

МЕНЮ

Льготное питание 5-11 кл

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 40	БУТЕРБРОД С СЫРОМ 60	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 40	БУТЕРБРОД С СЫРОМ 60	БУТЕРБРОД С СЫРОМ 60	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 40	БУТЕРБРОД С СЫРОМ 60	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ 50	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 40	БУТЕРБРОД С СЫРОМ 60
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ 200	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ 200	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ 150	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ 200	КАША МАННАЯ 200	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ 200	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 150	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ 150	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ 200	КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ 200
ЧАЙ С САХАРОМ 200	КАКАО С МОЛОКОМ 200	ЧАЙ С ЛИМОНОМ 200	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 200	ЧАЙ С САХАРОМ 200	ЧАЙ С САХАРОМ 200	ИГРА КАБЛУКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ 60	ЧАЙ С ЛИМОНОМ 200	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 200	КАКАО С МОЛОКОМ 200
ЯБЛОКО 150	МАНДАРИН 100	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ 150	ГРУША 120	МАНДАРИН 100	МАНДАРИН 100	ЧАЙ С САХАРОМ 200	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ 100	МАНДАРИН 100	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ 100
Обед									
ОГУРЕЦ КОНСЕРВИРОВАННЫЙ 50	САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННО И) 60	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ 100	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ 100	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ 100	САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕНОГО ГОРОШКА 100	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ 100	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1 И ВАРИАНТ) 100	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ 100	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ 50
БОРЩ С ГОВЯДИНОЙ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ 250	СУП ГОРОХОВЫЙ С ГОВЯДИНОЙ 250	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ 250	РАССОЛБНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ 250/5	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФАСОЛЬЮ 250	СУП ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С ГОВЯДИНОЙ 250	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ 250	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФАСОЛЬЮ 250	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ 250	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ 250
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ 100	КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ РУБЛЕННАЯ 100	ПЛОВ ИЗ КУРЫ 200	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ПАРОВЫЕ 100	КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ РУБЛЕННАЯ 100	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ 100	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ С СОУСОМ 80	КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ РУБЛЕННАЯ 100	ПТИЦА ОТВАРНАЯ 75	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ 230
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫЛЧАТАЯ 150	КАПУСТА ТУШЕНАЯ 150	ХЛЕБ РЖАНОЙ 60	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 180	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 150	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫЛЧАТАЯ 150	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 180	ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 150	РИС ОТВАРНОЙ 150	ХЛЕБ РЖАНОЙ 60
ХЛЕБ РЖАНОЙ 60	ХЛЕБ РЖАНОЙ 60	КОМПЛОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ ЯБЛОК 200	ХЛЕБ РЖАНОЙ 60	ХЛЕБ РЖАНОЙ 60	ХЛЕБ РЖАНОЙ 60	ХЛЕБ РЖАНОЙ 60	ХЛЕБ РЖАНОЙ 60	ХЛЕБ РЖАНОЙ 60	КОМПЛОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК 200
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ 200	КОМПЛОТ ИЗ СМОРОДИНЫ 200		КОМПЛОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ 200	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА 200	НАПИТОК БРУСНИЧНЫЙ 200	КОМПЛОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ 200	НАПИТОК КЛЮКВЕННЫЙ 200	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА 200	
Полдник									
АПЕЛЬСИН 250	БАНАН 200	ГРУША 150	БАНАН 150	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ 200	БАНАН 150	ГРУША 200	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ 150	АПЕЛЬСИН 150	БАНАН 150
ВАФЛИ 30	ВАФЛИ 30	ПЕЧЕНЬЕ ОБОГАЩЕННОЕ 100		ВАФЛИ 30	ПЕЧЕНЬЕ 50	ПЕЧЕНЬЕ ОБОГАЩЕННОЕ 60	ПЕЧЕНЬЕ 60		ВАФЛИ 30

Утверждено: 18/07/2008
 Приказ № 184
 Директор МБОУ СОШ № 4
 Е.В. Макарова ЕВ

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины														№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. В1, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	1, мг	Г, мг	Se, мг		
Завтрак																					
УТРЕЦ С МАСЛОМ	40	2,3	8,4	15,1	145,8	0,05	0,00	0,07	0,81	0,15	0,03	8,10	9,90	27,10	0,82	40,20	0,00	0,00	0,00	1	2011
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	200	12,0	10,6	47,9	338,4	0,09	0,06	0,07	1,64	0,08	0,07	17,48	16,81	137,69	1,51	104,90	1,05	0,02	0,02	204	2011
САУРОМ	200	0,3	0,0	15,1	61,7	0,00	0,06	0,00	0,00	0,00	0,01	20,99	9,06	11,12	1,11	38,69	0,00	0,00	0,00	376	2011
БЕЛОКО	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15,00	0,01	0,95	0,00	0,03	24,00	12,00	16,50	3,30	417,00	3,00	0,02	0,00		2008
Итого за прием пищи:	590	15,2	19,6	92,9	614,4	0,19	15,12	0,15	3,39	0,23	0,14	227,57	47,77	192,41	6,53	600,79	4,05	0,04	0,02		
Обед																					
Засределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																					
37																					
Обед																					
Засределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																					
49																					
Полдник																					
УПЕЛЬСИН	250	1,5	0,3	13,2	69,9	0,05	40,20	0,01	0,37	0,00	0,04	51,26	19,60	34,67	0,45	328,98	3,35	0,03	0,00		2008
ЗАФЛИ	30	1,8	9,3	17,9	164,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	280	3,2	9,7	31,0	234,8	0,05	40,20	0,01	0,37	0,00	0,04	51,26	19,60	34,67	0,45	328,98	3,35	0,03	0,00		
Засределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																					
14																					
Засею за день:																					
		55,1	60,2	220,1	1 665,5	0,70	69,63	2,68	13,55	0,23	0,54	403,91	261,50	677,57	17,18	2 129,13	26,73	0,18	0,03		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины														Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур							
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мкг	F, мг	Se, мг	Na, мг	Мg, мг	Ca, мг	К, мг	Fe, мг	С, мг	В1, мг	В2, мг	В6, мг	В12, мкг			С, мг	В1, мг	В2, мг	В6, мг	В12, мкг		
Завтрак																																						
СУПЕРПОД С СЫРОМ	60	7.0	14.3	15.1	218.6	0.08	0.14	0.14	0.87	0.15	0.09	184.10	16.90	127.10	0.82	57.80	0.00	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	3	2008				
УШЛ ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ	200	8.4	11.1	43.1	306.1	0.14	0.52	0.08	0.22	0.15	0.16	126.75	38.67	190.66	2.08	261.80	9.00	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	194	2008		
СОБИРНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3.3	2.4	26.6	142.2	0.04	0.52	0.02	0.00	0.00	0.11	110.60	18.65	87.89	0.40	169.55	9.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	379	2011		
РУЦА	120	0.4	0.3	10.8	49.2	0.02	2.16	0.00	0.39	0.00	0.03	18.47	11.66	15.55	1.94	167.40	1.08	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2008		
Итого за прием пищи:	580	19.1	28.1	95.7	716.2	0.25	3.34	0.23	1.48	0.30	0.38	439.91	86.08	421.20	5.24	656.55	19.08	0.02	0.04	0.04	0.04	0.04	0.04	0.04	0.04	0.04	0.04	0.04	0.04	0.04	0.04	0.04	0.04	0.04	44			
Обед																																						
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1.5	5.1	9.3	89.7	0.02	14.40	0.20	2.21	0.00	0.03	39.20	14.88	27.06	0.80	166.11	2.87	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	35	2008	
ЗАСОСЫЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	250/5	6.1	9.5	12.6	163.5	0.07	4.74	0.21	2.54	0.00	0.07	28.70	24.46	89.70	1.28	427.93	5.30	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	91	2008
СОЛЕТЫ РЫБНЫЕ ПАРОВЫЕ	100	19.4	7.2	14.9	201.7	0.10	0.43	0.01	3.62	0.00	0.07	34.54	37.52	225.31	1.35	417.76	146.15	0.61	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	257	2011
ТОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3.9	6.1	26.4	176.6	0.15	12.79	0.05	0.29	0.09	0.13	44.24	35.93	104.24	1.46	940.39	10.49	0.04	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	1	2011	
ЧЕБ ВЖАНОЙ	60	2.6	0.3	13.6	68.4	0.11	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	349	2011	
КОМПОТ ИЗ 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	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	
Итого за прием пищи:	895	33.5	28.2	96.1	777.4	0.46	32.36	0.46	8.66	0.09	0.35	155.15	114.58	446.31	4.89	1.953	164.82	0.70	0.02	0.02	0.02	0.02	0.02	0.02	0.02	0.02	0.02	0.02	0.02	0.02	0.02	0.02	0.02	0.02	0.02	0.02	0.02	0.02
Полдник																																						
Итого за прием пищи:	150	2.2	0.7	30.6	139.7	0.05	6.00	0.03	0.00	0.00	0.06	10.80	56.70	37.80	0.81	522.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	
Итого за прием пищи:	150	2.2	0.7	30.6	139.7	0.05	6.00	0.03	0.00	0.00	0.06	10.80	56.70	37.80	0.81	522.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	
Итого за прием пищи:	8	54.8	67.1	222.4	1.633.3	0.75	41.70	0.72	10.14	0.39	0.79	603.66	257.36	905.30	10.94	3.131	183.90	0.72	0.06	0.06	0.06	0.06	0.06	0.06	0.06	0.06	0.06	0.06	0.06	0.06	0.06	0.06	0.06	0.06	0.06	0.06	0.06	
Всего за день:																																						

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур	Оборудование												
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мкг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Н, мг	Se, мг																				
Завтрак																																							
ЭЛТЕРРОД С СЫРОМ	80	7.0	14.3	15.1	218.6	0.06	0.14	0.14	0.87	0.15	0.09	184.10	16.90	127.10	0.82	57.80	0.00	0.01	0.01	3	2008																		
КАША МАННАЯ	200	5.7	5.5	32.3	200.8	0.06	0.24	0.04	1.23	0.08	0.07	60.24	13.36	67.64	0.44	126.47	4.14	0.01	0.00	416	2011																		
МАИ С САХАРОМ	200	0.4	0.0	15.3	62.9	0.00	0.08	0.00	0.00	0.00	0.02	23.22	11.04	14.83	1.48	51.09	0.00	0.00	0.00	376	2011																		
МАНДАРИН	100	0.8	0.2	7.3	36.8	0.04	15.18	0.01	0.20	0.00	0.03	31.47	9.99	15.28	0.09	154.85	0.00	0.13	0.00		2008																		
Итого за прием пищи:	560	13.9	20.1	70.1	519.1	0.16	15.64	0.18	2.30	0.23	0.19	299.03	51.19	224.85	2.83	389.21	4.14	0.15	0.01																				
Обед																																							
Полдник																																							
Всего за день:																				54.1	62.6	231.5	1792.3	0.64	123.47	0.86	8.94	0.74	0.62	496.72	179.40	702.88	16.75	2347.95	27.56	0.28	0.03		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества									№ рецептур	Сборник рецептур							
		Белки, г	Жиры, г	Углевода, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	Е, мг	Se, мг	Na, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг			I, мг	Е, мг	Se, мг				
Завтрак																																		
ЗУПЕРБОД С МАСЛОМ	40	2,3	8,4	15,1	145,8	0,05	0,00	0,07	0,81	0,15	0,03	8,10	9,90	27,10	0,82	40,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1	2011			
УПАКОВАННЫЙ ОТАРПАНЕ С СЫРОМ	200	12,0	10,6	47,9	336,4	0,09	0,06	0,07	1,64	0,08	0,07	174,48	16,81	137,69	1,51	104,80	1,05	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	204	2011		
САХАР	200	0,3	0,0	15,1	61,7	0,00	0,06	0,00	0,00	0,00	0,01	20,59	9,06	11,12	1,11	38,69	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	376	2011		
САХАР	100	0,8	0,2	7,3	36,9	0,05	0,05	0,01	0,20	0,00	0,03	31,50	9,90	15,30	0,09	155,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
САХАР	540	15,4	19,2	85,4	580,8	0,19	15,32	0,15	2,65	0,23	0,13	235,07	45,67	191,21	3,32	338,79	1,05	0,16	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Обед																																		
САХАР	100	3,0	0,2	6,3	38,8	0,08	4,00	0,00	1,20	0,00	0,04	18,00	18,90	55,80	0,63	99,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
САХАР	250	6,4	10,2	9,4	160,2	0,06	14,04	0,25	2,43	0,00	0,08	62,37	28,52	85,93	1,58	432,15	6,40	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР	100	17,3	18,1	2,9	243,8	0,05	1,11	0,01	2,12	0,00	0,10	15,43	21,64	150,70	2,24	369,20	7,00	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР	150	8,5	2,2	38,7	208,5	0,23	0,00	0,00	4,64	0,00	0,12	20,19	128,80	187,89	4,42	285,65	2,30	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР	80	2,6	0,3	13,6	88,4	0,11	0,00	0,00	0,00	0,00	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
САХАР	200	0,1	0,0	24,1	99,5	0,00	1,47	0,00	0,00	0,00	0,00	11,74	5,13	2,43	0,13	30,48	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
САХАР	860	38,0	31,0	95,0	819,3	0,53	20,62	0,26	10,39	0,00	0,39	127,73	200,99	482,73	9,01	1196,49	15,72	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Полдник																																		
САХАР	150	1,9	0,6	26,0	118,7	0,04	5,10	0,03	0,00	0,00	0,05	9,18	48,20	32,13	0,69	443,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР	50	3,8	4,9	37,2	208,5	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	0,03	14,50	10,00	45,00	1,05	55,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР	200	5,6	5,5	63,2	327,2	0,08	5,10	0,03	0,00	0,00	0,08	23,88	58,20	77,13	1,74	498,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Всего за день:																																		
Энергетическая ценность (калорийности) от суточного рациона, %	19	59,0	55,8	243,6	1727,3	0,80	41,04	0,44	13,04	0,23	0,60	386,48	304,86	751,08	14,07	2033,98	16,77	0,26	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества									№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мг	В2, мг	Св, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Ca, мг	Мг, мг	F, мг	Se, мг							
Завтрак																											
ЭЛТЕРРОД С СЫРОМ	60	7,0	14,3	15,1	218,6	0,06	0,14	0,14	0,87	0,15	0,09	184,10	16,90	127,10	0,82	57,80	0,00	0,01	0,01	3	2008						
ДИТЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	13,6	20,8	2,7	282,2	0,06	0,21	0,27	2,26	2,37	0,36	101,64	14,93	188,13	2,16	202,23	23,79	0,04	0,02	210	2011						
ДИРА КАБАЧКОВАй КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,1	5,3	4,6	71,4	0,01	4,20	0,11	0,00	0,00	0,03	24,60	9,00	22,20	0,42	189,00	0,00	0,00	0,00	376	2008						
ДАУ С САУРОМ	200	0,3	0,0	15,1	61,7	0,00	0,06	0,00	0,00	0,00	0,01	20,99	9,06	11,12	1,11	38,69	0,00	0,00	0,00	1	2011						
БЛЮДО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,5	45,6	0,02	4,00	0,00	0,69	0,00	0,02	14,40	7,20	9,90	1,98	278,00	2,00	0,01	0,00		2008						
Итого за прием пищи:	570	22,4	40,8	47,1	649,5	0,15	8,61	0,52	3,76	2,52	0,51	345,73	57,09	356,46	6,49	765,72	25,79	0,06	0,03								
Обед																											
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																											
47																											
Полдник																											
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																											
18																											
Вечер																											
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																											
66,6																											
69,1																											
239,2																											
1 887,9																											
0,88																											
35,78																											
0,87																											
9,99																											
2,79																											
1,03																											
600,11																											
284,39																											
1 045,05																											
21,42																											
3 417,60																											
150,74																											
0,61																											
0,05																											

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины														№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. в, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	С, мг	Se, мг		
Завтрак																					
ЗУВЕРРОД С СЫРОМ	60	7.0	14.3	15.1	218.6	0.06	0.14	0.14	0.87	0.15	0.09	184.10	16.90	127.10	0.82	57.80	0.00	0.01	0.01	3	2008
ДАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	200	5.8	10.9	41.8	288.9	0.05	0.52	0.08	0.42	0.15	0.13	115.51	31.77	133.87	0.54	191.61	9.61	0.02	0.01	184	2008
ДАУО С МОЛОКОМ	200	3.8	3.0	24.4	141.0	0.03	0.52	0.02	0.00	0.00	0.11	110.57	27.30	95.68	0.87	207.23	9.00	0.00	0.00	382	2011
БЕЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0.4	0.4	9.5	45.6	0.02	4.00	0.00	0.63	0.00	0.02	14.40	7.20	9.90	1.98	278.00	2.00	0.01	0.00		2008
Итого за прием пищи:	560	16.9	28.6	90.9	694.1	0.16	5.18	0.23	1.91	0.30	0.34	424.58	83.17	386.45	4.21	734.64	20.61	0.04	0.01		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	38																				
Обед																					
СУРРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0.4	0.0	1.2	6.8	0.01	2.00	0.00	0.05	0.00	0.02	10.35	6.30	18.90	0.45	70.50	1.50	0.01	0.00		2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ	250	12.5	12.6	20.0	243.5	0.12	7.00	0.25	0.33	0.05	0.12	38.47	34.23	133.74	1.79	588.56	7.83	0.09	0.01	100	2008
КАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	230	24.3	25.7	22.6	418.8	0.17	11.77	0.02	3.77	0.00	0.21	30.83	52.85	258.79	4.02	1201.26	15.47	0.10	0.00	259	2011
СЛЕБ РЖАНОЙ	60	2.6	0.3	13.6	68.4	0.11	0.00	0.00	0.00	0.00	0.05	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	0.00	0.00	1	2011
ОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0.2	0.2	27.0	110.9	0.01	1.58	0.00	0.25	0.00	0.01	13.10	4.40	3.92	0.78	111.32	0.79	0.00	0.00	394	2008
Итого за прием пищи:	790	39.9	38.8	84.4	848.4	0.43	22.35	0.27	4.40	0.05	0.40	92.75	97.79	415.35	7.05	1971.64	25.60	0.19	0.01		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	46																				
Полдник																					
ЗАЦАН	150	2.2	0.7	30.6	139.7	0.05	6.00	0.03	0.00	0.00	0.06	10.80	56.70	37.80	0.81	522.00	0.00	0.00	0.00		2008
ЗАФЛИ	30	1.8	9.3	17.9	164.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	180	4.0	10.1	48.4	304.6	0.05	6.00	0.03	0.00	0.00	0.06	10.80	56.70	37.80	0.81	522.00	0.00	0.00	0.00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	16																				
Итого за день:	60.8	77.4	223.6	1847.1	0.63	33.53	0.54	6.32	0.35	0.80	528.13	257.65	819.59	12.07	3228.28	46.21	0.23	0.02			