Полдник																					
ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ ОТВАРНЫЕ	120	17.2	13.0	17.1	257.2	0.04	0.17	0.08	0.26	0.23	0.20	129.14	18.52	173.94	0.57	121.76	1.46	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:	420	18.5	13.6	46.5	387.6	0.09	11.77	0.09	0.89	0.23	0.24	157.74	33.72	197.54	5.29	639.76	5.46	0.03	0.02		
Всего за день:	1870	76.4	76.0	307.3	2 224.9	0.66	29.89	0.34	7.92	0.98	0.89	719.33	193.43	945.33	15.27	2 323.28	44.90	0.11	0.02		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептов		
	Масса порции	Белки, г		Жиры, г	Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	100	1.2	0.1	11.3	52.3	0.05	1.94	0.61	0.00	0.06	0.06	44.61	33.17	48.02	0.87	194.15	4.85	0.05	0.00	41	2012
ШНИЦЕЛЬ НАТУРАЛЬНЫЙ РУБЛЕННЫЙ	70	14.3	17.9	6.7	244.7	0.05	0.01	3.41	0.09	0.11	12.35	22.84	146.00	2.38	266.22	5.74	0.03	0.00	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	180	4.3	5.5	45.2	247.2	0.04	0.00	0.04	0.36	0.00	0.00	31.20	93.60	0.72	0.00	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	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	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	2008
Итого за прием пищи:	640	25.6	27.0	112.9	796.1	0.26	4.13	2.07	5.66	0.09	0.23	97.01	113.03	353.74	8.13	779.17	13.71	0.09	0.00		
Обед																					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕННЫМИ	100	1.4	6.1	6.6	87.5	0.02	4.36	0.00	2.74	0.00	0.03	28.43	17.57	37.21	1.00	223.97	4.46	0.01	0.00	55	2011
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПЫ	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	120	11.7	10.7	7.4	173.5	0.10	3.84	0.70	4.82	0.00	0.11	51.38	49.47	175.52	1.06	417.35	105.01	0.45	0.01	61	2008
ПЮРЕ КАРТОВЕЛЬНОЕ	180	3.8	6.3	25.7	175.5	0.15	12.46	0.05	0.29	0.09	0.13	53.80	36.37	102.96	1.47	917.04	10.26	0.05	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	1.20	0.00	0.00	0.00	0.00	349	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.4	0.4	29.2	137.8	0.08	0.00	0.00	1.18	0.00	0.03	12.42	17.82	45.36	1.08	77.40	0.00	0.01	0.00	2008	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.7	0.4	17.0	81.6	0.07	0.00	0.00	0.88	0.00	0.03	7.20	7.60	34.80	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00	2008	2008
Итого за прием пищи:	950	25.9	29.0	115.5	828.2	0.49	28.66	0.95	12.27	0.09	0.37	200.22	150.75	439.37	7.08	1 937.69	125.15	0.54	0.01		
Полдник																					
ПЕЧЕНЬ, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	140	18.6	12.0	12.2	232.4	0.26	16.80	7.50	4.06	0.00	0.00	26.60	21.00	317.80	7.00	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
КИСЛОМОЧНЫЙ ПРОДУКТ	220	6.4	5.5	9.2	118.6	0.04	1.76	0.06	0.00	0.00	0.29	272.80	30.80	202.40	0.22	321.20	19.80	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	40	2.7	0.4	17.0	81.6	0.07	0.00	0.00	0.88	0.00	0.03	7.20	7.60	34.80	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00	2008	2008
Итого за прием пищи:	600	30.5	22.2	74.1	628.7	0.42	28.56	7.59	5.83	0.07	0.35	341.69	85.97	616.78	11.40	691.13	24.54	0.03	0.01		
Всего за день:	1870	82.0	78.2	302.5	2 253.0	1.17	61.35	10.61	23.76	0.25	0.95	638.92	349.75	1 409.89	26.61	3 407.99	163.40	0.66	0.02		

5 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур			
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	В1, мг		С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг		Se, мг		
Завтрак																					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	100	0,8	0,1	2,5	14,0	0,03	10,00	0,01	0,10	0,00	0,04	23,00	14,00	42,00	1,00	141,00	3,00	0,02	0,00	71	2011
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ КУР ИЛИ БРОЙЛЕРОВ-ЦЫПЛЯТ	120	16,1	23,7	8,4	311,4	0,08	0,70	0,12	0,79	0,16	0,15	40,02	18,73	152,18	1,83	216,63	7,97	0,09	0,02	297	2011
СОУС СМЕТАННЫЙ №330	30	0,4	1,1	1,8	22,4	0,00	0,01	0,00	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	180	6,5	7,7	41,4	260,4	0,08	0,00	0,04	1,46	0,13	0,03	36,19	12,57	50,70	1,19	76,95	0,91	0,01	0,02	203	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,5	0,0	15,5	63,8	0,00	0,10	0,00	0,00	0,00	0,02	19,23	11,34	17,80	1,77	60,58	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	30,24	0,72	51,60	0,00	0,01	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	2008
Итого за прием пищи:	705	28,5	33,1	97,5	804,8	0,28	10,81	0,18	3,57	0,29	0,29	137,75	73,38	315,84	7,36	585,04	13,71	0,13	0,04		
Обед																					
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1 ВАРИАНТ)	100	0,9	6,2	5,3	82,1	0,05	12,55	0,54	2,93	0,00	0,03	23,69	18,14	30,98	1,24	216,10	2,73	0,01	0,00	48	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
БИТОЧКИ ОСОБЫЕ	90	12,9	23,3	10,3	302,2	0,13	0,00	0,04	2,07	0,12	0,10	11,83	21,74	132,49	2,33	251,62	5,33	0,03	0,00	269	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 РАССЫПЧАТАЯ ПШЕНИЧНАЯ	180	7,6	9,9	44,6	297,4	0,15	0,00	0,05	0,25	0,17	0,07	36,01	37,88	161,43	2,74	157,46	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	60	4,4	0,4	29,2	137,8	0,08	0,00	0,00	1,18	0,00	0,03	12,42	17,82	45,36	1,08	77,40	0,00	0,01	0,00	2008	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,7	0,4	17,0	81,6	0,07	0,00	0,00	0,88	0,00	0,03	7,20	7,60	34,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00	2008	2008
Итого за прием пищи:	950	35,4	47,4	146,5	1155,3	0,65	19,14	0,92	7,67	0,29	0,26	151,98	145,92	549,94	11,01	758,18	10,30	0,05	0,05		
Полдник																					
ПЕЧЕНЬЕ	40	3,0	3,9	29,8	166,8	0,03	0,00	0,01	0,00	0,00	0,02	11,60	8,00	36,00	0,84	44,00	0,00	0,00	0,00	2008	2008
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	220	6,5	5,6	10,8	121,6	0,06	1,21	0,04	0,00	0,00	0,25	236,84	26,01	167,18	0,18	339,01	20,90	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:	360	9,9	10,0	50,4	335,4	0,12	11,21	0,06	0,63	0,00	0,29	264,44	42,01	214,18	3,22	661,01	22,90	0,01	0,00		
Всего за день:	73,9	90,4	294,4	2 295,5	847,1	1,05	41,16	1,16	11,97	0,86	0,84	554,17	281,31	1 079,96	21,59	2 004,23	46,91	0,19	0,09		

6 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур			
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	В1, мг		С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг		Se, мг		
Завтрак																					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150	26,4	13,5	24,1	330,0	0,09	0,00	0,00	0,78	0,00	0,00	228,62	35,78	318,08	1,20	0,00	0,00	0,00	0,00	224	2008
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	40	2,8	3,3	21,5	127,3	0,02	0,16	0,02	0,09	0,02	0,13	110,52	12,24	78,84	0,07	146,00	2,80	0,01	0,00	2008	2008
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	0,42	22,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2008	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	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	2008
Итого за прием пищи:	550	35,1	19,6	109,3	763,0	0,23	11,76	0,03	2,28	0,02	0,20	381,82	79,10	468,76	7,13	737,60	6,80	0,03	0,00		
Обед																					
САЛАТ ИЗ БЕЛОКАННОЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКАМИ	100	1,3	5,2	11,3	96,0	0,03	24,10	0,37	2,39	0,00	0,04	36,70	15,90	28,95	1,22	194,25	2,75	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	59,55	1,09	476,51	4,70	0,03	0,00	103	2011
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШЕМУ	200	19,0	21,2	20,2	347,8	0,16	10,84	0,02	3,61	0,00	0,18	32,88	44,79	208,07	3,31	1 024,24	13,18	0,08	0,00	259	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,5	0,0	15,5	63,8	0,00	0,10	0,00	0,00	0,00	0,02	19,23	11,34	17,80	1,77	60,58	0,00	0,00	0,00	376	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,4	0,4	29,2	137,8	0,08	0,00	0,00	1,18	0,00	0,03	12,42	17,82	45,36	1,08	77,40	0,00	0,01	0,00	2008	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,7	0,4	17,0	81,6	0,07	0,00	0,00	0,88	0,00	0,03	7,20	7,60	34,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00	2008	2008
Итого за прием пищи:	865	30,6	30,0	113,4	847,1	0,45	41,64	0,59	9,48	0,00	0,35	137,98	121,08	393,53	10,07	1 887,38	22,87	0,13	0,00		
Полдник																					
ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	120	12,5	9,8	9,4	180,7	0,09	1,88	0,05	3,40	0,07	0,10	61,48	46,03	195,80	1,49	364,27	99,42	0,41	0,01	235	2011
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	220	6,4	5,5	8,8	116,6	0,09	1,54	0,06	0,15	0,00	0,37	264,00	30,80	209,00	0,22	321,20	19,80	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	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	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	2008
Итого за прием пищи:	480	22,1	16,0	46,3	431,0	0,27	13,42	0,12	5,01	0,07	0,52	349,22	94,57	448,32	5,07	1 016,47	122,34	0,46	0,01		
Всего за день:	87,7	65,6	269,0	2 041,1	2 041,1	0,95	66,82	0,74	16,77	0,06	1,07	869,02	294,75	1 310,61	22,27	3 641,45	152,01	0,62	0,01		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Витамины		Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептов						
	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	P, мг			Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг	
																						Энергетическая ценность, ккал
Завтрак																						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	100	1.4	6.1	8.3	93.5	0.02	3.88	0.00	2.66	0.00	0.03	32.30	19.21	37.66	1.22	279.36	6.79	0.02	0.00	0.00	52	2011
ТЕФЕЛИ МЯСНЫЕ Т ВАРИАНТ	100	8.2	12.3	10.5	189.5	0.06	1.55	0.03	2.71	0.00	0.07	22.04	13.94	80.63	1.36	213.62	4.87	0.03	0.00	0.00	278	2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧЕВАЯ	180	9.8	11.6	44.3	320.7	0.26	0.00	0.05	5.56	0.17	0.15	26.02	145.23	217.16	5.10	305.83	2.64	0.02	0.00	0.00	171.1	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0.5	0.0	15.5	63.8	0.00	0.10	0.00	0.00	0.00	0.02	19.23	11.34	17.80	1.77	60.59	0.00	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	0.00	2008	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	0.00	2008	2008
Итого за прием пищи:	655	24.2	30.4	106.5	800.2	0.43	5.53	0.08	12.15	0.17	0.31	111.47	205.40	400.89	10.97	938.19	15.42	0.08	0.00	0.00		
Обед																						
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	100	0.8	0.1	2.9	14.0	0.03	10.00	0.01	0.10	0.00	0.04	23.00	14.00	42.00	1.00	141.00	3.00	0.02	0.00	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	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	0.00	2	2008
СОУС СМЕТАННЫЙ №330	30	0.4	1.1	1.8	22.4	0.00	0.01	0.00	0.00	0.00	0.01	7.43	1.06	5.52	0.05	11.08	0.71	0.00	0.00	0.00	330	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	180	6.5	7.7	41.4	260.4	0.08	0.04	0.04	1.46	0.13	0.03	36.19	12.57	50.70	1.19	76.95	0.91	0.01	0.02	0.00	203	2011
КОМПЛОТ 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	0.00	349	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.4	0.4	29.2	137.8	0.08	0.00	0.00	1.18	0.00	0.03	12.42	17.82	45.36	1.08	77.40	0.00	0.01	0.00	0.00	2008	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.7	0.4	17.0	81.6	0.07	0.00	0.00	0.88	0.00	0.03	7.20	7.60	34.80	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00	0.00	2008	2008
Итого за прием пищи:	940	42.9	61.6	192.6	1 803.5	1.14	17.36	0.49	10.05	1.75	1.08	395.68	251.02	1 416.12	22.02	3 170.85	67.22	0.41	0.19	0.00		
Полдник																						
ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ ОТВАРНЫЕ	120	17.1	13.0	17.1	256.7	0.04	0.17	0.08	0.28	0.23	0.20	128.72	18.46	173.41	0.56	121.42	1.46	0.02	0.02	0.00	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	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	276.00	2.00	0.01	0.00	0.00	338	2011
Итого за прием пищи:	420	18.5	13.5	46.5	387.1	0.09	11.77	0.09	0.89	0.23	0.24	157.32	33.66	197.01	5.28	639.42	5.46	0.03	0.02	0.00		
Всего за день:	85.6	105.5	345.7	2 790.8	1 666	34.66	6.66	23.09	2.15	1.63	664.47	490.08	2 014.02	38.27	4 748.46	88.10	0.52	0.21	0.00	0.00		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Витамины		Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептов						
	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	P, мг			Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг	
																						Энергетическая ценность, ккал
Завтрак																						
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	1.9	8.9	7.7	119.0	0.02	7.00	0.19	0.00	0.00	0.05	41.00	15.00	37.00	0.70	315.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2008	2008
ПЕЛЬМЕНИ ОТВАРНЫЕ	200	29.3	27.7	85.2	705.6	0.14	0.15	0.03	0.69	0.47	0.16	50.03	32.96	228.39	3.16	452.55	10.96	0.00	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	0.00	389	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	0.00	2008	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	0.00	2008	2008
Итого за прием пищи:	560	36.5	37.2	140.4	1 040.7	0.27	8.75	0.22	2.11	0.47	0.27	115.51	70.84	325.63	7.90	1 086.35	13.98	0.01	0.00	0.00		
Обед																						
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	100	2.5	7.4	13.7	133.0	0.06	8.26	0.07	3.55	0.00	0.06	34.92	28.63	54.23	1.64	470.03	8.14	0.03	0.00	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	0.00	82	2011
ГУЛЯШ	100	15.0	17.2	3.6	229.0	0.05	1.84	0.02	2.65	0.00	0.09	20.53	19.64	132.61	2.05	347.75	6.74	0.04	0.00	0.00	260	2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ ПШЕНИЧНАЯ	180	7.6	9.9	44.6	297.4	0.15	0.00	0.05	0.25	0.17	0.07	36.01	37.88	161.43	2.74	157.46	0.00	0.00	0.05	0.00	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	0.00	411	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.4	0.4	29.2	137.8	0.08	0.00	0.00	1.18	0.00	0.03	12.42	17.82	45.36	1.08	77.40	0.00	0.01	0.00	0.00	2008	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.7	0.4	17.0	81.6	0.07	0.00	0.00	0.88	0.00	0.03	7.20	7.60	34.80	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00	0.00	2008	2008
Итого за прием пищи:	930	34.4	41.0	149.1	1 107.8	0.49	21.21	0.37	10.96	0.17	0.35	168.29	139.56	488.18	10.79	1 490.83	23.45	0.11	0.05	0.00		
Полдник																						
РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ	120	20.7	4.6	0.8	127.2	0.11	1.72	0.04	0.45	0.06	0.13	65.58	68.08	295.94	1.15	581.74	199.78	0.84	0.02	0.00	227	2011
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	100	2.0	3.2	15.8	100.1	0.09	8.00	0.02	0.18	0.05	0.06	15.51	21.53	53.42	0.94	568.83	5.00	0.03	0.00	0.00	310	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3.4	2.4	27.1	144.7	0.05	0.52	0.00	0.00	0.00	0.12	112.24	20.38	91.06	0.46	174.14	9.00	0.00	0.00	0.00	379	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	25.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2008	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	0.00	2008	2008
Итого за прием пищи:	460	26.8	10.5	62.0	458.7	0.31	10.24	0.08	1.46	0.11	0.34	201.07	119.73	472.94	3.71	1 377.71	214.90	0.87	0.02	0.00		
Всего за день:	99.7	88.7	351.5	2 607.2	1 074	40.20	6.67	14.53	0.75	0.96	484.87	330.16	1 286.75	22.40	3 954.89	252.33	0.99	0.07	0.00	0.00		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал		Витамины				Минеральные вещества						№ рецеп-туры	Сборник рецептов			
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг		
																				Витамин	Витамин
Завтрак																					
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	65	7,5	11,4	19,6	212,0	0,07	0,14	0,11	0,96	0,10	0,09	181,35	19,70	131,50	0,99	68,45	0,00	0,00	0,00	3	2011
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА	250	7,1	13,2	40,0	307,6	0,11	0,62	0,07	0,93	0,18	0,16	132,56	38,46	157,56	0,88	240,46	11,97	0,02	0,00	175	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,4	2,4	27,1	144,7	0,05	0,52	0,02	0,00	0,00	0,12	112,24	20,38	91,06	0,46	174,14	9,00	0,00	0,00	379	2011
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	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	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,05	0,00	0,00	0,66	0,00	0,00	5,40	7,70	26,10	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	2008	
Итого за прием пищи:	585	25,0	31,7	99,8	786,7	0,30	1,28	0,30	3,36	1,17	0,54	451,48	89,59	475,77	4,44	580,20	30,70	0,06	0,01		
Обед																					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	100	0,8	0,1	2,5	14,0	0,03	10,00	0,01	0,10	0,00	0,04	23,00	14,00	42,00	1,00	141,00	3,00	0,02	0,00	71	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
ПТИЦА ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	140	19,6	24,1	4,3	319,5	0,07	0,78	0,09	1,39	0,00	0,15	32,65	19,49	168,95	1,60	229,68	7,96	0,13	0,02	290	2011
ПЮРЕ КАРТФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	180	3,5	6,1	23,2	162,5	0,14	10,80	0,78	0,50	0,09	0,14	56,98	41,28	101,08	1,53	812,91	10,02	0,06	0,00	322	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,5	0,0	15,5	63,8	0,00	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	19,23	11,34	17,80	1,77	60,58	0,00	0,00	0,00	376	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,4	0,4	29,2	137,8	0,08	0,00	0,00	1,18	0,00	0,03	12,42	17,82	45,36	1,08	77,40	0,00	0,01	0,00	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,7	0,4	17,0	81,6	0,07	0,00	0,00	0,88	0,00	0,03	7,20	7,60	34,80	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00	2008	
Итого за прием пищи:	985	33,3	36,1	101,8	874,1	0,46	29,68	1,08	6,41	0,09	0,45	190,01	131,65	453,51	9,45	1 622,30	26,40	0,24	0,02		
Полдник																					
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	180	11,9	14,7	34,5	319,2	0,08	0,08	0,08	1,31	0,11	0,09	245,63	18,54	157,53	1,22	89,55	0,76	0,02	0,00	204	2011
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	220	6,4	5,5	9,2	118,8	0,04	1,76	0,06	0,00	0,00	0,29	272,80	30,80	202,40	0,22	321,20	19,80	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	25	1,9	0,2	12,2	57,4	0,00	0,00	0,49	0,00	0,00	0,00	5,18	7,43	18,90	0,45	32,25	0,00	0,00	0,00	2008	
Итого за прием пищи:	525	20,5	20,7	65,7	542,4	0,18	11,84	0,15	2,43	0,11	0,41	539,61	64,77	389,83	4,09	721,00	22,56	0,03	0,02		
Всего за день:	78,8	88,6	267,3	2 203,2	0,94	42,80	1,53	12,20	1,37	1,40	###	285,01	1 319,11	17,98	2 923,50	79,66	0,33	0,05			

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал		Витамины				Минеральные вещества						№ рецеп-туры	Сборник рецептов			
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг		
																				Витамин	Витамин
Завтрак																					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕННЫМИ	100	1,4	6,1	6,6	87,5	0,02	4,36	0,00	2,74	0,00	0,03	28,43	17,57	37,21	1,00	223,97	4,46	0,01	0,00	55	2011
КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ	90	10,6	23,7	7,8	286,2	0,11	0,08	0,04	2,36	0,17	0,09	15,08	16,52	106,35	1,87	207,31	4,78	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	180	4,3	5,5	45,2	247,2	0,04	0,00	0,04	0,36	0,00	0,00	13,20	31,20	93,60	0,72	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	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:	660	22,1	38,8	109,3	872,8	0,29	6,63	0,16	6,74	0,17	0,18	83,56	91,11	303,28	7,75	750,08	12,37	0,05	0,00		
Обед																					
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	100	1,2	0,1	11,3	52,3	0,05	1,94	0,61	0,00	0,00	0,06	44,61	33,17	48,02	0,87	194,15	4,85	0,00	0,00	41	2012
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	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
ТЕФЕЛИ МЯСНЫЕ 1 ВАРИАНТ	100	8,2	12,4	10,5	190,7	0,06	1,55	0,03	2,71	0,00	0,07	22,56	13,96	80,91	1,36	214,28	4,92	0,03	0,00	278	2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	180	9,8	11,6	44,3	320,7	0,26	0,00	0,05	5,56	0,17	0,15	26,02	145,23	217,16	5,10	305,83	2,64	0,02	0,00	171	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	1,20	0,00	0,00	0,00	0,00	349	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,4	0,4	29,2	137,8	0,08	0,00	0,00	1,18	0,00	0,03	12,42	17,82	45,36	1,08	77,40	0,00	0,01	0,00	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,7	0,4	17,0	81,6	0,07	0,00	0,00	0,88	0,00	0,03	7,20	7,60	34,80	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00	2008	
Итого за прием пищи:	930	31,7	30,2	150,3	1 007,5	0,67	9,74	2,27	13,19	0,17	0,41	175,01	256,02	551,60	11,78	1 394,47	18,08	0,15	0,01		
Полдник																					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	120	21,2	10,8	19,3	264,5	0,07	0,00	0,00	0,63	0,00	0,00	183,24	28,68	254,94	0,96	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	2008	
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	220	6,4	5,5	8,8	116,6	0,09	1,54	0,08	0,15	0,00	0,37	264,00	30,80	209,00	0,22	321,20	19,80	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:	475	30,4	19,6	56,7	539,4	0,21	11,68	0,09	1,49	0,02	0,50	559,95	78,19	543,93	3,44	726,95	24,25	0,06	0,00		
Всего за день:	84,2	88,6	316,4	2 419,8	1,17	28,05	2,52	21,42	3,36	1,09	1,98	818,52	425,32	1 998,81	22,97	2 871,50	54,70	0,26	0,01		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг	
Итого за весь период	853,4	898,3	3 040,6	24 003,4	11,43	444,33	21,08	171,13	12,71	12,44	7 873,70	3 477,21	14 556,39	246,65	34 658,82	1 196,68	5,07	0,75	
Среднее значение за период	85,3	89,8	304,1	2 400,3	1,14	44,43	2,11	17,11	1,27	1,24	787,37	347,72	1 455,64	24,67	3 465,88	119,67	0,51	0,08	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14,2	33,7	52,1																

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед	Полдник
12-18 лет	612	923	459