

УТВЕРЖДАЮ

ИП   
Директор А.О. Орлов  
« 19 » декабря 2022 г.



СОГЛАСОВАНО

Директор   
С.Г. Лашовано  
« 19 » декабря 2022 г.



**10-дневное циклическое меню приготавливаемых блюд на осенне-зимний период для обучающихся от 7 до 11 лет в муниципальных общеобразовательных учреждениях системы Управления образования муниципального образования Крымский район**

**(завтраки, обеды и полдники)**

г. Крымск 2022



1 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Питательные вещества		Энергетическая ценность, ккал			Витаминный состав											Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник рецептур																			
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г	ккал	Витаминный состав		Витаминный состав		Витаминный состав		Витаминный состав		Витаминный состав		Витаминный состав		Витаминный состав		№ рецептур	Сборник рецептур																						
						В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мкг	Ф, мг	Se, мг																								
<b>Завтрак</b>																																											
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35	4,6	8,6	7,6	127,5	0,03	0,11	0,09	0,45	0,08	0,06	136,05	10,20	88,55	0,46	33,30	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	3	2008																				
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫМ	180	16,8	32,4	3,2	372,3	0,08	0,24	0,43	2,98	3,08	0,53	114,88	18,52	253,53	2,91	246,38	29,21	0,06	0,03	0,00	0,00	210	2011																				
ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,4	0,0	10,5	43,5	0,00	0,08	0,00	0,00	0,00	0,02	17,36	9,76	14,53	1,48	50,51	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8	2021																				
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОНЬ)	100	0,9	0,2	8,1	43,0	0,04	60,00	0,01	0,22	0,00	0,03	34,00	23,00	0,30	197,00	2,00	0,02	0,00	0,00	0,00	338	2011																					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,3	0,1	10,0	47,4	0,03	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	4,60	6,50	16,80	0,40	25,80	0,00	0,00	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	0,00	0,00	2008																					
Итого за прием пищи:	565	25,6	41,5	47,9	674,5	0,22	60,43	0,52	4,48	3,15	0,67	310,48	62,28	414,21	6,35	580,19	32,33	0,09	0,04	0,00	0,04																						
<b>Обед</b>																																											
<b>Полдник</b>																																											
<b>Ужин</b>																																											
<b>Всего за день:</b>																						1950	94,2	84,6	198,9	1957,9	0,93	133,88	1,16	13,07	3,39	1,47	798,93	289,18	1287,89	19,89	3275,76	61,41	0,27	0,06	0,06		

2 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Питательные вещества		Энергетическая ценность, ккал			Витаминный состав											Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник рецептур																			
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г	ккал	Витаминный состав		Витаминный состав		Витаминный состав		Витаминный состав		Витаминный состав		Витаминный состав		Витаминный состав		№ рецептур	Сборник рецептур																						
						В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мкг	Ф, мг	Se, мг																								
<b>Завтрак</b>																																											
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ 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	37,20	1,01	223,97	4,46	0,01	0,00	0,00	0,00	55	2011																				
ТЕФЕЛИН (2 И ВАРИАНТ)	70/30	9,5	15,5	11,1	221,9	0,03	1,44	0,04	4,01	0,00	0,06	14,46	16,28	93,43	1,35	225,10	4,37	0,03	0,00	0,00	0,00	284	2008																				
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	140	5,4	6,0	34,6	214,2	0,07	0,00	0,03	1,21	0,10	0,02	24,26	10,16	41,11	0,94	64,11	0,76	0,01	0,01	0,00	0,00	203	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	0,00	389	2011																				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,2	12,2	57,4	0,03	0,00	0,00	0,49	0,00	0,01	5,18	7,43	18,90	0,45	32,25	0,00	0,00	0,00	0,00	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	0,00	0,00	2008																					
Итого за прием пищи:	590	20,8	28,2	94,7	715,5	0,22	7,40	0,07	8,99	0,10	0,17	89,43	63,38	224,98	7,27	819,43	12,99	0,06	0,01	0,01	0,01																						
<b>Обед</b>																																											
<b>Полдник</b>																																											
<b>Ужин</b>																																											
<b>Всего за день:</b>																						2120	73,6	84,7	282,9	2117,8	0,83	35,66	1,73	26,65	0,10	0,85	514,10	290,93	1014,15	19,08	3070,12	164,74	0,72	0,06	0,06		



3 День

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины												Минеральные вещества						№ рецеп-тур	Сборник рецептов																																																																		
		Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г		В1, мг						С, мг						А, мг								Е, мг						Д, мг						В2, мг						Са, мг						Мг, мг						Р, мг						Fe, мг						К, мг						I, мг						F, мг						Se, мг					
						Энергетическая ценность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг	F, мг	Se, мг	№ рецеп-тур	Сборник рецептов																																																																					
<b>Завтрак</b>																																																																																											
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35	4.6	8.6	7.6	127.5	0.03	0.11	0.09	0.45	0.08	0.06	0.13	1.00	10.20	88.55	0.46	33.30	0.00	0.01	0.00	3	2008																																																																					
КАША ВЯЖКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА	235	6.6	12.2	47.3	325.5	0.06	0.58	0.07	0.47	0.17	0.14	122.00	35.38	148.90	0.55	214.92	10.77	0.02	0.01	0.00	174	2011																																																																					
ПРЯНИКИ	30	1.8	1.4	1.4	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	0.00	2008																																																																						
ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0.4	0.0	10.5	43.5	0.00	0.08	0.00	0.00	0.00	0.02	17.36	9.76	14.83	1.48	50.51	0.00	0.00	0.00	0.00	2021																																																																						
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.2	20.1	94.7	0.06	0.00	0.00	0.78	0.00	0.78	9.20	13.20	33.60	0.80	51.60	0.00	0.00	0.00	8	2008																																																																						
Итого за прием пищи:	550	16.4	22.5	107.9	701.1	0.18	0.77	0.15	1.70	0.24	0.25	287.91	71.24	300.99	3.53	371.63	10.77	0.04	0.01	0.00	2008																																																																						
<b>Обед</b>																																																																																											
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ МОРКОВЬ НАРЕЗАННАЯ (МОРКОВНЫЕ ПАЛОЧКИ)	100	1.3	0.1	6.9	35.0	0.06	5.00	2.49	0.63	0.00	0.07	51.00	38.00	55.00	1.00	200.00	5.00	0.06	0.00	82	2022																																																																						
СУП КАРТОВЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250	10.3	3.6	18.6	148.4	0.15	9.80	0.23	1.45	0.06	0.12	48.94	54.12	179.84	1.65	864.76	80.19	0.34	0.01	106	2011																																																																						
ЗАПЕКАНКА КАРТОВЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	220	17.6	26.4	36.7	454.6	0.23	16.97	0.03	5.29	0.08	0.21	30.95	61.42	238.32	3.88	1434.95	15.75	0.10	0.00	299	2008																																																																						
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	9.7	38.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.28	1.80	0.00	0.00	0.90	0.00	0.00	0.00	10	2021																																																																						
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.4	0.4	29.2	137.8	0.07	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 РЖАЧНОЙ	60	4.0	0.5	25.4	122.4	0.11	0.00	0.00	1.32	0.00	0.05	10.80	11.40	52.20	2.40	81.60	3.36	0.00	0.00	2008																																																																							
Итого за прием пищи:	890	37.6	30.9	126.5	936.9	0.82	31.77	2.75	9.86	0.14	0.47	182.39	184.56	570.72	10.02	2649.61	104.30	0.51	0.01	2008																																																																							
<b>Полдник</b>																																																																																											
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	100	13.7	11.0	3.6	189.0	0.16	10.18	4.65	3.51	0.02	1.14	20.25	13.56	199.87	4.30	239.58	6.05	0.14	0.02	255	2011																																																																						
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (БАНАН)	100	1.5	0.5	21.0	96.0	0.04	10.00	0.03	0.00	0.00	0.05	8.00	42.00	28.00	0.60	348.00	0.00	0.00	0.00	2011																																																																							
ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0.4	0.0	10.5	43.5	0.00	0.08	0.00	0.00	0.00	0.02	17.36	9.76	14.83	1.48	50.51	0.00	0.00	0.00	8	2021																																																																						
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.03	0.00	0.00	0.39	0.00	0.01	4.60	6.60	16.80	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00	2011																																																																							
ХЛЕБ РЖАЧНОЙ	15	1.0	0.1	6.4	30.6	0.03	0.00	0.00	0.33	0.00	0.01	2.70	2.85	13.05	0.60	20.40	0.84	0.00	0.00	2008																																																																							
Итого за прием пищи:	445	18.1	11.8	51.5	406.5	0.26	20.28	4.67	4.23	0.02	1.24	52.91	74.77	272.55	7.38	684.29	6.89	0.14	0.02	2008																																																																							
Всего за день:	72.1	85.2	285.8	2044.5	1.06	52.79	7.58	15.79	0.40	1.95	503.20	330.57	1144.14	20.93	3705.53	121.98	0.68	0.05	0.05																																																																								

4 ДЕНЬ

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины												Минеральные вещества						№ рецеп-тур	Сборник рецептов																																																																		
		Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г		В1, мг						С, мг						А, мг								Е, мг						Д, мг						В2, мг						Са, мг						Мг, мг						Р, мг						Fe, мг						К, мг						I, мг						F, мг						Se, мг					
						Энергетическая ценность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг	F, мг	Se, мг	№ рецеп-тур	Сборник рецептов																																																																					
<b>Завтрак</b>																																																																																											
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЦЫ 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																																																																						
КОТЛЕТА "ЗДОРОВЬЕ" С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	100	11.7	17.8	7.1	235.2	0.06	0.80	0.23	3.45	0.12	0.10	28.84	22.93	128.30	1.97	238.39	6.29	0.04	0.00	21	2022																																																																						
ПЮРЕ КАРТОВЕЛЬНОЕ	180	3.8	6.2	25.7	174.2	0.15	12.48	0.04	0.29	0.09	0.13	49.49	36.15	102.15	1.43	818.04	10.26	0.04	0.00	312	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	40	3.1	0.2	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 РЖАЧНОЙ	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:	640	21.7	24.7	83.5	642.3	0.35	24.87	0.28	5.06	0.22	0.32	126.73	97.28	336.06	8.52	1616.22	22.67	0.10	0.00	2008																																																																							
<b>Обед</b>																																																																																											
НИРА КУВАЧКОВАЯ 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	1.00	315.00	0.00	0.00	0.00	2008																																																																							
РАСОЛЫК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	250	2.4	6.2	16.7	136.2	0.08	6.71	0.21	2.43	0.00	0.06	31.25	25.46	68.14	1.00	492.72	5.03	0.03	0.00	461	2022																																																																						
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	110	31.0	7.9	0.9	200.2	0.09	19.80	0.13	0.44	0.00	0.00	63.80	37.40	237.60	2.20	0.00	0.00	0.00	0.00	307	2008																																																																						
КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	4.4	6.2	47.3	283.6	0.04	0.00	0.04	1.25	0.00	0.00	11.10	31.91	97.11	1.48	50.51	0.00	0.00	0.00	181	2008																																																																						
ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0.4	0.0	10.5	43.5	0.00	0.08	0.00	0.00	0.00	0.02	17.36	9.76	14.83	1.48	50.51	0.00	0.00	0.00	2008																																																																							
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.4	0.4	29.2	137.8	0.07	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	8	2021																																																																						
ХЛЕБ РЖАЧНОЙ	40	2.6	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	47.2	30.0	129.2	981.9	0.38	33.59	0.57	6.18	0.00	0.19	184.13	144.95	534.83	8.06	990.03	7.27	0.04	0.00	2008																																																																							
<b>Полдник</b>																																																																																											
МОЛОКО В ПРОМЫШЛЕННОЙ УПАКОВКЕ	100	3.4	18.1	1.8	207.3	0.04	0.13	0.24	1.66	1.71	0.30	63.99	10.53	141.09	1.62	136.98	16.24	0.03	0.02	210	2011																																																																						
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	200	5.6	4.9	9.3	104.8	0.05	1.04	0.03	0.00	0.00	0.21	304.00	22.40	144.00	0.16	292.00	18.00	0.00	0.00	83	2022																																																																						
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100	0.4	0.1	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	10.0	47.4	0.03	0.00	0.00	0.39	0.00	0.01	4.60	6.60	16.80	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00	2008																																																																							
Итого за прием пищи:	420	16.9	23.4	30.9	406.4	0.16	11.17	0.28	2.68	1.71	0.54	288.59	47.53	312.89	4.38	732.78	36.24	0.05	0.02	2008																																																																							
Всего за день:	85.8	78.2	243.6	2030.6	0.88	69.64	1.13	13.92	1.93	1.04	599.44	289.75	1183.78	20.96	3339.03	66.18	0.19	0.03	0.03																																																																								

4



5 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества						№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевода, г		Энергетическая ценность, ккал											Минеральные вещества							
						В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг	Ca, мг	Se, мг					
<b>Завтрак</b>																								
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧУЧНОЙ КАПУСТЫ	100	1,5	6,8	9,2	104,9	0,02	15,18	0,00	2,88	0,00	0,03	37,63	12,84	27,92	0,81	163,45	2,66	0,01	0,00	45	2011			
ФРИКАДЕЛКИ ИЗ КУРИИ БРОЙЛЕРОВ-ЦЫПЛЯТ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	70,90	9,7	15,7	7,0	207,7	0,04	1,01	0,10	1,25	0,10	0,10	26,77	13,37	92,92	1,17	158,69	5,05	0,01	0,00	23	2021			
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧЕВАЯ	140	7,6	9,1	34,5	280,1	0,20	0,00	0,04	4,33	0,13	0,11	16,52	112,66	168,04	3,93	237,61	2,05	0,01	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	13,60	2,52	240,00	2,00	0,00	0,00	389	2011			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,90	9,90	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00	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:	590	23,4	32,1	93,8	757,9	0,36	17,90	0,14	9,48	0,23	0,28	104,03	159,76	344,08	9,84	965,65	12,88	0,08	0,01					
<b>Обед</b>																								
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОВОЩЕЙ	100	1,4	6,1	8,3	93,5	0,01	3,88	0,00	2,66	0,00	0,03	32,30	19,21	37,86	1,22	279,36	6,79	0,02	0,00	52	2011			
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОГОВИМИ	250	6,4	4,5	18,5	140,4	0,16	5,98	0,21	0,30	0,00	0,11	112,08	20,38	97,85	138,44	1,89	0,00	0,00	0,00	99	2008			
БИЧОЖИ ОСОБЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	70,40	10,7	22,0	10,9	283,2	0,10	0,79	0,14	1,72	0,10	0,07	12,37	20,83	110,81	1,97	195,53	4,14	0,03	0,00	24	2021			
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	180	6,5	7,6	41,5	280,4	0,08	0,00	0,00	1,46	0,13	0,03	28,90	12,12	49,42	1,13	76,97	0,91	0,01	0,02	203	2011			
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	9,7	38,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,28	1,80	0,00	0,00	0,90	0,00	0,00	0,00	10	2021			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,04	0,00	0,00	0,59	0,00	0,01	6,21	8,91	22,68	0,94	38,70	0,00	0,00	0,00	2008	2008			
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,05	0,00	0,00	0,66	0,00	0,02	5,40	5,70	28,10	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	2008	2008			
Итого за прием пищи:	900	29,2	40,5	116,2	946,3	0,45	10,65	0,39	7,38	0,22	0,17	143,25	106,41	395,11	7,96	632,26	13,52	0,06	0,02					
<b>Полдник</b>																								
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	125	11,1	10,4	14,3	200,9	0,09	0,50	0,02	3,72	0,00	0,10	59,65	39,18	171,32	1,55	308,53	81,00	0,33	0,01	234	2011			
КОРЕННЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,4	2,4	18,4	109,9	0,04	0,52	0,02	0,20	0,00	0,11	112,08	20,38	91,06	0,46	173,87	9,00	0,00	0,00	11	2021			
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АЛЮСКИН)	100	0,9	0,2	8,1	43,0	0,04	60,00	0,01	0,22	0,00	0,03	34,00	13,00	23,00	0,30	197,00	2,00	0,02	0,00	338	2011			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,2	12,5	59,2	0,04	0,00	0,00	0,49	0,00	0,01	5,75	8,25	21,00	0,50	32,25	0,00	0,00	0,00	2008	2008			
Итого за прием пищи:	450	17,3	13,2	53,3	413,0	0,22	61,02	0,04	4,43	0,00	0,25	211,48	80,81	306,36	2,80	711,65	92,00	0,35	0,01					
Итого за день:	70,0	85,9	263,3	2 117,1	1,03	89,46	0,58	21,29	0,45	0,70	458,77	346,99	1 035,57	20,60	2 209,56	118,41	0,49	0,05						

6 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества						№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевода, г		Энергетическая ценность, ккал											Минеральные вещества							
						В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг	Ca, мг	Se, мг					
<b>Завтрак</b>																								
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35	4,6	8,6	7,6	127,5	0,02	0,11	0,09	0,45	0,08	0,06	136,05	10,20	88,55	0,46	33,30	0,00	0,01	0,00	3	2008			
РИЦА ВАФЕЛЬНЕ	40	5,0	4,5	0,3	61,3	0,03	0,00	0,10	0,81	0,89	0,15	19,92	4,35	69,55	0,91	56,35	8,05	0,02	0,01	209	2011			
КАША ВЯЖКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА	250	7,1	13,2	40,0	307,7	0,11	0,62	0,07	0,92	0,18	0,15	132,65	38,43	157,50	0,87	240,51	11,97	0,01	0,00	175	2011			
КОРЕННЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,4	2,4	18,4	109,9	0,04	0,52	0,02	0,00	0,00	0,11	112,08	20,38	91,06	0,46	173,87	9,00	0,00	0,00	11	2021			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	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	2008			
Итого за прием пищи:	565	23,1	29,0	86,4	701,1	0,27	1,24	0,28	2,96	1,14	0,49	409,91	86,56	440,28	3,90	555,63	29,02	0,05	0,02					
<b>Обед</b>																								
НИРА КАБАКОВАЯ 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	2008			
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	2,8	2,9	20,2	118,0	0,09	6,80	0,20	1,42	0,00	0,06	24,25	23,30	57,47	1,05	476,36	4,70	0,03	0,00	103	2011			
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШЕНУ	200	19,0	21,2	20,3	348,1	0,15	10,85	0,02	3,62	0,00	0,17	23,39	44,23	206,31	3,24	1 024,97	13,19	0,08	0,00	259	2011			
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	9,7	38,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,28	1,80	0,00	0,00	0,90	0,00	0,00	0,00	10	2021			
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (БЕЛКО)	100	0,4	0,4	8,8	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	60	4,4	0,4	29,2	137,8	0,07	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	60	4,0	0,5	25,4	122,4	0,11	0,00	0,00	1,32	0,00	0,05	10,80	11,40	52,20	2,40	81,60	3,36	0,00	0,00	2008	2008			
Итого за прием пищи:	970	32,5	34,2	122,2	931,0	0,47	34,45	0,42	8,16	0,00	0,37	136,04	121,55	409,34	10,67	2 254,13	23,25	0,13	0,01					
<b>Полдник</b>																								
СУФЛЕ НА РЫБЫ	110	17,4	15,3	4,2	224,5	0,10	0,80	0,10	2,36	0,45	0,17	75,65	52,04	250,55	1,13	456,54	146,54	0,60	0,02	288	2012			
КОСМОПОЛОНЧИЙ ПРОДУКТ (КЕФИР)	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			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,2	12,5	59,2	0,04	0,00	0,00	0,49	0,00	0,01	5,75	8,25	21,00	0,50	32,25	0,00	0,00	0,00	2008	2008			
Итого за прием пищи:	355	25,6	21,0	25,6	400,3	0,23	2,34	0,16	3,02	0,45	0,56	34,54	91,99	480,55	1,85	809,99	166,34	0,65	0,02					
Итого за день:	81,3	84,2	234,1	2 032,4	0,97	38,03	0,86	14,15	1,56	1,42	891,35	299,20	1 330,15	16,02	3 619,74	218,61	0,83	0,05						



7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества						№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углево-да, г		Витамины					Минеральные вещества												
						В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	И, мг	Ф, мг	Са, мг				
<b>Завтрак</b>																							
САЛАТ ИЗ КАРТФЕЛЯ С СОЛЕНЫМИ ОГУРЦАМИ	100	1,4	5,2	8,8	88,5	0,05	5,69	0,41	2,28	0,00	0,04	21,55	20,40	41,75	0,78	324,93	3,23	0,02	0,00	22	2012		
ПТИЦА ТУШЕНАЯ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	100	14,1	19,7	3,2	245,2	0,05	1,44	0,17	1,09	0,00	0,10	14,42	16,62	120,39	1,26	145,50	4,50	0,09	0,01	10*	2022		
МАРСОВЫЕ МАДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	140	5,3	6,0	33,9	210,9	0,06	0,00	0,03	1,19	0,10	0,02	23,91	9,98	40,32	0,92	62,87	0,74	0,01	0,01	203	2011		
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	0,02	1,60	0,00	0,00	0,00	0,00	12,60	7,20	2,52	240,00	2,00	0,00	0,00	0,00	399	2011		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,04	0,00	0,00	0,59	0,00	0,01	6,21	8,91	22,68	0,54	38,70	0,00	0,00	0,00	2008	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	2008		
Итого за прием пищи:	595	25,6	31,5	90,7	748,0	0,26	8,73	0,61	5,70	0,10	0,21	83,19	67,86	259,49	7,02	846,00	11,87	0,12	0,03				
<b>Обед</b>																							
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ МОРКОВЬ НАРЕЗАННАЯ (МОРКОВНЫЕ ПАЛОЧКИ)																							
СУЛТ КАРТФЕЛЬНЫЙ С КРУТОЙ И ТОМАТОМ	100	1,3	0,1	6,9	35,0	0,05	5,00	2,49	0,63	0,00	0,07	51,00	38,00	55,00	1,00	200,00	5,00	0,06	0,00	82	2022		
КОТЕЛКА ЭДОРОВЬЕ С ОВОЩМ ТОМАТНЫМ	250	3,0	3,9	24,1	146,9	0,09	6,75	0,22	1,30	0,00	0,06	29,18	29,56	72,34	1,02	484,60	5,41	0,03	0,00	4*	2022		
КАША РАСОБЛАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	100	11,7	17,8	7,1	235,2	0,06	0,80	0,23	3,45	0,12	0,10	28,84	22,93	128,30	1,97	238,39	6,29	0,04	0,00	2*	2022		
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (КОГУРЛ)	180	9,8	11,7	44,3	321,4	0,26	0,00	0,09	5,56	0,17	0,14	21,06	144,94	216,16	5,06	305,71	2,64	0,02	0,00	171,1	2011		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	200	5,6	5,0	33,0	113,0	0,06	1,40	0,05	0,00	0,00	0,34	240,00	28,00	190,00	0,00	292,00	0,00	0,04	0,00	396	2011		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	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:	920	37,7	39,2	132,1	1 045,3	0,66	13,95	3,04	12,83	0,30	0,77	387,36	284,81	735,54	11,77	1 640,29	22,13	0,19	0,01				
<b>Полдник</b>																							
ПРЯНИКИ																							
МОЛОКО В ПРОМЫШЛЕННОЙ УПАКОВКЕ	50	3,0	2,4	37,5	183,0	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	5,50	4,50	25,00	0,40	35,50	0,00	0,00	0,00	83	2022		
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АЛЕНСКИН)	200	5,6	4,9	9,3	104,8	0,05	1,04	0,03	0,00	0,00	0,21	204,00	22,40	144,00	0,16	292,00	18,00	0,00	0,00	83	2022		
Итого за прием пищи:	450	18	18	86,0	373,8	0,08	120,00	0,02	0,44	0,00	0,06	68,00	28,00	46,00	0,50	394,00	4,00	0,04	0,00	338	2011		
Итого за день:		73,7	78,2	285,8	2 167,0	1,09	143,72	3,71	18,96	0,40	1,27	748,05	405,56	1 210,03	19,95	3 207,79	56,00	0,35	0,04				

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества						№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углево-да, г		Витамины					Минеральные вещества												
						В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	И, мг	Ф, мг	Са, мг				
<b>Завтрак</b>																							
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	160	28,6	18,7	26,1	395,7	0,07	0,31	0,08	2,16	0,09	0,31	224,78	36,25	302,99	1,18	215,70	1,44	0,04	0,04	224	2008		
МОЛОКО СТУШЕННОЕ	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				
ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,4	0,0	10,5	43,5	0,00	0,08	0,00	0,00	0,00	0,02	17,26	9,76	14,83	1,48	50,51	0,00	0,00	0,00	8	2021		
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	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:	580	35,2	22,7	87,4	705,4	0,16	10,55	0,10	3,67	0,11	0,50	376,54	78,13	437,90	5,65	741,81	6,24	0,07	0,04				
<b>Обед</b>																							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕНЫМИ																							
СУЛТ КАРТФЕЛЬНЫЙ С БОЕВЫМИ	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	37,20	1,01	223,97	4,46	0,01	0,00	55	2011		
ГЕОТЕЛЫ РЫБНЫЕ ТУШЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ С ЛУКОМ	250	6,4	4,5	18,5	140,4	0,16	5,98	0,21	2,80	0,00	0,00	48,80	37,85	138,44	1,89	0,00	0,00	0,00	0,00	99	2008		
КАРТФЕЛЬ ЗАПЕЧЕННЫЙ	180	4,3	7,1	24,6	188,2	0,14	10,30	0,05	2,22	0,05	0,10	57,06	30,12	95,20	1,29	758,44	8,12	0,04	0,00	151	2012		
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	60	4,4	0,4	29,2	137,8	0,07	0,00	0,00	1,18	0,00	0,03	12,42	17,92	45,38	1,08	77,40	0,00	0,01	0,00	2008	2008		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	4,0	0,5	25,4	122,4	0,11	0,00	0,00	1,32	0,00	0,05	10,80	11,40	52,20	2,40	81,60	3,36	0,00	0,00	2008	2008		
Итого за прием пищи:	950	29,7	26,8	141,9	940,5	0,56	23,64	0,28	8,65	0,06	0,26	202,21	147,21	507,59	8,75	1 397,44	90,84	0,37	0,01				
<b>Полдник</b>																							
ВУЛОЧКА ШКОЛЬНАЯ																							
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (КОГУРЛ)	50	4,3	1,7	30,0	152,1	0,05	0,00	0,00	0,32	0,00	0,02	9,72	6,39	33,60	0,39	52,62	0,63	0,01	0,01	428	2011		
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (БАНАН)	220	6,2	5,5	9,9	124,3	0,07	1,54	0,06	0,00	0,00	0,37	284,00	30,80	209,00	0,00	321,20	0,00	0,04	0,00	386	2011		
Итого за прием пищи:	370	12,0	7,7	60,9	372,4	0,16	11,54	0,08	0,32	0,00	0,44	281,72	79,19	270,60	0,99	721,82	0,63	0,05	0,01	338	2011		
Итого за день:		76,9	57,1	290,2	2 018,3	0,89	45,72	0,47	12,64	0,18	1,20	860,87	304,53	1 216,10	15,40	2 861,07	97,71	0,50	0,06				



9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины												Минеральные вещества						№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углево-да, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Св, мг	Мв, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	Г, мг	Са, мг						
<b>Завтрак</b>																									
ИГРА 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					
ШПИЦЕЛЬ НАТУРАЛЬНЫЙ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	70/30	13.4	21.5	8.5	279.8	0.06	0.50	0.11	2.80	0.15	0.09	14.08	23.84	138.66	2.29	240.21	5.13	0.03	0.00	48/1	2022				
РИС С ОВОЩАМИ	140	3.1	4.0	29.5	167.0	0.04	1.77	0.33	0.44	0.07	0.03	14.04	25.56	67.21	0.69	136.05	2.10	0.03	0.01	3	2021				
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	399	2011				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	0.05	0.00	0.00	0.59	0.00	0.02	6.90	9.90	25.20	0.50	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:	590	23.0	34.9	88.7	761.1	0.21	10.96	0.53	4.27	0.21	0.23	92.24	85.29	298.07	7.50	997.16	10.35	0.07	0.01	2008					
<b>Обед</b>																									
<b>Полдник</b>																									
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЦЫ 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				
СУЛТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛУБКАМИ	250	4.0	5.4	23.0	156.6	0.07	4.60	0.23	1.34	0.15	0.07	29.67	20.65	62.44	0.97	354.87	4.73	0.02	0.01	108	2011				
РАТУ НА ПИЦЦА	230	19.7	24.9	21.6	390.3	0.17	11.46	0.54	3.81	0.00	0.21	38.68	50.11	219.39	2.80	918.17	13.17	0.15	0.02	289	2011				
КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	9.7	38.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.28	1.80	0.00	0.90	0.00	0.00	0.00	0.00	10	2021				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	65	4.8	0.4	31.6	149.3	0.08	0.00	0.00	1.27	0.00	0.03	13.46	19.31	49.14	1.17	83.85	0.00	0.01	0.00	2008					
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	4.0	0.5	25.4	122.4	0.11	0.00	0.00	1.32	0.00	0.05	10.80	11.40	52.20	2.40	81.60	3.36	0.00	0.00	2008					
Итого за прием пищи:	905	33.3	31.3	113.9	871.3	0.46	26.06	0.78	7.85	0.15	0.39	123.88	117.26	425.17	8.34	1580.39	24.28	0.20	0.03	2008					
<b>Ужин</b>																									
<b>Полдник</b>																									
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	9.4	18.1	1.8	207.3	0.04	0.13	0.24	1.66	1.71	0.30	63.99	10.53	141.09	1.62	136.98	16.24	0.03	0.02	210	2011				
МОЛОКО В ПРОМЫШЛЕННОЙ УПАКОВКЕ	200	5.6	4.9	9.3	104.8	0.05	1.04	0.03	0.00	0.00	0.21	204.00	22.40	144.00	0.16	282.00	18.00	0.00	0.00	83	2022				
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ВЯЛОКО)	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	10.0	47.4	0.03	0.00	0.00	0.39	0.00	0.01	4.60	6.60	16.80	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00	2008					
Итого за прием пищи:	420	16.9	23.4	30.9	406.4	0.16	11.17	0.28	2.68	1.71	0.54	288.59	47.53	312.89	4.38	732.78	36.24	0.05	0.02	2008					
Всего за день:		73.3	89.7	233.5	2 038.8	0.83	48.20	1.89	14.80	2.08	1.16	504.71	250.08	1 036.13	20.32	3 310.32	70.65	0.32	0.06						

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины												Минеральные вещества						№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углево-да, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Св, мг	Мв, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	Г, мг	Са, мг						
<b>Завтрак</b>																									
ЦЫПЛИЦА ТУШЕННАЯ С МОРКОВЬЮ И ЛУКОМ	100	9.4	16.0	6.7	209.1	0.06	1.71	0.54	3.17	0.00	0.08	31.84	20.23	100.52	1.14	179.96	4.69	0.07	0.01	121	2022				
ПЛОД КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3.8	6.2	25.7	174.2	0.15	12.48	0.04	0.29	0.09	0.13	49.49	36.15	102.15	1.43	918.04	10.26	0.04	0.00	312	2011				
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4.5	3.5	150.0	83.0	0.03	0.52	0.02	0.00	0.00	0.12	115.11	39.73	114.44	1.51	255.58	9.00	0.00	0.00	12	2021				
ПЕЧЕНЬЕ	20	1.5	2.0	14.9	63.4	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					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.2	0.2	14.6	68.9	0.04	0.00	0.00	0.59	0.00	0.01	6.21	8.91	22.68	0.54	38.70	0.00	0.00	0.00	2008					
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.05	0.00	0.00	0.66	0.00	0.02	5.40	5.70	26.10	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00	2008					
Итого за прием пищи:	560	23.4	28.1	99.4	746.8	0.34	14.71	0.59	4.70	0.09	0.37	213.84	114.72	383.90	6.24	1 455.07	25.63	0.12	0.01	2008					
<b>Обед</b>																									
<b>Полдник</b>																									
САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1.5	6.1	9.3	99.0	0.02	15.18	0.00	2.59	0.00	0.03	37.64	12.84	27.91	0.81	163.46	2.66	0.01	0.00	45	2011				
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	2.1	5.7	13.1	115.9	0.05	10.26	0.25	2.38	0.00	0.06	51.13	27.11	51.16	1.26	395.09	6.33	0.03	0.00	82	2011				
ТЕФЕЛИ (2-Й ВАРЯНТ)	70/30	9.5	15.5	11.1	221.9	0.03	1.44	0.04	4.01	0.00	0.06	14.46	16.28	93.43	1.35	225.10	4.37	0.03	0.00	284	2008				
КАША РАСОЛЫЧАТАЯ ПШЕНИЧНАЯ	180	7.6	9.9	44.6	297.7	0.15	0.00	0.05	0.25	0.17	0.07	31.74	37.68	160.78	2.71	157.58	0.00	0.04	0.00	171.4	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	10.0	47.4	0.03	0.00	0.00	0.39	0.00	0.01	4.60	6.60	16.80	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00	2008					
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.05	0.00	0.00	0.66	0.00	0.02	5.40	5.70	26.10	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00	2008					
Итого за прием пищи:	880	25.2	37.8	120.5	926.5	0.36	28.48	0.35	10.29	0.17	0.26	157.56	113.40	388.77	10.25	1 247.82	17.04	0.07	0.05	2008					
<b>Ужин</b>																									
<b>Полдник</b>																									
ШПИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	115	12.0	9.6	9.4	177.1	0.09	1.84	0.04	3.29	0.06	0.10	59.40	44.34	188.31	1.42	350.77	95.15	0.40	0.01	235	2011				
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (РЖЕНКА)	220	6.2	5.3	9.0	115.2	0.03	0.70	0.04	0.00	0.00	0.20	231.88	24.64	161.92	0.18	321.20	19.80	0.00	0.00	386	2011				
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ГРУДА)	100	0.4	0.3	10.3	47.0	0.02	5.00	0.00	0.36	0.00	0.03	19.00	12.00	16.00	2.00	155.00	1.00	0.01	0.00	338	2011				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	0.05	0.00	0.00	0.59	0.00	0.02	6.90	9.90	25.20	0.60	38.70	0.00	0.00	0.00	2008					
Итого за прием пищи:	465	20.9	15.4	43.7	410.3	0.19	7.54	0.07	4.24	0.06	0.34	317.18	90.88	391.43	4.20	865.67	115.95	0.41	0.01	2008					
Всего за день:		69.5	81.3	263.6	2 083.7	0.88	50.73	1.01	19.23	0.32	0.97	686.58	318.99	1 164.10	20.69	3 568.56	158.63	0.60	0.07						

**ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ**

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества					
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг		
Итого за весь период	770,3	789,1	2 561,8	20 608,2	9,39	707,84	19,92	170,50	10,83	12,08	7 273,92	2 972,29	8 952,20	109,89	11 147,81	0,70	4,95	0,51		
Среднее значение за период	77,0	78,9	256,2	2 060,8	0,94	70,78	1,99	17,05	1,08	1,20	727,39	297,23	895,20	10,98	1 114,00	0,07	0,49	0,05		
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	15,0	34,5	50,5																	

**СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ ЕЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)**

Возраст детей	Завтрак	Обед	Полдник
12-18 лет	580	920	428