

УТВЕРЖДАЮ
Директор АНО «СОШ имени И.П. Светловой»
Михаил Ю. М. Гусев
« 01 » сентября 2023 г.



ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ АНО «СОШ ИМЕНИ И.П. СВЕТЛОВОЙ» С ДЛИТЕЛЬНОСТЬЮ ПРЕБЫВАНИЯ БОЛЕЕ ШЕСТИ ЧАСОВ ДЛЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ

Меню составлено с использованием программного продукта.

При составлении меню использованы:

- 1 Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.
- 2 Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.- М.: ДеЛи принт, 2011.-544с.
- 3 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: ДеЛи принт, 2012.-584с.
- 4 Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений. Составители: Перевалов А.Я., Кашина Е.В., Коровка Л.С., Лир Д.Н., Талешкина Н.В. - под редакцией профессора А.Я. Перевалова.- «Полиграфкомплект»-2013.
- 5 Сборник технологических нормативов, рецептов, блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений / Под ред. профессора А.Я. Перевалова. 2013 - 576 с.

Составил: Инженер-технолог ООО НВФ ЦПТ

О.В. Крашкينا



2023

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сбс рец	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, рет. экв	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	F, мг			Se, мг
Завтрак																				
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ	200	13.0	4.5	31.6	218.8	0.01	0.83	68.72	2.34	0.11	167.02	13.07	46.13	0.03	22.51	0.02	1.65	0.01	15	1
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИЗ МУКИ	60	1.5	0.4	20.5	107.1	0.07	0.00	0.00	0.00	0.03	12.42	17.82	45.36	0.38	53.40	0.00	0.01	0.00	114	2
ХЛЕБ РЖАНОЙ ИЗ ОБДИРНОЙ	40	2.4	0.5	14.8	78.8	0.07	0.00	0.00	0.00	0.03	1.16	16.80	52.00	0.64	40.80	0.00	0.00	0.00	115	2
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	15	0.1	10.9	0.5	100.1	0.00	0.00	110.25	0.23	0.02	1.80	0.00	2.85	0.03	2.25	0.00	0.00	0.00	14	2
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С	200	4.7	5.3	19.2	153.8	0.07	0.88	0.03	0.00	0.19	180.99	7.47	143.06	0.05	33.59	0.00	0.00	0.00	20	1
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0.4	0.4	9.8	47.0	0.03	10.00	6.00	0.00	0.02	16.00	8.00	11.00	2.20	78.00	0.00	0.01	0.00	118	2
Итого за прием пищи:	615	22.2	21.9	96.4	705.6	0.25	11.71	185.00	2.57	0.39	379.39	63.16	300.40	3.33	230.55	0.02	1.67	0.01		
II Завтрак (Ланч)																				
ЙОГУРТ	200	10.1	11.3	28.1	254.7	0.14	0.00	80.00	1.50	0.16	157.00	5.20	137.00	1.20	32.80	0.01	0.45	0.00	9	1
БАНАН	100	1.5	0.5	21.0	96.0	0.04	10.00	25.00	0.00	0.05	8.00	42.00	28.00	0.60	165.00	0.00	0.00	0.00	118	2
Итого за прием пищи:	300	11.6	11.8	49.1	350.7	0.18	10.00	105.00	1.50	0.21	165.00	47.20	165.00	1.80	197.80	0.01	0.45	0.00		
Обед																				
БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ	250	7.3	4.6	27.1	179.0	0.07	1.69	15.18	0.00	0.06	135.59	14.94	59.48	0.69	56.08	0.01	0.28	0.00	83	2
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200	4.0	4.4	28.7	172.6	0.17	13.87	18.54	0.06	0.14	57.37	10.40	114.63	0.59	41.96	0.00	0.00	0.00	312	2
ГУЛЯШ	120	13.0	18.6	3.6	252.3	0.05	1.48	226.08	3.44	0.15	216.20	10.30	62.49	0.36	94.75	0.01	0.05	0.01	260	2
ОВОЩИ ПОРЦИОННО	120	1.1	0.2	3.7	22.1	0.09	9.00	0.17	0.00	0.24	36.65	20.30	68.60	0.51	38.60	0.01	0.51	0.00	112	2
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИЗ МУКИ	60	1.6	0.4	21.1	110.4	0.10	0.00	0.00	0.00	0.03	13.80	19.80	50.40	0.42	53.40	0.00	0.01	0.00	114	2
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	1.0	0.4	17.4	76.8	0.07	0.00	0.00	0.00	0.03	7.20	7.60	34.80	1.60	42.40	0.00	0.00	0.00		2
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	1.5	0.1	29.2	124.8	0.02	0.36	0.13	0.00	0.03	41.11	12.96	29.17	0.04	52.21	0.00	0.01	0.00	401	2
Итого за прием пищи:	990	29.5	28.6	130.7	938.0	0.57	26.40	260.10	3.50	0.68	507.92	96.30	419.57	4.21	379.40	0.03	0.86	0.01		
Ужин																				
ЗАПЕКАНКА ОВОЩНАЯ С	200	16.4	10.6	35.6	303.8	0.17	10.90	349.41	2.46	0.23	30.80	25.82	170.59	3.61	195.80	0.02	1.04	0.03	6	1
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	120	2.3	10.7	9.2	142.8	0.05	9.00	0.49	0.00	0.05	35.00	21.00	43.00	0.04	70.00	0.01	0.00	0.00	8	1
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИЗ МУКИ	60	1.5	0.4	20.5	107.1	0.07	0.00	0.00	0.00	0.03	12.42	17.82	45.36	0.38	53.40	0.00	0.01	0.00	114	2
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	1.3	0.4	21.7	96.0	0.09	0.00	0.00	0.00	0.04	9.00	9.50	43.50	2.00	53.00	0.00	0.00	0.00	115	2
СОК В АССОРТИМЕНТЕ	200	1.0	0.2	19.6	89.2	0.02	1.60	0.00	0.00	0.02	12.60	7.20	12.60	2.52	20.00	0.00	0.00	0.00	31	1
СНЕЖОК	100	3.0	2.5	3.6	48.7	0.00	0.36	0.00	0.00	0.00	47.85	12.00	0.00	0.08	0.00	0.00	0.00	0.00	30	1
Итого за прием пищи:	730	25.5	24.8	110.2	787.6	0.40	21.86	349.90	2.46	0.36	147.67	93.34	315.05	8.63	392.20	0.03	1.05	0.03		
Всего за день:		88.8	87.1	386.4	2 782.0	1.40	70.00	900.00	10.00	1.60	1 200.00	300.00	1 200.00	18.00	1 200.00	0.1	4.00	0.05		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, рет. экв	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг		Se, мг
Завтрак																			
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ	200	13.3	3.7	48.2	279.1	0.20	1.81	96.11	2.28	0.10	98.22	20.18	38.41	0.81	70.89	0.02	0.89	0.02	183
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИЗ МУКИ ВЫСШЕГО СОРТА	60	1.5	0.4	20.5	107.1	0.07	0.00	0.00	0.00	0.03	12.42	17.82	45.36	0.38	53.40	0.00	0.01	0.00	114
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	20	0.1	14.5	0.6	133.5	0.00	0.00	147.00	0.30	0.02	2.40	0.00	3.80	0.04	3.00	0.00	0.00	0.00	14
КАКАО С МОЛОКОМ	200	5.5	6.2	15.7	151.4	0.06	1.09	0.04	0.00	0.23	153.53	12.74	180.68	0.11	41.61	0.00	0.00	0.00	10
КИВИ	100	0.8	0.4	7.9	45.6	0.02	14.00	0.00	0.00	0.03	36.00	22.50	30.60	0.72	0.00	0.00	0.00	0.00	118
Итого за прием пищи:	580	21.2	25.1	92.8	716.6	0.35	16.90	243.15	2.58	0.41	302.57	73.24	298.85	2.06	168.90	0.02	0.90	0.02	
II Завтрак (Ланч)																			
ПИРОЖКИ ПЕЧЕНЬЕ ИЗ СДОБНОГО ТЕСТА С ЯБЛОКОМ	60	5.7	6.6	33.2	214.8	0.12	11.00	136.74	1.51	0.03	16.27	6.92	30.93	1.22	56.69	0.01	0.61	0.00	562
МОЛОКО В ИНДИВИД. УПАКОВКЕ	200	5.8	5.0	9.4	108.0	0.06	2.60	0.05	0.00	0.30	240.00	28.00	180.00	0.20	292.00	0.00	0.00	0.00	23
ГРУША СВЕЖАЯ	100	0.4	0.3	10.3	47.0	0.02	5.00	0.00	0.00	0.03	19.00	12.00	16.00	2.00	155.00	0.00	0.01	0.00	338
Итого за прием пищи:	360	11.9	11.9	52.9	369.8	0.20	18.60	136.80	1.51	0.36	275.27	48.92	226.93	3.42	503.69	0.02	0.62	0.00	
Обед																			
РАССОЛЬНИК НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ	250	6.5	5.6	15.2	137.1	0.12	1.33	149.87	0.36	0.17	76.87	14.38	51.83	0.52	36.21	0.01	1.20	0.00	74
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	180	4.1	2.8	12.2	93.3	0.04	6.00	71.56	1.53	0.08	150.01	11.41	59.93	0.51	25.24	0.01	0.22	0.00	321
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ИНДЕЙКИ	120	16.5	18.7	15.6	296.4	0.07	2.73	122.53	1.52	0.15	103.61	13.42	157.79	3.29	25.70	0.00	0.20	0.02	19
САЛАТ ЗЕЛЕНый С ОГУРЦОМ	120	1.3	4.2	2.7	53.2	0.04	7.76	1.16	0.00	0.07	49.76	14.02	37.35	0.77	27.11	0.01	0.12	0.00	18
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИЗ МУКИ 2 СОРТА	60	1.5	0.5	47.8	156.5	0.14	0.00	0.00	0.00	0.05	16.90	32.40	81.00	0.30	51.00	0.00	0.01	0.00	114
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	1.0	0.4	17.4	76.8	0.07	0.00	0.00	0.00	0.03	7.20	7.60	34.80	1.60	42.40	0.00	0.00	0.00	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.6	0.0	33.3	143.2	0.00	0.34	0.00	0.00	0.00	38.15	21.86	0.00	0.62	0.95	0.00	0.00	0.00	527
Итого за прием пищи:	970	31.5	32.2	144.0	956.5	0.48	18.16	345.12	3.41	0.55	442.40	115.09	422.70	7.61	208.61	0.03	1.75	0.02	
Ужин																			
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ В СОУСЕ	180	3.8	12.5	32.1	245.7	0.10	13.33	66.58	2.51	0.06	67.52	6.84	21.06	0.03	113.86	0.02	0.73	0.00	14
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ С МОРКОВЬЮ	120	17.7	7.7	4.5	161.4	0.09	1.39	108.40	0.00	0.10	78.21	23.37	129.01	0.01	78.53	0.02	0.02	0.01	253
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИЗ МУКИ ВЫСШЕГО СОРТА	60	1.5	0.4	20.5	107.1	0.07	0.00	0.00	0.00	0.03	12.42	17.82	45.36	0.38	53.40	0.00	0.01	0.00	114
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	1.3	0.4	21.7	96.0	0.09	0.00	0.00	0.00	0.04	9.00	9.50	43.50	2.00	53.00	0.00	0.00	0.00	
СОК В АССОРТИМЕНТЕ	200	1.0	0.2	19.6	89.2	0.02	1.60	0.00	0.00	0.02	12.60	7.20	12.60	2.52	20.00	0.00	0.00	0.00	31
Итого за прием пищи:	610	25.4	21.1	98.3	699.5	0.37	16.32	174.98	2.51	0.24	179.75	64.73	251.53	4.94	318.79	0.04	0.76	0.01	
Всего за день:		90.0	90.4	387.9	2742.4	1.40	70.00	900.00	10.00	1.60	1200.00	300.00	1200.00	18.00	1200.00	0.10	4.00	0.05	

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, рет. экв	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																				
ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ ОТВАРНЫЕ	200	13.9	9.4	56.1	364.7	0.20	3.62	103.85	1.52	0.23	175.59	36.51	130.96	0.52	125.47	0.01	0.75	0.02	217	
СОУС СМЕТАННЫЙ	40	0.4	1.9	1.1	28.6	0.00	0.02	0.01	0.00	0.01	11.66	1.29	7.08	0.04	15.18	0.01	0.00	0.00	32	
БУТЕРБРОД ГОРЯЧИЙ С СЫРОМ	60	6.2	12.4	20.9	221.0	0.05	0.10	91.13	0.99	0.06	54.38	9.96	95.90	0.56	50.27	0.00	0.00	0.00	11	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.8	0.0	9.4	48.6	0.00	0.06	0.00	0.00	0.02	14.49	7.68	11.12	1.11	37.78	0.00	0.00	0.00	628	
АПЕЛЬСИН	100	0.9	0.2	7.9	41.7	0.03	12.00	0.01	0.00	0.03	30.60	11.70	20.70	0.27	85.00	0.00	0.02	0.00	118	
Итого за прием пищи:	600	22.2	23.9	95.3	696.6	0.28	15.80	195.00	2.51	0.35	286.72	67.14	265.76	2.50	313.70	0.02	0.77	0.02		
II Завтрак (Ланч)																				
ВАФЛИ	30	3.8	5.5	45.7	247.5	0.01	0.00	0.00	0.00	0.01	4.80	3.00	10.80	0.45	42.00	0.00	0.00	0.00	4	
КЕФИР	200	5.8	5.0	8.0	106.0	0.08	1.40	0.05	0.00	0.34	240.00	18.00	190.00	0.20	232.00	0.00	0.04	0.00	386	
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0.4	0.4	9.8	47.0	0.03	10.00	6.00	0.00	0.02	16.00	8.00	11.00	2.20	78.00	0.00	0.01	0.00	118	
Итого за прием пищи:	330	10.0	10.9	63.5	400.5	0.12	11.40	6.06	0.00	0.37	260.80	29.00	211.80	2.85	352.00	0.00	0.05	0.00		
Обед																				
УХА РЫБАЦКАЯ	250	13.1	2.7	5.5	98.1	0.07	6.67	105.98	0.03	0.15	102.99	16.33	115.73	0.52	49.21	0.01	1.00	0.00	157	
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С ЛУКОМ	180	3.8	8.5	17.3	121.0	0.10	8.58	85.36	0.00	0.01	97.96	8.45	43.42	0.11	52.91	0.01	0.06	0.00	126	
БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ	120	10.7	15.1	13.2	231.6	0.09	3.35	253.35	2.03	0.08	127.23	22.27	87.19	1.58	32.48	0.02	0.25	0.02	3	
САЛАТ ЗЕЛЕНый С ОГУРЦАМИ И ПОМИДОРАМИ	100	1.1	4.1	2.6	52.7	0.05	5.21	30.16	3.44	0.07	36.16	23.03	42.09	0.06	32.06	0.01	0.02	0.00	19	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИЗ МУКИ 2 СОРТА	60	1.5	0.5	47.8	156.5	0.14	0.00	0.00	0.00	0.05	16.80	32.40	81.00	0.30	51.00	0.00	0.01	0.00	114	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	1.0	0.4	17.4	76.8	0.07	0.00	0.00	0.00	0.03	7.20	7.60	34.80	1.60	42.40	0.00	0.00	0.00		
КОМПОТ ИЗ ВИШНИ	180	0.2	0.0	24.4	99.4	0.01	1.23	0.00	0.00	0.01	13.36	6.18	5.54	0.09	53.51	0.00	0.00	0.00	18	
Итого за прием пищи:	930	31.4	31.3	128.1	836.1	0.53	25.04	474.85	5.50	0.40	401.70	116.26	409.77	4.26	313.57	0.05	1.34	0.02		
Ужин																				
СУФЛЕ МЯСНОЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ТЫКВОЙ	200	21.3	25.3	31.6	438.6	0.24	7.14	223.93	2.00	0.12	180.07	32.80	142.56	3.03	55.74	0.02	1.34	0.01	33	
ОВОЩИ ПОРЦИОННО	120	1.1	0.2	3.7	22.1	0.09	9.00	0.17	0.00	0.24	36.65	20.30	68.60	0.51	38.60	0.01	0.51	0.00	112	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИЗ МУКИ ВЫСШЕГО СОРТА	60	1.5	0.4	20.5	107.1	0.07	0.00	0.00	0.00	0.03	12.42	17.82	45.36	0.38	53.40	0.00	0.01	0.00	114	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	1.3	0.4	21.7	98.0	0.09	0.00	0.00	0.00	0.04	9.00	9.50	43.50	2.00	53.00	0.00	0.00	0.00	115	
СОК В АССОРТИМЕНТЕ	200	1.0	0.2	19.6	89.2	0.02	1.60	0.00	0.00	0.02	12.60	7.20	12.60	2.52	20.00	0.00	0.00	0.00	31	
Итого за прием пищи:	630	26.2	26.4	97.0	753.0	0.51	17.74	224.10	2.00	0.44	250.74	87.62	312.62	8.44	220.74	0.03	1.86	0.01		
Всего за день:		89.8	92.5	383.9	2 686.3	1.40	70.00	900.00	10.00	1.60	1 200.00	300.00	1 200.00	18.00	1 200.00	0.10	4.00	0.05		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, рет. экв	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	F, мг		Se, мг
Завтрак																			
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	200	9.2	14.2	45.7	346.8	0.19	4.51	173.30	2.50	0.05	77.59	15.99	79.96	1.50	38.40	0.02	1.41	0.02	25
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИЗ МУКИ ВЫСШЕГО СОРТА	60	1.5	0.4	20.5	107.1	0.07	0.00	0.00	0.00	0.03	12.42	17.82	45.36	0.38	53.40	0.00	0.01	0.00	114
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	1.0	0.4	17.4	76.8	0.07	0.00	0.00	0.00	0.03	7.20	7.60	34.80	1.60	42.40	0.00	0.00	0.00	115
ЧАЙ С МОЛОКОМ (1-Й ВАРИАНТ)	200	3.5	3.6	15.4	115.3	0.03	0.72	50.02	0.00	0.16	37.08	12.35	54.94	0.45	50.95	0.00	0.00	0.00	35
ТВОРОЖОК	100	7.4	4.5	3.5	89.0	0.04	0.50	0.07	0.00	0.27	140.00	23.00	150.00	0.40	110.00	0.00	0.03	0.00	34
Итого за прием пищи:	600	22.7	23.0	102.4	735.0	0.40	5.73	223.39	2.50	0.54	274.29	76.76	365.05	4.33	295.15	0.02	1.45	0.02	
II Завтрак (Ланч)																			
ПЕЧЕНЬЕ	30	2.3	2.9	22.3	125.1	0.02	0.00	0.00	0.00	0.02	8.70	6.00	27.00	0.63	33.00	0.00	0.00	0.00	26
ЙОГУРТ	200	10.1	11.3	28.1	254.7	0.14	0.00	80.00	1.50	0.16	157.00	5.20	137.00	1.20	32.80	0.01	0.45	0.00	9
КИВИ	100	0.8	0.4	7.9	45.6	0.02	14.00	0.00	0.00	0.03	36.00	22.50	30.60	0.72	0.00	0.00	0.00	0.00	118
Итого за прием пищи:	330	13.2	14.6	58.3	425.4	0.19	14.00	80.00	1.50	0.21	201.70	33.70	194.60	2.55	65.80	0.01	0.45	0.00	
Обед																			
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	250	2.1	12.2	14.5	175.8	0.04	14.56	100.16	0.44	0.07	91.80	14.10	16.81	0.55	63.03	0.01	0.96	0.00	87
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	180	9.1	5.8	41.4	221.4	0.02	0.00	137.64	3.06	0.02	127.19	22.58	53.00	0.53	36.54	0.01	0.02	0.00	171.1
ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ ПО-СТРОГАНОВСКИ	120	17.5	11.4	1.7	179.8	0.15	1.52	74.72	0.00	0.39	74.81	16.62	254.29	1.59	188.18	0.01	0.24	0.02	403
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	120	2.3	6.0	7.5	93.8	0.05	14.72	82.34	0.00	0.05	142.16	28.03	58.05	0.52	21.60	0.00	0.13	0.00	27
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИЗ МУКИ ВЫСШЕГО СОРТА	60	1.6	0.4	21.1	110.4	0.10	0.00	0.00	0.00	0.03	13.80	19.80	50.40	0.42	53.40	0.00	0.01	0.00	114
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	1.3	0.4	21.7	96.0	0.09	0.00	0.00	0.00	0.04	9.00	9.50	43.50	2.00	53.00	0.00	0.00	0.00	115
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0.7	0.3	20.4	99.2	0.01	8.00	0.16	0.00	0.04	19.11	4.85	3.05	0.54	10.94	0.00	0.00	0.00	388
Итого за прием пищи:	980	34.6	36.4	128.3	976.3	0.46	38.80	395.02	3.50	0.64	477.87	115.48	479.10	6.15	426.69	0.03	1.36	0.02	
Ужин																			
КАРТОФЕЛЬ ЗАПЕЧЕННЫЙ С МОРКОВЬЮ И СОУСОМ	180	4.5	12.8	29.9	252.7	0.08	0.70	190.80	2.48	0.07	125.92	22.02	17.34	0.01	103.06	0.00	0.11	0.00	12
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ ПОД БЕЛЫМ СОУСОМ	120	11.3	4.2	3.0	104.6	0.09	9.17	10.81	0.02	0.08	86.25	17.55	42.45	0.01	182.90	0.04	0.64	0.01	28
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИЗ МУКИ ВЫСШЕГО СОРТА	60	1.5	0.4	20.5	107.1	0.07	0.00	0.00	0.00	0.03	12.42	17.82	45.36	0.38	53.40	0.00	0.01	0.00	114
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	1.3	0.4	21.7	96.0	0.09	0.00	0.00	0.00	0.04	9.00	9.50	43.50	2.00	53.00	0.00	0.00	0.00	
СОК В АССОРТИМЕНТЕ	200	1.0	0.2	19.6	89.2	0.02	1.60	0.00	0.00	0.02	12.60	7.20	12.60	2.52	20.00	0.00	0.00	0.00	31
Итого за прием пищи:	610	19.6	18.0	94.7	649.6	0.35	11.47	201.61	2.50	0.23	246.19	74.09	161.25	4.92	412.36	0.04	0.76	0.01	
Всего за день:		90.0	92.0	383.8	2 786.3	1.40	70.00	900.00	10.00	1.60	1 200.00	300.00	1 200.00	18.00	1 200.00	0.10	4.00	0.05	

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	С6 рел	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, рет. экв	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	F, мг			Se, мг
Завтрак																				
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ	200	14.7	8.6	41.0	210.5	0.13	0.79	72.73	2.37	0.15	68.96	42.36	97.87	0.55	29.84	0.01	0.60	0.02	181	2
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИЗ МУКИ	60	1.5	0.4	20.5	107.1	0.07	0.00	0.00	0.00	0.03	12.42	17.82	45.36	0.38	53.40	0.00	0.01	0.00	114	2
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	15	0.1	10.9	0.5	100.1	0.00	0.00	110.25	0.23	0.02	1.80	0.00	2.85	0.03	2.25	0.00	0.00	0.00	14	2
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С	200	4.7	5.3	19.2	153.8	0.07	0.88	0.03	0.00	0.19	180.99	7.47	143.06	0.05	33.59	0.00	0.00	0.00	20	2
МАНДАРИН	100	0.8	0.2	7.5	38.0	0.06	31.97	11.99	0.00	0.03	34.97	10.99	16.98	0.10	154.85	0.00	0.15	0.00	22	2
Итого за прием пищи:	575	21.8	25.4	88.7	607.4	0.33	33.64	195.00	2.60	0.41	299.14	78.64	306.12	1.11	273.93	0.01	0.76	0.02		
II Завтрак (Ланч)																				
БУЛОЧКА ВЕСНУШКА	50	6.6	7.0	33.4	223.0	0.15	0.00	134.36	1.99	0.02	25.34	7.40	31.47	0.53	24.24	0.01	0.45	0.00	429	2
РЯЖЕНКА	200	5.8	5.0	8.4	108.0	0.04	1.60	0.05	0.00	0.26	228.00	28.00	164.00	0.20	232.00	0.00	0.00	0.00	386	2
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0.4	0.4	9.8	47.0	0.03	10.00	6.00	0.00	0.02	16.00	8.00	11.00	2.20	78.00	0.00	0.01	0.00	118	2
Итого за прием пищи:	350	12.8	12.4	51.6	378.0	0.22	11.60	140.41	1.99	0.30	269.34	43.40	206.47	2.93	334.24	0.01	0.46	0.00		
Обед																				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С	250	4.7	14.0	16.8	212.0	0.15	1.03	127.67	1.46	0.26	87.60	19.31	95.31	2.00	64.22	0.01	1.40	0.00	149	2
КАША РАССЫПЧАТАЯ РИСОВАЯ	180	4.1	8.5	38.4	246.5	0.05	0.00	151.45	1.24	0.06	131.23	13.86	70.22	1.50	24.99	0.00	0.23	0.02	171.2	2
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ С	120	20.1	6.0	3.0	150.6	0.10	11.00	106.26	1.10	0.13	193.49	28.33	195.21	2.68	133.16	0.01	0.31	0.00	253	2
САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С	100	1.5	3.6	10.5	80.4	0.05	8.03	10.02	0.00	0.05	33.00	16.00	52.79	0.56	86.88	0.01	0.01	0.00	23	2
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИЗ МУКИ	60	1.6	0.4	21.1	110.4	0.10	0.00	0.00	0.00	0.03	13.80	19.80	50.40	0.42	53.40	0.00	0.01	0.00	114	2
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	1.0	0.4	17.4	76.8	0.07	0.00	0.00	0.00	0.03	7.20	7.60	34.80	1.60	42.40	0.00	0.00	0.00		2
КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОД	200	0.2	0.1	34.0	142.2	0.00	3.00	0.00	0.00	0.00	18.31	8.56	7.97	0.00	2.83	0.00	0.00	0.00	17	2
Итого за прием пищи:	950	33.3	32.9	141.2	1 018.9	0.52	23.06	395.40	3.80	0.56	484.63	113.46	506.70	8.76	407.88	0.03	1.96	0.02		
Ужин																				
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ	200	6.0	11.5	35.9	271.1	0.06	0.00	90.99	1.50	0.03	65.52	21.48	57.18	0.32	23.37	0.01	0.01	0.01	309	2
КОТЛЕТЫ МЯСНЫЕ	120	8.8	7.9	8.8	141.2	0.11	0.14	78.23	0.10	0.17	47.33	8.53	22.06	0.01	34.18	0.01	0.76	0.00	386	2
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИЗ МУКИ	60	1.5	0.4	20.5	107.1	0.07	0.00	0.00	0.00	0.03	12.42	17.82	45.36	0.38	53.40	0.00	0.01	0.00	114	2
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	1.3	0.4	21.7	96.0	0.09	0.00	0.00	0.00	0.04	9.00	9.50	43.50	2.00	53.00	0.00	0.00	0.00	115	2
СОК В АССОРТИМЕНТЕ	200	1.0	0.2	19.6	89.2	0.02	1.60	0.00	0.00	0.02	12.60	7.20	12.60	2.52	20.00	0.00	0.00	0.00	31	2
Итого за прием пищи:	630	18.6	20.4	106.5	704.6	0.35	1.74	169.22	1.60	0.28	146.87	64.53	180.70	5.23	183.95	0.02	0.78	0.01		
Всего за день:		86.5	91.1	388.0	2 708.9	1.40	70.00	900.00	10.00	1.60	1 200.00	300.00	1 200.00	18.00	1 200.00	0.10	4.00	0.05		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, рет. экв	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																				
ЗРАЗЫ ТВОРОЖНЫЕ С ИЗЮМОМ	210	9.5	9.1	28.5	233.9	0.17	11.02	50.94	2.25	0.06	169.32	20.64	169.32	0.63	45.39	0.01	0.93	0.01	7	
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	30	2.0	2.6	16.8	99.0	0.02	0.12	0.02	0.02	0.09	82.89	9.18	59.13	0.05	109.50	0.01	0.01	0.00	24	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИЗ МУКИ ВЫСШЕГО СОРТА	60	1.5	0.4	20.5	107.1	0.07	0.00	0.00	0.00	0.03	12.42	17.82	45.36	0.38	53.40	0.00	0.01	0.00	114	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	15	0.1	10.9	0.5	100.1	0.00	0.00	110.25	0.23	0.02	1.80	0.00	2.85	0.03	2.25	0.00	0.00	0.00	14	
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	30	7.0	8.9	0.0	109.2	0.01	0.21	97.20	0.00	0.09	179.00	10.50	79.00	0.30	14.40	0.00	0.01	0.01	15	
ЧАЙ С МОЛОКОМ (1-Й ВАРИАНТ)	200	3.5	3.6	15.4	115.3	0.03	0.72	50.02	0.00	0.16	37.08	12.35	54.94	0.45	50.95	0.00	0.00	0.00	35	
ГРУША	100	0.4	0.3	10.3	47.0	0.02	5.00	0.00	0.00	0.03	19.00	12.00	16.00	2.00	155.00	0.00	0.01	0.00	118	
Итого за прием пищи:	645	24.1	35.7	91.9	811.6	0.32	17.07	308.43	2.50	0.47	501.51	82.49	426.60	3.84	430.89	0.02	0.97	0.02		
II Завтрак (Ланч)																				
КЕФИР	180	5.2	4.5	7.2	95.4	0.07	1.26	0.05	0.00	0.31	216.00	16.20	171.00	0.18	208.80	0.00	0.04	0.00	386	
БАНАН	100	1.5	0.5	20.4	93.1	0.03	4.00	20.00	0.00	0.04	7.20	37.80	25.20	0.54	165.00	0.00	0.00	0.00	118	
Итого за прием пищи:	280	6.7	5.0	27.6	188.5	0.10	5.26	20.05	0.00	0.35	223.20	54.00	196.20	0.72	373.80	0.00	0.04	0.00		
Обед																				
СУП С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250	9.5	12.0	18.7	177.5	0.13	15.19	95.55	1.15	0.18	82.25	8.65	66.95	0.51	22.21	0.01	1.70	0.00	104	
КАША РАССЫПЧАТАЯ ПШЕНИЧНАЯ	180	8.6	5.5	59.1	271.1	0.05	4.54	97.76	1.17	0.07	33.85	10.39	66.57	0.60	38.21	0.00	0.00	0.02	171.4	
ШНИЦЕЛЬ НАТУРАЛЬНЫЙ	120	8.8	7.7	11.0	148.7	0.09	0.00	33.10	0.33	0.18	61.58	2.34	116.02	0.03	17.19	0.01	0.06	0.00	36	
ВИНЕГРЕТ	100	1.4	4.4	7.7	76.9	0.04	11.73	10.24	0.00	0.03	26.92	9.87	37.90	1.87	14.92	0.01	0.02	0.00	67	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИЗ МУКИ 2 СОРТА	60	1.5	0.5	47.8	156.5	0.14	0.00	0.00	0.00	0.05	16.80	32.40	81.00	0.30	51.00	0.00	0.01	0.00	114	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	1.3	0.4	21.7	96.0	0.09	0.00	0.00	0.00	0.04	9.00	9.50	43.50	2.00	53.00	0.00	0.00	0.00		
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.6	0.0	33.3	143.2	0.00	0.34	0.00	0.00	0.00	38.15	21.86	0.00	0.62	0.95	0.00	0.00	0.00	527	
Итого за прием пищи:	960	31.8	30.5	199.2	1069.9	0.54	31.80	236.65	2.65	0.55	268.55	95.01	411.94	5.93	197.48	0.03	1.79	0.02		
Ужин																				
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	3.5	7.0	25.5	180.8	0.20	10.18	105.18	1.90	0.13	97.77	14.46	20.48	0.04	21.22	0.02	1.07	0.00	434	
КУРИНОЕ ФИЛЕ ЗАПЕЧЕННОЕ	120	16.0	16.1	13.1	225.9	0.05	4.09	229.68	3.00	0.01	74.93	19.48	43.34	2.53	50.16	0.04	0.11	0.01	21	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИЗ МУКИ ВЫСШЕГО СОРТА	60	1.5	0.4	20.5	107.1	0.07	0.00	0.00	0.00	0.03	12.42	17.82	45.36	0.38	53.40	0.00	0.01	0.00	114	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	1.3	0.4	21.7	96.0	0.09	0.00	0.00	0.00	0.04	9.00	9.50	43.50	2.00	53.00	0.00	0.00	0.00		
СОК В АССОРТИМЕНТЕ	200	1.0	0.2	19.6	89.2	0.02	1.60	0.00	0.00	0.02	12.60	7.20	12.60	2.52	20.00	0.00	0.00	0.00	31	
Итого за прием пищи:	610	23.3	24.1	100.3	699.0	0.43	15.87	334.86	4.90	0.23	206.72	68.46	185.28	7.47	197.78	0.06	1.18	0.01		
Всего за день:		85.8	95.3	419.0	2769.0	1.40	70.00	900.00	10.00	1.60	1200.00	300.00	1200.00	18.00	1200.00	0.10	4.00	0.05		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества						№ рецептуры		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, рет. экв	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг		F, мг	Se, мг
Завтрак																			
КАША ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	200	8.2	3.8	50.8	270.2	0.02	13.64	94.06	1.28	0.02	38.51	21.21	14.42	2.77	34.07	0.01	0.74	0.02	272
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИЗ МУКИ ВЫСШЕГО СОРТА	60	1.5	0.4	20.5	107.1	0.07	0.00	0.00	0.00	0.03	12.42	17.82	45.36	0.38	53.40	0.00	0.01	0.00	114
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	15	0.1	10.9	0.5	100.1	0.00	0.00	110.25	0.23	0.02	1.80	0.00	2.85	0.03	2.25	0.00	0.00	0.00	14
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	4.7	5.3	19.2	153.8	0.07	0.88	0.03	0.00	0.19	180.99	7.47	143.06	0.05	33.59	0.00	0.00	0.00	20
ТВОРОЖОК	100	7.4	4.5	3.5	89.0	0.04	0.50	0.07	0.00	0.27	140.00	23.00	150.00	0.40	110.00	0.00	0.03	0.00	34
Итого за прием пищи:	575	21.9	24.9	94.4	718.2	0.21	15.02	204.41	1.51	0.52	373.72	69.50	355.69	3.63	233.31	0.01	0.78	0.02	
II Завтрак (Ланч)																			
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАПУСТОЙ	60	5.7	8.1	34.2	232.2	0.11	7.68	132.87	1.60	0.01	23.32	12.55	16.76	1.28	26.20	0.01	0.43	0.02	406/461
МОЛОКО В ИНДИВИД. УПАКОВКЕ	200	5.8	5.0	9.4	108.0	0.06	2.60	0.05	0.00	0.30	240.00	28.00	180.00	0.20	292.00	0.00	0.00	0.00	23
АПЕЛЬСИН	100	0.9	0.2	7.9	41.7	0.03	12.00	0.01	0.00	0.03	30.60	11.70	20.70	0.27	85.00	0.00	0.02	0.00	118
Итого за прием пищи:	360	12.3	13.3	51.4	381.9	0.20	22.28	132.93	1.60	0.34	293.92	52.25	217.46	1.75	403.20	0.02	0.45	0.02	
Обед																			
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250	2.2	6.2	13.9	101.5	0.12	14.35	55.71	0.00	0.03	57.96	11.72	15.53	0.51	13.03	0.01	1.13	0.00	99
КАРТОФЕЛЬ ЗАПЕЧЕННЫЙ С МОРКОВЬЮ И СОУСОМ	200	6.5	14.2	33.2	280.7	0.08	0.78	211.96	2.48	0.07	126.18	23.46	17.66	0.51	104.49	0.00	0.12	0.00	13
БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	120	18.9	17.2	6.3	255.4	0.15	2.55	11.93	1.02	0.01	50.47	19.16	130.42	1.94	113.84	0.01	0.02	0.01	259
ОВОЩИ ПОРЦИОННО	120	1.1	0.2	3.7	22.1	0.09	9.00	0.17	0.00	0.24	36.65	20.30	68.60	0.51	38.60	0.01	0.51	0.00	112
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИЗ МУКИ 2 СОРТА	60	1.5	0.5	47.8	156.5	0.14	0.00	0.00	0.00	0.05	16.80	32.40	81.00	0.30	51.00	0.00	0.01	0.00	114
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	1.3	0.4	21.7	96.0	0.09	0.00	0.00	0.00	0.04	9.00	9.50	43.50	2.00	53.00	0.00	0.00	0.00	
КИСЕЛЬ ИЗ ВИШНИ	200	0.1	0.0	31.9	129.0	0.00	0.87	0.00	0.00	0.00	15.86	5.10	10.14	0.07	17.38	0.03	0.00	0.00	16
Итого за прием пищи:	1000	31.7	38.7	158.6	1041.3	0.67	27.54	279.77	3.50	0.44	312.92	121.64	366.85	5.84	391.34	0.07	1.79	0.01	
Ужин																			
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	200	9.8	12.4	25.7	243.3	0.06	0.04	141.25	2.41	0.01	56.12	2.93	21.85	0.21	11.89	0.00	0.00	0.00	301
ПЕЧЕНЬ ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	120	16.0	11.4	5.3	213.3	0.14	3.51	141.68	1.00	0.21	131.36	22.12	144.21	1.76	42.77	0.04	0.99	0.00	261
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИЗ МУКИ ВЫСШЕГО СОРТА	50	1.3	0.3	17.1	89.2	0.06	0.00	0.00	0.00	0.02	10.35	14.85	37.80	0.32	44.50	0.00	0.01	0.00	114
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	1.3	0.4	21.7	96.0	0.09	0.00	0.00	0.00	0.04	9.00	9.50	43.50	2.00	53.00	0.00	0.00	0.00	115
СОК В АССОРТИМЕНТЕ	200	1.0	0.2	19.6	89.2	0.02	1.60	0.00	0.00	0.02	12.60	7.20	12.60	2.52	20.00	0.00	0.00	0.00	31
Итого за прием пищи:	620	29.4	24.7	89.4	641.9	0.37	5.15	282.93	3.41	0.30	219.43	56.60	259.96	6.80	172.16	0.04	0.99	0.00	
Всего за день:		95.3	101.6	393.8	2783.3	1.40	70.00	900.00	10.00	1.80	1200.00	300.00	1200.00	18.00	1200.00	0.10	4.00	0.05	

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, рет. экв	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг		Se, мг		
Завтрак																					
КАША МОЛОЧНАЯ КУКУРУЗНАЯ ЖИДКАЯ	200	10.9	9.4	13.2	180.5	0.08	8.98	178.70	2.51	0.01	47.47	5.33	19.76	0.91	19.24	0.02	0.98	0.02	271		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИЗ МУКИ 2 СОРТА	60	1.5	0.5	47.8	156.5	0.14	0.00	0.00	0.00	0.05	16.80	32.40	81.00	0.30	51.00	0.00	0.01	0.00	114		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	1.0	0.4	17.4	76.8	0.07	0.00	0.00	0.00	0.03	7.20	7.60	34.80	1.60	42.40	0.00	0.00	0.00	115		
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	30	7.0	8.9	0.0	109.2	0.01	0.21	97.20	0.00	0.09	179.00	10.50	79.00	0.30	14.40	0.00	0.01	0.01	15		
КАКАО С МОЛОКОМ	200	5.5	6.2	15.7	151.4	0.06	1.09	0.04	0.00	0.23	153.53	12.74	180.68	0.11	41.61	0.00	0.00	0.00	10		
ГРУША	100	0.4	0.3	10.3	47.0	0.02	5.00	0.00	0.00	0.03	19.00	12.00	16.00	2.00	155.00	0.00	0.01	0.00	118		
Итого за прием пищи:	630	26.3	25.6	104.3	721.4	0.38	15.28	275.94	2.51	0.44	423.00	80.57	411.24	5.22	323.65	0.02	0.99	0.03			
II Завтрак (Ланч)																					
ПРЯНИКИ	30	9.3	10.4	32.0	258.8	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	3.30	2.70	15.00	0.02	21.30	0.00	0.00	0.00	27		
РЯЖЕНКА	200	5.8	5.0	8.4	108.0	0.04	1.60	0.05	0.00	0.26	228.00	28.00	164.00	0.20	232.00	0.00	0.00	0.00	386		
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0.4	0.4	9.8	47.0	0.03	10.00	6.00	0.00	0.02	16.00	8.00	11.00	2.20	78.00	0.00	0.01	0.00	118		
Итого за прием пищи:	330	15.5	15.8	50.2	413.8	0.10	11.60	6.05	0.00	0.28	247.30	38.70	190.00	2.42	331.30	0.00	0.01	0.00			
Обед																					
СУП С БОБОВЫМИ	250	9.4	8.7	15.8	178.7	0.09	2.90	95.68	1.40	0.15	93.47	11.98	27.88	0.00	15.91	0.02	1.59	0.01	119		
КАПУСТА ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ	200	5.1	8.3	23.8	192.9	0.02	1.74	0.13	0.00	0.05	37.10	15.96	52.41	0.01	29.02	0.01	0.02	0.00	11		
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ	120	12.4	10.0	13.7	194.5	0.10	1.08	185.39	2.12	0.15	188.17	8.11	160.33	0.01	37.38	0.01	0.05	0.00	303		
САЛАТ ЗЕЛЕНый С ОГУРЦАМИ И ПЕРЦЕМ КРАСНЫМ СЛАДКИМ	100	1.1	4.1	2.9	53.4	0.05	8.10	0.18	0.00	0.07	33.54	20.01	22.72	0.01	146.96	0.01	0.02	0.00	29		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИЗ МУКИ 2 СОРТА	60	1.5	0.5	47.8	156.5	0.14	0.00	0.00	0.00	0.05	16.80	32.40	81.00	0.30	51.00	0.00	0.01	0.00	114		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	1.3	0.4	21.7	96.0	0.09	0.00	0.00	0.00	0.04	9.00	9.50	43.50	2.00	53.00	0.00	0.00	0.00	115		
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0.6	0.2	19.5	93.7	0.01	8.00	0.16	0.00	0.04	19.11	4.85	3.05	0.54	10.94	0.00	0.00	0.00	388		
Итого за прием пищи:	980	31.5	32.2	145.3	965.6	0.50	21.82	281.54	3.52	0.55	397.19	102.81	390.89	2.87	344.21	0.05	1.69	0.01			
Ужин																					
СВЕКЛА ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	200	3.6	6.6	20.3	140.6	0.21	17.93	203.36	1.54	0.13	83.01	24.86	11.12	2.54	31.92	0.02	0.19	0.00	140		
БЕФСТРОГАНОВ	120	13.7	13.2	20.1	253.7	0.07	1.82	133.07	2.47	0.12	15.46	18.58	95.27	0.02	42.47	0.01	1.11	0.01	1		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИЗ МУКИ ВЫСШЕГО СОРТА	60	1.5	0.4	20.5	107.1	0.07	0.00	0.00	0.00	0.03	12.42	17.82	45.36	0.38	53.40	0.00	0.01	0.00	114		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	1.3	0.4	21.7	96.0	0.09	0.00	0.00	0.00	0.04	9.00	9.50	43.50	2.00	53.00	0.00	0.00	0.00			
СОК В АССОРТИМЕНТЕ	200	1.0	0.2	19.6	89.2	0.02	1.60	0.00	0.00	0.02	12.60	7.20	12.60	2.52	20.00	0.00	0.00	0.00	31		
Итого за прием пищи:	630	21.2	20.7	102.2	686.7	0.46	21.35	336.43	4.01	0.33	132.49	77.96	207.85	7.46	200.79	0.03	1.31	0.01			
Всего за день:		94.4	94.3	401.9	2 787.5	1.40	70.00	900.00	10.00	1.60	1 200.00	300.00	1 200.00	18.00	1 200.00	0.10	4.00	0.05			

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, рет. экв	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																				
ОМЛЕТ С СЫРОМ	200	15.8	19.2	15.5	298.1	0.10	0.42	201.51	2.52	0.24	210.99	18.04	146.94	2.14	62.84	0.02	0.86	0.02	315	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИЗ МУКИ ВЫСШЕГО СОРТА	60	1.6	0.4	21.1	110.4	0.10	0.00	0.00	0.00	0.03	13.80	19.80	50.40	0.42	53.40	0.00	0.01	0.00	114	
ХЛЕБ РЖАНОЙ ИЗ ОБДИРНОЙ МУКИ	40	2.4	0.5	14.8	78.8	0.07	0.00	0.00	0.00	0.03	1.16	16.80	52.00	0.64	40.80	0.00	0.00	0.00	115	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0.7	0.0	16.2	68.8	0.00	0.59	0.00	0.00	0.02	17.75	8.54	12.51	1.17	49.67	0.00	0.00	0.00	377	
МАНДАРИН	100	0.8	0.2	7.5	38.0	0.06	31.97	11.99	0.00	0.03	34.97	10.99	16.98	0.10	154.85	0.00	0.15	0.00	22	
Итого за прием пищи:	600	21.4	20.2	75.1	594.0	0.32	32.98	213.50	2.52	0.35	278.67	74.17	278.83	4.47	361.56	0.02	1.02	0.02		
II Завтрак (Ланч)																				
ВАФЛИ	30	3.8	5.5	45.7	247.5	0.01	0.00	0.00	0.00	0.01	4.80	3.00	10.80	0.45	42.00	0.00	0.00	0.00	4	
ЙОГУРТ	200	10.1	11.3	28.1	254.7	0.14	0.00	80.00	1.50	0.16	157.00	5.20	137.00	1.20	32.80	0.01	0.45	0.00	9	
КИВИ	100	0.8	0.4	7.9	45.6	0.02	14.00	0.00	0.00	0.03	36.00	22.50	30.60	0.72	0.00	0.00	0.00	0.00	118	
Итого за прием пищи:	330	14.8	17.2	81.7	547.8	0.17	14.00	80.00	1.50	0.21	197.80	30.70	178.40	2.37	74.80	0.01	0.45	0.00		
Обед																				
БОРЩ С МЯСОМ	250	8.4	10.8	9.4	168.8	0.05	1.50	237.58	2.00	0.15	75.11	10.39	69.47	0.66	197.78	0.01	1.20	0.00	62	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	7.5	5.4	27.8	190.1	0.08	0.00	118.69	1.50	0.03	66.40	26.98	33.93	0.53	47.27	0.01	0.01	0.02	297	
БИТОЧКИ КУРИНЫЕ ПРИПУЩЕННЫЕ	120	10.2	10.6	15.8	199.7	0.12	6.80	50.17	0.00	0.12	248.69	17.00	148.07	1.53	74.80	0.01	0.09	0.00	2	
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	100	2.9	4.2	6.1	73.3	0.08	0.30	0.01	0.00	0.04	19.55	18.81	54.04	0.62	102.05	0.00	0.00	0.00	10	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИЗ МУКИ ВЫСШЕГО СОРТА	60	1.6	0.4	21.1	110.4	0.10	0.00	0.00	0.00	0.03	13.80	19.80	50.40	0.42	53.40	0.00	0.01	0.00	114	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	1.3	0.4	21.7	96.0	0.09	0.00	0.00	0.00	0.04	9.00	9.50	43.50	2.00	53.00	0.00	0.00	0.00		
КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОД	200	0.2	0.1	34.0	142.2	0.00	3.00	0.00	0.00	0.00	18.31	8.56	7.97	0.00	2.83	0.00	0.00	0.00	17	
Итого за прием пищи:	980	32.2	32.0	135.9	980.5	0.52	11.60	406.45	3.50	0.41	450.86	111.04	407.38	5.76	531.13	0.04	1.32	0.02		
Ужин																				
ЗАПЕКАНКА (РУЛЕТ) КАРТОФЕЛЬНАЯ С ПЕЧЕНЫО	200	15.5	18.9	24.5	329.6	0.16	0.82	199.93	2.50	0.27	204.07	32.22	172.86	0.01	76.46	0.03	0.74	0.01	5	
ОВОЩИ ПОРЦИОННО	120	1.1	0.2	3.7	22.1	0.09	9.00	0.17	0.00	0.24	36.65	20.30	68.60	0.51	38.60	0.01	0.51	0.00	112	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИЗ МУКИ ВЫСШЕГО СОРТА	50	1.3	0.3	17.1	89.2	0.06	0.00	0.00	0.00	0.02	10.35	14.85	37.80	0.32	44.50	0.00	0.01	0.00	114	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	1.3	0.4	21.7	96.0	0.09	0.00	0.00	0.00	0.04	9.00	9.50	43.50	2.00	53.00	0.00	0.00	0.00	115	
СОК В АССОРТИМЕНТЕ	200	1.0	0.2	19.6	89.2	0.02	1.60	0.00	0.00	0.02	12.60	7.20	12.60	2.52	20.00	0.00	0.00	0.00	31	
Итого за прием пищи:	620	20.2	20.0	86.5	626.2	0.42	11.42	200.10	2.50	0.59	272.67	84.07	335.36	5.36	232.56	0.04	1.26	0.01		
Всего за день:		88.4	89.4	379.1	2 748.5	1.40	70.00	900.00	10.00	1.60	1 200.00	300.00	1 200.00	18.00	1 200.00	0.10	4.00	0.05		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, рет. экв	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг		Se, мг
Завтрак																			
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	10.2	16.4	21.4	274.1	0.12	17.10	208.98	2.54	0.00	88.04	9.44	14.30	1.77	53.70	0.01	0.84	0.02	274
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИЗ МУКИ ВЫСШЕГО СОРТА	60	1.6	0.4	21.1	110.4	0.10	0.00	0.00	0.00	0.03	13.80	19.80	50.40	0.42	53.40	0.00	0.01	0.00	114
ХЛЕБ РЖАНОЙ ИЗ ОБДИРНОЙ МУКИ	40	2.4	0.5	14.8	78.8	0.07	0.00	0.00	0.00	0.03	1.16	16.80	52.00	0.64	40.80	0.00	0.00	0.00	115
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.8	0.0	9.4	40.6	0.00	0.06	0.00	0.00	0.02	14.49	7.68	11.12	1.11	37.78	0.00	0.00	0.00	628
ТВОРОЖОК	100	7.4	4.5	3.5	89.0	0.04	0.50	0.07	0.00	0.27	140.00	23.00	150.00	0.40	110.00	0.00	0.03	0.00	34
Итого за прием пищи:	600	22.4	21.8	70.1	592.9	0.32	17.66	209.05	2.54	0.35	255.49	76.72	277.82	4.34	295.68	0.01	0.88	0.02	
II Завтрак (Ланч)																			
ПЕЧЕНЬЕ	30	2.3	2.9	22.3	125.1	0.02	0.00	0.00	0.00	0.02	8.70	6.00	27.00	0.63	33.00	0.00	0.00	0.00	26
КЕФИР	200	5.8	5.0	8.0	106.0	0.08	1.40	0.05	0.00	0.34	240.00	18.00	190.00	0.20	232.00	0.00	0.04	0.00	386
ГРУША СВЕЖАЯ	100	0.4	0.3	10.3	47.0	0.02	5.00	0.00	0.00	0.03	19.00	12.00	16.00	2.00	155.00	0.00	0.01	0.00	118
Итого за прием пищи:	330	8.5	8.2	40.6	278.1	0.12	6.40	0.06	0.00	0.39	267.70	36.00	233.00	2.83	420.00	0.00	0.05	0.00	
Обед																			
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	250	2.6	6.5	8.4	110.0	0.03	1.99	80.89	1.46	0.01	83.24	8.85	13.60	0.00	18.36	0.00	0.00	0.00	113
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	180	3.8	3.3	22.9	136.5	0.08	14.13	54.17	0.53	0.11	56.49	5.50	20.04	0.01	11.19	0.01	0.95	0.00	125
ЯЗЫК ОТВАРНОЙ С СОУСОМ	120	15.4	13.9	3.4	200.0	0.12	1.29	200.67	0.04	0.29	140.28	30.98	235.34	2.57	92.85	0.01	0.00	0.02	242
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	120	1.1	4.1	4.4	59.3	0.04	4.64	0.01	0.00	0.04	26.11	14.63	48.14	0.02	25.24	0.01	0.62	0.00	14
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИЗ МУКИ ВЫСШЕГО СОРТА	60	1.6	0.4	21.1	110.4	0.10	0.00	0.00	0.00	0.03	13.80	19.80	50.40	0.42	53.40	0.00	0.01	0.00	114
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	1.3	0.4	21.7	96.0	0.09	0.00	0.00	0.00	0.04	9.00	9.50	43.50	2.00	53.00	0.00	0.00	0.00	
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	1.5	0.1	29.2	124.8	0.02	0.36	0.13	0.00	0.03	41.11	12.96	29.17	0.04	52.21	0.00	0.01	0.00	401
Итого за прием пищи:	980	27.3	28.8	111.1	837.0	0.47	22.41	335.87	2.03	0.55	370.03	102.22	440.19	5.06	306.25	0.03	1.58	0.02	
Ужин																			
КАША РАССЫПЧАТАЯ ЯЧНЕВАЯ	180	5.5	7.8	38.8	258.2	0.13	0.00	164.46	2.15	0.01	73.41	14.70	31.77	0.01	33.36	0.00	0.12	0.00	171.3
БИТОЧКИ ИЗ КАЛЬМАРОВ И РЫБЫ	120	21.1	11.1	7.6	214.7	0.20	21.52	190.58	3.23	0.21	151.52	23.83	161.11	0.03	71.67	0.01	1.35	0.01	272
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИЗ МУКИ ВЫСШЕГО СОРТА	60	1.5	0.4	10.3	141.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	12.40	17.80	0.00	1.10	0.00	0.00	0.00	0.00	114
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	1.3	0.4	21.7	96.0	0.09	0.00	0.00	0.00	0.04	9.00	9.50	43.50	2.00	53.00	0.00	0.00	0.00	115
СОК В АССОРТИМЕНТЕ	200	1.0	0.2	19.6	89.2	0.02	1.60	0.00	0.00	0.02	12.60	7.20	12.60	2.52	20.00	0.00	0.00	0.00	31
СНЕЖОК	100	3.0	2.5	3.6	48.7	0.00	0.36	0.00	0.00	0.00	47.85	12.00	0.00	0.08	0.00	0.00	0.00	0.00	30
Итого за прием пищи:	710	33.5	22.4	101.5	848.7	0.44	23.48	355.04	5.38	0.28	306.78	85.03	248.98	5.74	178.03	0.01	1.47	0.01	
Всего за день:		91.6	81.2	323.3	2 556.7	1.40	70.00	900.00	10.00	1.60	1 200.00	300.00	1 200.00	18.00	1 200.00	0.10	4.00	0.05	

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества						
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, рет. экв	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	F, мг
Итого за весь период	901,0	914,9	3847,1	27350,9	14,00	700,00	9 000,00	100,00	16,00	12 000,00	3 000,00	12 000,00	180,00	12 000,00	1,00	40,00
Среднее значение за период	90,1	91,5	384,7	2 735,1	1,40	70,00	900,00	10,00	1,60	1 200,00	300,00	1 200,00	18,00	1 200,00	0,10	4,00
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13,1	30,0	56,9													

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Ужин
12 и старше	602	330	972	640