

УТВЕРЖДАЮ

ИП

А.О. Орлов

« 19 » декабря 2022 г

СОГЛАСОВАНО

Директор

М.А. Россенко

« 19 » декабря 2022 г

**10- дневное цикличное меню приготавливаемых блюд на осенне-зимний период для обучающихся
от 12 лет и старше в муниципальных общеобразовательных учреждениях системы Управления
образования муниципального образования Крымский район**

(завтраки, обеды и полдники)

Крымск 2022 г

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг
Завтрак																					
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	3	2008
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	180	16,8	32,5	3,2	372,4	0,08	0,24	0,43	2,98	3,08	0,53	114,92	18,93	253,76	2,91	246,49	29,22	0,06	0,03	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	14,83	1,48	50,51	0,00	0,00	0,00	8	2021
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН)	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	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	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:	565	25,6	41,6	47,9	674,6	0,22	60,43	0,52	4,48	3,15	0,67	310,52	62,29	414,34	6,35	580,30	32,34	0,09	0,04		
Обед																					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)	100	1,1	0,2	3,8	24,0	0,06	25,00	0,17	0,39	0,00	0,04	14,00	20,00	26,00	1,00	290,00	2,00	0,00	0,00	71	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	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
ГУЛЯШ	100	15,0	17,2	3,6	229,0	0,05	1,84	0,02	2,65	0,00	0,10	20,53	19,65	132,60	2,06	347,75	6,74	0,04	0,00	260	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,8	6,2	25,7	174,2	0,15	12,48	0,04	0,29	0,09	0,13	50,14	36,19	102,29	1,44	918,05	10,26	0,04	0,00	312	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	60	4,6	0,4	30,1	142,1	0,10	0,00	0,00	1,18	0,00	0,03	13,80	19,80	50,40	1,20	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	32,5	29,8	121,4	887,0	0,53	43,92	0,46	7,17	0,24	0,41	147,22	129,48	425,92	9,06	2 070,57	27,09	0,12	0,01		
Полдник																					
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	100	28,2	7,2	0,8	182,0	0,08	18,00	0,12	0,40	0,00	0,00	56,00	34,00	216,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	307	2008
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (ЙОГУРТ)	220	6,2	5,5	9,9	124,3	0,07	1,54	0,06	0,00	0,00	0,37	264,00	30,80	209,00	0,00	321,20	0,00	0,04	0,00	386	2011
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	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	2008
Итого за прием пищи:	440	36,3	13,2	30,6	400,7	0,21	29,54	0,18	1,42	0,00	0,40	342,60	79,40	452,80	4,60	625,00	2,00	0,06	0,00		
Всего за день:		94,4	84,6	199,8	1 962,3	0,95	133,88	1,16	13,07	3,40	1,48	800,35	271,17	1 293,07	20,02	3 275,87	61,43	0,27	0,06		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов			
		Белки, г	Жиры, г		Углевод-ы, 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 ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕНЫМИ																					
	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
ТЕФЕЛИ (2-й ВАРИАНТ)																					
	100	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
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ																					
	180	6,5	7,6	41,5	260,4	0,08	0,00	0,04	1,46	0,13	0,03	28,80	12,12	49,42	1,13	76,97	0,91	0,01	0,02	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	389	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
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:																					
	630	21,9	29,7	102,0	763,4	0,24	7,40	0,08	9,24	0,13	0,17	94,64	66,16	235,40	7,51	832,29	13,14	0,06	0,02		
Обед																					
САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С СОЛЕНЫМИ ОГУРЦАМИ																					
	100	1,4	6,9	8,8	103,8	0,05	5,69	0,41	2,99	0,00	0,04	21,55	20,40	41,78	0,78	324,93	3,23	0,02	0,00	22	2012
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ																					
	250	2,1	5,7	13,1	115,9	0,05	10,26	0,25	2,39	0,00	0,06	51,13	27,11	51,16	1,26	395,09	6,33	0,03	0,00	82	2011
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ																					
	200	20,7	26,6	36,2	467,5	0,09	2,48	0,30	4,46	0,00	0,16	25,90	44,41	220,02	2,12	329,24	7,83	0,14	0,03	291	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																					
	60	4,6	0,4	30,1	142,1	0,10	0,00	0,00	1,18	0,00	0,03	13,80	19,80	50,40	1,20	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:																					
	880	33,1	40,2	124,1	995,2	0,40	18,51	0,96	12,34	0,00	0,35	140,53	132,88	430,39	9,25	1 258,77	20,74	0,20	0,03		
Полдник																					
РЫБА ПОД МАРИНАДОМ																					
	120	11,7	10,8	7,7	175,4	0,09	2,71	0,66	4,82	0,00	0,10	45,78	49,00	176,82	1,02	412,68	105,01	0,45	0,01	61	2008
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	292,00	18,00	0,00	0,00	83	2022
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ВИНОГРАД)																					
	100	0,6	0,6	15,4	72,0	0,05	6,00	0,01	0,00	0,00	0,02	30,00	17,00	22,00	1,00	255,00	8,00	0,01	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:																					
	445	19,8	16,4	44,9	411,4	0,24	9,75	0,69	5,31	0,00	0,34	285,53	96,65	363,82	2,68	991,93	131,01	0,47	0,01		
Всего за день:																					
		74,9	86,3	271,1	2 170,0	0,87	35,66	1,74	26,90	0,13	0,86	520,69	295,69	1 029,61	19,44	3 082,98	164,89	0,73	0,07		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ Сборник 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																					
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35	4,6	8,6	7,6	127,5	0,03	0,11	0,09	0,45	0,08	136,05	10,20	88,55	0,46	33,30	0,00	0,01	0,01	3	2008	
КАША вязкая 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	143,90	0,55	214,92	10,77	0,02	0,01	174	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	
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	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	
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	300,88	3,53	371,63	10,77	0,04	0,01		
Обед																					
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 КАРТОФЕЛЬНЫЙ с РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛКАМИ	250	10,3	3,6	18,6	148,2	0,15	9,80	0,23	1,45	0,05	0,12	48,90	54,11	179,71	1,65	854,65	80,17	0,34	0,01	106	2011
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ 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	1 434,95	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	4,6	0,4	30,1	142,1	0,10	0,00	0,00	1,18	0,00	0,03	13,80	19,80	50,40	1,20	77,40	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:	890	37,7	30,9	127,4	941,1	0,64	31,77	2,75	9,86	0,13	0,48	163,73	186,53	575,63	10,14	2 649,50	104,28	0,51	0,01		
Полдник																					
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	0,00	8,00	42,00	28,00	0,60	348,00	0,00	0,00	0,00	338	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	4,80	6,80	16,80	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	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	20,26	4,67	4,23	0,02	1,24	52,91	74,77	272,55	7,38	684,29	6,89	0,14	0,02		
Всего за день:		72,2	65,2	286,8	2 048,6	1,08	52,79	7,58	15,79	0,39	1,96	504,54	332,54	1 149,05	21,05	3 705,42	121,94	0,68	0,05		

3

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецеп-туры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Угловоды, 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																					
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	11,8	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	27	2022
ПЮРЕ 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
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 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:	640	21,7	24,7	83,5	642,3	0,35	24,88	0,28	5,06	0,22	0,32	126,73	97,28	336,05	8,52	1 616,22	22,67	0,10	0,00		
Обед																					
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
РАССОЛЬНИК 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	263,6	0,04	0,00	0,04	1,25	0,00	0,00	11,10	31,91	97,11	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	181	2008
200/10	0,4	0,0	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	60	4,6	0,4	30,1	142,1	0,10	0,00	0,00	1,18	0,00	0,03	13,80	19,80	50,40	1,20	77,40	0,00	0,01	0,00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,07	0,00	0,00	0,88	0,00	0,03	7,20	7,80	34,80	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	950	47,4	30,0	130,1	985,1	0,40	33,59	0,57	6,18	0,00	0,19	185,51	146,93	539,87	8,18	990,03	7,27	0,04	0,01		
Полдник																					
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	9,4	18,1	1,8	207,3	0,04	0,13	0,24	1,66	1,71	0,30	64,00	10,53	141,14	1,62	137,02	16,25	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	292,00	18,00	0,00	0,00	83	2022
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	20	1,5	0,1	10,0	47,4	0,03	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	4,60	6,80	16,80	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	420	16,9	23,4	30,9	406,5	0,16	11,17	0,28	2,68	1,71	0,54	288,60	47,53	312,94	4,38	732,82	36,25	0,05	0,02		
Всего за день:		86,0	78,2	244,5	2 034,9	0,91	69,64	1,13	13,92	1,93	1,05	600,84	291,73	1 188,87	21,08	3 339,07	66,18	0,19	0,03		

4

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г		Угловоды, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг
Завтрак																					
САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ 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
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ КУР ИЛИ БРОЙЛЕРОВ-ЦЫПЛЯТ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	100	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	159,69	5,05	0,06	0,01	23	2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧЕВАЯ	180	9,8	11,7	44,3	321,4	0,26	0,00	0,05	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
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	2,3	0,2	15,1	71,0	0,05	0,00	0,00	0,99	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:	630	25,6	34,7	103,7	829,2	0,42	17,80	0,16	10,72	0,27	0,32	108,57	192,04	392,20	10,96	933,75	13,47	0,09	0,02		
Обед																					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	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	37,66	1,22	279,36	6,79	0,02	0,00	52	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	6,4	4,5	18,5	140,4	0,16	5,98	0,21	0,30	0,00	0,00	49,80	37,85	138,44	1,89	0,00	0,00	0,00	0,00	99	2008
БУЛОЧКИ ОСОБЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	110	10,8	22,0	10,9	283,2	0,10	0,79	0,14	1,72	0,10	0,07	12,37	20,93	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	260,4	0,08	0,00	0,04	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	2,3	0,2	15,1	71,0	0,05	0,00	0,00	0,99	0,00	0,02	6,90	9,90	25,20	0,60	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	26,10	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	2008	2008
Итого за прием пищи:	900	29,3	40,6	116,6	948,4	0,46	10,65	0,39	7,38	0,22	0,17	143,95	107,41	387,63	8,02	632,26	13,52	0,06	0,02		
Полдник																					
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	125	11,1	10,4	14,3	200,9	0,09	0,50	0,02	3,72	0,00	0,10	59,66	39,18	171,32	1,55	308,53	81,00	0,33	0,01	234	2011
КОФЕЙНЫЙ 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
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН)	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	211,49	80,81	306,38	2,80	711,65	92,00	0,35	0,01		
Всего за день:		72,2	88,4	273,6	2 190,6	1,09	89,46	0,59	22,53	0,49	0,74	464,01	390,26	1 066,21	21,78	2 277,65	119,00	0,50	0,05		

5

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г		Угловоды, 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																						
БУТЕРБРОД С СЫРОМ		35	4,6	8,6	7,6	127,5	0,03	0,11	0,09	0,45	0,08	0,06	136,06	10,20	88,55	0,46	33,30	0,00	0,01	0,00	3	2008
ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ		40	5,0	4,5	0,3	61,3	0,02	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 ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА		250	7,1	13,2	40,0	307,7	0,11	0,62	0,07	0,82	0,18	0,15	132,65	38,43	157,50	0,87	240,51	11,97	0,01	0,00	175	2021
КОФЕЙНЫЙ 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	
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	440,26	3,50	555,63	29,02	0,05	0,02		
Обед																						
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	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ		250	2,8	2,9	20,2	118,0	0,09	6,60	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-ДОМАШНЕМУ		200	19,0	21,2	20,3	348,1	0,15	10,85	0,02	3,62	0,00	0,17	23,29	44,23	206,31	3,24	1 024,87	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 (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		60	4,6	0,4	30,1	142,1	0,10	0,00	0,00	1,18	0,00	0,03	13,80	19,80	50,40	1,20	77,40	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:		970	32,6	34,3	123,2	935,3	0,49	34,45	0,42	8,16	0,00	0,38	137,42	123,53	414,38	10,79	2 254,13	23,25	0,13	0,01		
Полдник																						
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ		110	17,3	15,3	4,2	224,2	0,10	0,80	0,10	2,37	0,44	0,17	75,54	52,01	250,17	1,13	456,23	146,50	0,60	0,02	288	2012
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ 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	
Итого за прием пищи:		355	25,6	21,0	25,5	400,0	0,23	2,34	0,16	3,02	0,44	0,56	345,29	91,06	480,17	1,85	809,68	166,30	0,65	0,02		
Всего за день:			81,4	84,2	235,0	2 036,4	0,99	38,03	0,86	14,14	1,58	1,42	892,62	301,15	1 334,81	16,13	3 619,43	218,57	0,83	0,05		

6

7 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																						
САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С СОЛЕНЫМИ ОГУРЦАМИ		100	1,4	6,9	8,8	103,8	0,05	5,69	0,41	2,99	0,00	0,04	21,55	20,40	41,78	0,78	324,93	3,23	0,02	0,00	22	2012
ПТИЦА УШЕННАЯ В ТОМАТНОМ СОУСЕ		100	14,1	19,7	3,2	245,3	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	107	2022
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ		180	6,5	7,6	41,5	260,4	0,08	0,00	0,04	1,46	0,13	0,03	28,90	12,12	49,42	1,13	76,97	0,91	0,01	0,02	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	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		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:		635	26,8	34,8	98,7	814,8	0,29	8,73	0,62	6,68	0,13	0,22	88,87	70,99	271,15	7,30	860,10	12,04	0,12	0,04		
Обед																						
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
КОПЛЕТА "ЗДОРОВЬЕ" С СОУСОМ ТОМАТНЫМ		100	11,8	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	27	2022
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПКОЙ И ТОМАТОМ		250	3,0	3,9	24,1	146,9	0,09	6,75	0,22	1,30	0,00	0,06	29,16	29,56	72,34	1,02	484,60	5,41	0,03	0,00	47	2022
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧЕВАЯ		180	9,8	11,7	44,3	321,4	0,26	0,00	0,05	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
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (ЙОГУРТ)		200	5,6	5,0	9,0	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	386	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	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ		50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,09	0,00	0,00	1,10	0,00	0,04	9,00	9,50	43,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00	2008	2008
Итого за прием пищи:		920	37,8	39,2	132,7	1 048,2	0,68	13,95	3,04	12,83	0,30	0,78	388,28	286,13	738,90	11,85	1 640,28	22,13	0,19	0,01		
Полдник																						
ПРЯНИКИ		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	2008	2008
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	292,00	18,00	0,00	0,00	83	2022
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН)		200	1,8	0,4	16,2	86,0	0,08	120,00	0,02	0,44	0,00	0,06	68,00	26,00	46,00	0,60	394,00	4,00	0,04	0,00	338	2011
Итого за прием пищи:		450	10,4	7,6	63,0	373,8	0,17	121,04	0,05	0,44	0,00	0,28	277,50	52,90	215,00	1,16	721,50	22,00	0,04	0,00		
Всего за день:			75,0	81,6	294,5	2 236,8	1,14	143,72	3,71	19,95	0,42	1,27	754,65	410,01	1 225,04	20,31	3 221,89	56,17	0,35	0,05		

7

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецеп-туры	Сборник рецептур			
		Белки, г	Жиры, г		Углевод ы, 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																					
	160	28,7	18,7	26,1	395,9	0,07	0,31	0,08	2,17	0,10	0,31	224,85	36,26	303,22	1,18	215,88	1,46	0,04	0,04	224	2008
	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	76,84	0,07	146,00	2,80	0,01	0,00		
	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
	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
	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
	550	35,3	22,7	88,0	708,4	0,18	10,55	0,10	3,67	0,12	0,50	377,92	79,46	441,49	5,74	741,99	6,26	0,07	0,04		
Обед																					
	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
	250	6,4	4,5	18,5	140,4	0,16	5,98	0,21	0,30	0,00	0,00	49,80	37,85	138,44	1,89	0,00	0,00	0,00	0,00	99	2008
	100	9,0	8,1	9,6	151,2	0,05	1,00	0,02	2,80	0,01	0,06	38,69	30,44	131,19	0,68	255,03	74,91	0,31	0,01	37	2022
	180	4,3	7,1	24,6	188,2	0,14	10,30	0,05	0,22	0,05	0,10	57,06	30,12	95,20	1,29	759,44	8,12	0,04	0,00	151	2012
	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
	60	4,6	0,4	30,1	142,1	0,10	0,00	0,00	1,18	0,00	0,03	13,80	19,80	50,40	1,20	77,40	0,00	0,01	0,00		2008
	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
	950	29,8	26,8	142,8	944,8	0,59	23,64	0,28	8,65	0,06	0,27	203,58	149,18	512,63	8,87	1 397,44	90,84	0,37	0,01		
Полдник																					
	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
	220	6,2	5,5	9,9	124,3	0,07	1,54	0,06	0,00	0,00	0,37	264,00	30,80	209,00	0,00	321,20	0,00	0,04	0,00	386	2011
	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	346,00	0,00	0,00	0,00	338	2011
	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		
		77,1	57,2	291,7	2 025,6	0,93	45,72	0,47	12,65	0,18	1,21	863,22	307,84	1 224,72	15,60	2 861,26	97,74	0,50	0,06		
Всего за день:																					

8

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептов			
		Белки, г	Жиры, г		Углевод ы, 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																					
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	
ШНИЦЕЛЬ НАТУРАЛЬНЫЙ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	100	13,4	21,5	8,5	279,9	0,06	0,60	0,11	2,80	0,15	0,09	14,10	23,84	138,70	2,29	240,23	5,14	0,03	0,00	2022	
РИС С ОВОЩАМИ	180	4,0	5,1	37,8	214,6	0,05	2,27	0,42	0,56	0,09	0,04	18,02	32,82	86,32	0,89	174,72	2,69	0,03	0,01	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	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	
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:	630	23,9	36,1	97,1	808,7	0,23	11,47	0,72	4,39	0,23	0,24	96,22	92,56	317,22	7,80	1 035,85	10,95	0,07	0,01		
Обед																					
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	2011	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	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	
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	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	
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	2021	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	65	5,0	0,4	32,6	153,9	0,10	0,00	0,00	1,27	0,00	0,03	14,95	21,45	54,80	1,30	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	33,5	31,3	114,8	875,9	0,49	26,06	0,78	7,85	0,15	0,40	125,38	119,40	430,63	8,47	1 580,39	24,26	0,20	0,03		
Полдник																					
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	9,4	18,1	1,8	207,3	0,04	0,13	0,24	1,66	1,71	0,30	64,00	10,53	141,14	1,62	137,02	16,25	0,03	0,02	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	292,00	18,00	0,00	0,00	83	
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	
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	406,5	0,16	11,17	0,28	2,68	1,71	0,54	288,60	47,53	312,94	4,38	732,82	36,25	0,05	0,02		
Всего за день:		74,3	90,8	242,9	2 091,1	0,87	48,70	1,78	14,92	2,10	1,17	510,21	259,49	1 060,78	20,65	3 349,06	71,45	0,33	0,06		

9

10 день

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецептур	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		
Завтрак																					
ЦЫПЛЯТА, ТУШЕННЫЕ С МОРКОВЬЮ И ЛУКОМ	100	9,4	16,0	6,7	209,1	0,06	1,71	0,54	3,16	0,00	0,08	31,84	20,22	100,52	1,14	179,96	4,69	0,07	0,01	12т	2022
ПОРЕ 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	24,7	150,0	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	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
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
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	23,5	28,1	99,9	749,0	0,35	14,71	0,60	4,70	0,09	0,37	214,53	115,70	386,41	6,30	1 455,07	25,63	0,12	0,01		
Обед																					
САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧНОЙ 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
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	2,1	5,7	13,1	115,9	0,05	10,26	0,25	2,39	0,00	0,06	51,13	27,11	51,16	1,26	395,09	6,33	0,03	0,00	82	2011
ТЕФТЕЛИ (2-И ВАРИАНТ)	100	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 РАССЫПЧАТАЯ 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	0,00	0,04	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	38,5	120,4	932,4	0,36	28,48	0,35	10,58	0,17	0,26	157,56	113,40	388,78	10,25	1 247,82	17,04	0,07	0,05		
Полдник																					
ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	115	12,0	9,6	9,4	177,2	0,09	1,84	0,04	3,29	0,06	0,10	59,46	44,35	188,52	1,42	350,84	95,17	0,40	0,01	235	2011
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (РЯЖЕНКА)	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 (ГРУША)	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	410,5	0,19	7,54	0,08	4,24	0,06	0,34	317,24	90,89	391,64	4,20	865,84	115,97	0,41	0,01		
Всего за день:		69,6	82,0	264,0	2 091,9	0,90	50,73	1,02	19,52	0,32	0,98	689,33	319,99	1 166,83	20,74	3 568,72	158,65	0,60	0,07		

10

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							
	Белки, г	Жиры, г	Углеводч., 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	777.1	798.5	2 603.8	9.74	708.35	5 502.00	173.40	609.40	12.14	7 283.10	3 169.89	8 203.00	196.81	7 301.00	0.69	24.50	0.54	
Среднее значение за период	77.7	79.8	260.4	0.97	70.83	550.00	17.34	6.09	1.21	728.30	316.99	820.00	19.68	730.10	0.07	2.45	0.05	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14.9	34.4	50.7															

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед	Полдник
12-18 лет	596	920	426