

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г		Углево Ды, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг			К, мг	I, мкг
Завтрак																		
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	180	17,9	17,4	33,4	362,7	16,79	0,22	0,21	0,19	0,00	233,79	60,55	3,76	1 428,47	16,37	143	2011	
БАТОН НАРЕЗНОЙ	20	3,1	1,2	19,9	102,8	0,00	0,04	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008		
КАКАО С МОЛОКОМ	180	2,9	2,5	24,8	134,0	1,00	0,04	0,00	0,01	0,00	90,00	14,00	1,00	0,00	433	2008		
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0,4	0,1	2,4	10,1	2,77	0,02	0,02	0,01	0,00	14,34	8,73	0,37	97,70	2,08			
ПИРОЖКИ С ПОВИДЛОМ	75	3,8	1,9	22,5	122,3	3,00	0,05	0,00	0,01	0,00	10,50	7,50	0,75	0,00	0,00	2008		
ЯБЛОКО	60	0,4	0,4	9,8	47,0	10,00	0,03	0,02	0,01	0,00	16,00	8,00	2,20	278,00	2,00	2008		
Итого за прием пищи:	555	28,5	23,5	112,8	778,9	33,56	0,40	0,28	0,23	0,00	207,25	98,78	8,08	1 804,17	20,45			
Обед																		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	6,4	4,5	18,6	141,0	6,00	0,16	0,00	0,21	0,00	139,00	38,00	1,90	0,00	0,00	99	2008	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	7,5	8,9	47,9	302,1	0,00	0,09	0,03	0,04	0,15	57,68	10,48	1,33	87,78	1,05	309	2011	
ШНИЦЕЛЬ НАТУРАЛЬНЫЙ РУБЛЕННЫЙ	70	19,8	23,0	8,2	321,7	0,00	0,10	0,00	0,02	0,00	17,98	205,79	4,00	0,00	0,00	271	2008	
БАТОН НАРЕЗНОЙ	20	3,1	1,2	19,9	102,8	0,00	0,04	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2008		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2,3	0,3	14,8	71,4	0,00	0,06	0,03	0,00	0,00	6,30	6,65	1,40	47,60	1,96	2008		
СОК ФРУКТОВЫЙ	180	1,0	0,2	19,8	86,0	4,00	0,02	0,00	0,00	0,00	14,00	8,00	2,80	0,00	0,00	2008		
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	50	0,6	0,1	2,6	12,1	6,93	0,03	0,02	0,00	0,00	6,24	6,86	0,19	5,47	0,00			
Итого за прием пищи:	705	40,7	38,2	131,8	1 037,1	16,93	0,50	0,11	0,27	0,15	114,13	446,92	11,62	140,85	3,01			
Всего за день:		69,2	61,7	244,6	1 816,0	50,49	0,90	0,39	0,50	0,15	321,38	200,74	19,70	1 945,02	23,46			

9 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мкг					
Завтрак																					
РИС ОТВАРНОЙ	150	4,8	8,7	49,8	296,4	0,00	0,04	0,03	0,04	0,15	12,63	96,43	31,58	0,69	70,98	0,97	304	2011			
ФИЛЕ КУРИНОЕ	60	16,2	20,3	0,5	248,8	0,72	0,04	0,10	0,07	0,08	22,26	123,76	13,96	1,25	181,89	5,46		2008			
БАТОН НАРЕЗНОЙ	20	3,1	1,2	19,9	102,8	0,00	0,04	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00					
КИСЕЛЬ	180	0,1	0,1	27,9	113,0	2,00	0,01	0,00	0,00	0,00	5,00	8,00	2,00	0,40	0,00	0,00	411	2008			
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	40	0,6	0,1	2,6	12,1	6,93	0,03	0,02	0,00	0,00	6,24	0,00	6,86	0,19	5,47	0,00					
ГРУША	80	0,4	0,3	10,3	47,0	5,00	0,02	0,03	0,00	0,00	19,00	16,00	12,00	2,00	155,00	1,00		2008			
Итого за прием пищи:	530	37,0	40,7	144,9	1 094,0	14,81	0,26	0,36	0,16	0,50	147,23	373,72	82,75	5,40	556,68	12,39					
Обед																					
СОТТЕЖ ГОРЯЧИЙ С МЯСОМ	200	8,7	12,2	14,1	201,0	7,28	0,10	0,10	0,22	0,00	26,43	104,94	27,20	1,45	567,63	7,14	104	2011			
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,5	10,2	38,5	279,6	0,00	0,22	0,12	0,04	0,15	20,12	188,73	125,14	4,43	265,02	2,29	302,1	2011			
РЫБА (ФИЛЕ) С ОВОЩАМИ	80	16,0	6,9	4,3	144,0	1,55	0,10	0,10	0,32	0,00	42,59	223,55	38,70	0,95	402,31	155,33	229	2008			
БАТОН НАРЕЗНОЙ	20	3,1	1,2	19,9	102,8	0,00	0,04	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008			
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	2,3	0,3	14,8	71,4	0,00	0,06	0,03	0,00	0,00	6,30	30,45	6,65	1,40	47,60	1,96		2008			
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2	0,1	16,2	64,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,40	8,64	4,32	1,08	0,00	0,00	430	2008			
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,4	0,1	2,4	10,1	2,77	0,02	0,02	0,01	0,00	14,34	0,00	8,73	0,37	97,70	2,08					
Итого за прием пищи:	700	39,2	31,0	110,2	873,7	11,60	0,54	0,40	0,59	0,15	115,18	556,31	210,74	9,68	1 380,26	168,80					
Всего за день:		76,2	71,7	255,1	1 967,7	26,41	0,80	0,76	0,75	0,65	262,41	930,03	293,49	15,08	1 936,94	181,19					

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г		Углево-ды, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг			К, мг	I, мкг
Завтрак																		
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	180	33,2	23,0	54,0	561,1	0,47	0,09	0,49	0,15	0,43	339,85	400,74	49,04	1,44	378,30	6,33	223	2011
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	40	9,3	11,8	0,0	145,6	0,28	0,02	0,12	0,13	0,00	352,00	200,00	14,00	0,40	35,20	0,00	15	2011
БАТОН НАРЕЗНОЙ	40	3,1	1,2	19,9	102,8	0,00	0,04	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	1,5	1,3	22,4	107,0	1,00	0,02	0,00	0,01	0,00	61,00	45,00	7,00	1,00	0,00	0,00	432	2008
ПИРОЖКИ С ЯЙЦОМ	75	3,8	1,9	22,5	122,3	3,00	0,05	0,00	0,01	0,00	10,50	34,50	7,50	0,75	0,00	0,00	451	2008
Итого за прием пищи:	515	52,4	39,7	139,8	1 134,8	14,75	0,26	0,69	0,33	0,43	771,35	708,24	119,54	4,19	761,50	6,33		
Обед																		
СВЕКОЛЬНИК	200	9,0	12,2	16,7	213,0	7,42	0,08	0,11	0,22	0,00	49,10	121,46	35,30	2,29	639,73	11,20	11	2018
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	7,5	8,9	47,9	302,1	0,00	0,09	0,03	0,04	0,15	19,61	57,68	10,48	1,33	87,78	1,05	309	2011
ГУЛЯШ ИЗ КУРИЦЫ	60	10,5	14,7	4,8	193,6	1,90	0,04	0,07	0,04	0,00	19,82	87,56	12,99	1,03	181,19	4,24	246	2011
БАТОН НАРЕЗНОЙ	20	3,1	1,2	19,9	102,8	0,00	0,04	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	2,3	0,3	14,8	71,4	0,00	0,06	0,03	0,00	0,00	6,30	30,45	6,65	1,40	47,60	1,96		2008
СОК ФРУКТОВЫЙ	180	1,0	0,2	19,8	86,0	4,00	0,02	0,00	0,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80	0,00	0,00	442	2008
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0,4	0,1	2,4	10,1	2,77	0,02	0,02	0,01	0,00	14,34	0,00	8,73	0,37	97,70	2,08		
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	40	0,6	0,1	2,6	12,1	6,93	0,03	0,02	0,00	0,00	6,24	0,00	6,86	0,19	5,47	0,00		
Итого за прием пищи:	710	34,4	37,7	128,9	991,1	23,02	0,38	0,31	0,31	0,15	129,41	311,15	89,01	9,41	1 059,47	20,53		
Всего за день:		86,8	77,4	268,7	2 125,9	37,77	0,64	1,00	0,64	0,58	900,76	1 019,39	208,55	13,60	1 820,97	26,86		

7 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг					
Завтрак																					
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	4,8	9,7	33,1	239,4	16,16	0,19	0,16	0,06	0,15	56,24	128,87	45,16	1,89	1 181,48	12,70	312	2011			
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	80	14,9	17,4	11,0	260,5	1,68	0,08	0,00	0,00	0,00	13,36	128,59	16,70	1,68	0,00	0,00	283	2008			
БАТОН НАРЕЗНОЙ	20	3,1	1,2	19,9	102,8	0,00	0,04	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008			
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,6	0,1	31,7	131,0	0,00	0,02	0,00	0,01	0,00	21,00	23,00	16,00	0,70	0,00	0,00	402	2008			
ПИРОЖКИ С ПОВИДЛОМ	75	3,8	1,9	22,5	122,3	3,00	0,05	0,00	0,01	0,00	10,50	34,50	7,50	0,75	0,00	0,00	451	2008			
Итого за прием пищи:	505	27,2	30,3	118,2	856,0	20,84	0,38	0,19	0,08	0,15	101,10	314,96	85,36	5,02	1 181,48	12,70					
Обед																					
ЩИ ИЛИ ОВЧЕЩИ И ПИЩЕВЫЕ ОТВОДЫ	250	8,4	10,7	10,0	170,6	12,44	0,07	0,09	0,20	0,00	41,02	100,38	26,58	1,81	471,63	6,84	88	2011			
КАРТОФЕЛЬ	180	28,7	28,6	42,1	541,1	1,67	0,10	0,00	0,25	0,00	28,39	328,99	61,79	5,01	0,00	0,00	265	2008			
БАТОН НАРЕЗНОЙ	40	3,1	1,2	19,9	102,8	0,00	0,04	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008			
ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2,3	0,3	14,8	71,4	0,00	0,06	0,03	0,00	0,00	6,30	30,45	6,65	1,40	47,60	1,96		2008			
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	16,2	64,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,40	8,64	4,32	1,08	0,00	0,00	430	2008			
Итого за прием пищи:	705	42,7	40,9	103,0	950,7	14,11	0,27	0,15	0,45	0,00	81,11	468,46	99,34	9,30	519,23	8,80					
Всего за день:		69,9	71,2	221,2	1 806,7	34,95	0,65	0,34	0,53	0,15	182,21	783,42	184,70	14,32	1 700,71	21,50					

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг			К, мг	І, мкг
Завтрак																		
СУП МОЛОЧНЫЙ С ТВОРОГОМ И ПИЦЦОМ	180	5,7	6,5	22,3	171,7	0,65	0,06	0,14	0,03	0,05	137,90	107,47	17,28	0,52	207,82	11,55	112	2008
МЯСНЫЕ ПИЦЦОМ	40	7,6	6,9	0,4	93,8	0,00	0,03	0,23	0,16	1,36	30,49	106,44	6,65	1,39	86,24	12,32	209	2011
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	30	9,3	11,8	0,0	145,6	0,28	0,02	0,12	0,13	0,00	352,00	200,00	14,00	0,40	35,20	0,00	15	2011
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	3,1	1,2	19,9	102,8	0,00	0,04	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
БАТОН НАРЕЗНОЙ	180	0,2	0,1	16,2	64,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,40	8,64	4,32	1,08	0,00	0,00	430	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	80	0,4	0,4	9,8	47,0	10,00	0,03	0,02	0,01	0,00	16,00	11,00	8,00	2,20	278,00	2,00		2008
ЯБЛОКО	530	32,1	37,6	101,6	877,3	11,03	0,25	0,62	0,37	1,62	579,53	500,39	60,41	6,23	709,12	29,60		
Обед																		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	200	8,3	6,0	14,1	144,0	7,08	0,12	0,09	0,20	0,00	31,91	139,69	34,16	1,20	625,72	68,79	18	2018
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	8,5	10,2	38,5	279,6	0,00	0,22	0,12	0,04	0,15	20,12	188,73	125,14	4,43	265,02	2,29	302.1	2011
КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ	70	12,1	12,4	10,1	201,1	0,00	0,06	0,00	0,00	0,00	9,66	120,68	19,31	1,61	0,00	0,00	272	2008
ПИЦЦОМ С ТВОРОГОМ И ПИЦЦОМ	180	3,0	3,2	24,9	141,2	0,89	0,04	0,12	0,02	0,07	106,70	72,00	11,70	0,09	152,46	9,36	15	
"ВИДОШКА"	40	3,1	1,2	19,9	102,8	0,00	0,04	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
БАТОН НАРЕЗНОЙ	35	2,3	0,3	14,8	71,4	0,00	0,06	0,03	0,00	0,00	6,30	30,45	6,65	1,40	47,60	1,96		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ																		
Итого за прием пищи:	705	37,3	33,3	122,3	940,1	7,97	0,54	0,39	0,26	0,22	174,69	551,55	196,96	8,73	1 090,80	82,40		
Всего за день:		69,4	70,9	223,9	1 817,4	19,00	0,79	1,01	0,63	1,84	754,22	1 051,94	257,37	14,96	1 799,92	112,00		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества								№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			
Завтрак																									
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	180	28,2	26,9	22,4	444,2	8,35	0,17	0,00	0,02	0,00	35,07	317,30	60,12	5,01	0,00	0,00	258	2008							
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	75	11,8	10,0	33,9	273,9	0,16	0,08	0,15	0,05	0,27	82,10	129,53	16,35	0,87	143,34	4,96	695	1996							
БАТОН НАРЕЗНОЙ	20	3,1	1,2	19,9	102,8	0,00	0,04	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2008								
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2	0,1	16,2	64,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,40	8,64	4,32	1,08	0,00	0,00	430	2008							
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0,4	0,1	2,4	10,1	2,77	0,02	0,02	0,01	0,00	14,34	0,00	8,73	0,37	97,70	2,08									
Итого за прием пищи:	515	44,1	38,7	104,6	942,8	21,28	0,84	0,22	0,09	0,27	152,91	466,47	97,52	9,53	519,04	9,04									
Обед																									
БОРЩ С МЯСОМ	200	8,7	12,1	10,5	186,4	10,02	0,06	0,09	0,21	0,00	52,70	107,67	29,61	2,03	481,42	9,20	62	2011							
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	7,5	8,9	47,9	302,1	0,00	0,09	0,03	0,04	0,15	19,61	57,68	10,48	1,33	87,78	1,05	309	2011							
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	90	14,9	17,4	11,0	260,5	1,68	0,08	0,00	0,00	0,00	13,36	128,59	16,70	1,68	0,00	0,00	283	2008							
БАТОН НАРЕЗНОЙ	40	3,1	1,2	19,9	102,8	0,00	0,04	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2008								
ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2,3	0,3	14,8	71,4	0,00	0,06	0,03	0,00	0,00	6,30	30,45	6,65	1,40	47,60	1,96	2008								
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,0	0,2	19,8	86,0	4,00	0,02	0,00	0,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80	0,00	0,00	442	2008							
Итого за прием пищи:	715	37,5	40,1	123,9	1 009,2	15,70	0,35	0,18	0,25	0,15	105,97	338,39	71,44	9,24	616,80	12,21									
Всего за день:		81,6	78,8	228,5	1 952,0	36,98	0,69	0,40	0,34	0,42	258,88	804,86	168,96	18,77	1 135,84	21,25									

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур					
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг			I, мкг				
																			150	60	180	20
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	4,8	9,7	33,1	239,4	16,16	0,19	0,16	0,06	0,15	56,24	128,87	45,16	1,89	1 181,48	12,70	312	2011				
ГУЛЯШ ИЗ КУРИЦЫ	60	10,5	14,7	4,8	193,6	1,90	0,04	0,07	0,04	0,00	19,82	87,56	12,99	1,03	181,19	4,24	246	2011				
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2	0,1	16,2	64,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,40	8,64	4,32	1,08	0,00	0,00	430	2008				
БАТОН НАРЕЗНОЙ	20	3,1	1,2	19,9	102,8	0,00	0,04	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008				
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	40	0,6	0,1	2,6	12,1	6,93	0,03	0,02	0,00	0,00	6,24	0,00	6,86	0,19	5,47	0,00						
ГРУША	80	0,4	0,3	10,3	47,0	5,00	0,02	0,03	0,00	0,00	19,00	16,00	12,00	2,00	155,00	1,00		2008				
Итого за прием пищи:	530	23,4	28,0	109,4	782,0	32,99	0,37	0,31	0,11	0,15	117,20	275,57	88,83	6,94	1 523,14	17,94						
Обед																						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ	200	9,3	11,7	14,2	199,1	7,00	0,10	0,12	0,22	0,17	27,70	121,17	28,78	1,91	620,81	8,94	15	2018				
РИС ОТВАРНОЙ	150	4,8	8,7	49,8	296,4	0,00	0,04	0,03	0,04	0,15	12,63	96,43	31,58	0,69	70,98	0,97	304	2011				
ГОЛЕНЬ КУРИНАЯ ЗАПЕЧЕНАЯ	100	29,9	19,1	0,7	302,8	0,07	0,09	0,20	0,10	0,00	33,35	457,54	49,42	4,61	412,42	0,00						
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,6	0,1	31,7	131,0	0,00	0,02	0,00	0,01	0,00	21,00	23,00	16,00	0,70	0,00	0,00	402	2008				
БАТОН НАРЕЗНОЙ	20	3,1	1,2	19,9	102,8	0,00	0,04	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008				
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	2,3	0,3	14,8	71,4	0,00	0,06	0,03	0,00	0,00	6,30	30,45	6,65	1,40	47,60	1,96		2008				
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0,4	0,1	2,4	10,1	2,77	0,02	0,02	0,01	0,00	14,34	0,00	8,73	0,37	97,70	2,08						
Итого за прием пищи:	710	50,4	41,2	133,5	1 113,6	9,84	0,37	0,43	0,38	0,32	115,32	728,59	141,16	9,68	1 249,51	13,95						
Всего за день:		73,8	69,2	242,9	1 895,6	42,83	0,74	0,74	0,49	0,47	232,52	1 004,16	229,99	16,62	2 772,65	31,89						

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	И, мкг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	И, мкг			
Завтрак																							
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	18,0	19,2	5,4	267,6	0,52	0,09	0,57	0,35	2,76	169,91	286,70	24,90	2,91	319,14	33,64	210	2011					
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ	20	0,6	0,0	1,3	7,8	0,80	0,02	0,01	0,00	0,00	3,60	11,16	3,78	0,13	19,80	0,00	к/к	к/к					
КОТЛЕТА ИЗ КУРИЦЫ	50	7,5	7,7	6,3	125,0	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	6,00	75,00	12,00	1,00	0,00	0,00	272	2008					
КАКАО С МОЛОКОМ	180	2,9	2,5	24,8	134,0	1,00	0,04	0,00	0,01	0,00	121,00	90,00	14,00	1,00	0,00	0,00	433	2008					
БАТОН НАРЕЗНОЙ	20	3,1	1,2	19,9	102,8	0,00	0,04	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2008					
БАНАН	80	1,5	0,5	21,0	96,0	10,00	0,04	0,05	0,03	0,00	8,00	28,00	42,00	0,60	348,00	0,00	2008						
Итого за прием пищи:	500	33,6	31,1	78,7	733,2	12,32	0,27	0,66	0,39	2,76	308,51	490,86	96,68	5,64	686,91	33,64							
Обед																							
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	10,4	13,2	15,1	221,5	0,93	0,05	0,06	0,22	0,00	23,52	87,25	14,43	1,17	150,19	3,82	111	2011					
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,5	10,2	38,5	279,6	0,00	0,22	0,12	0,04	0,15	20,12	188,73	125,14	4,43	265,02	2,29	302,1	2011					
ПЕЧЕНЬ ПО - СТРОГАНОВСКИ	80	14,4	10,1	1,5	172,4	11,65	0,16	1,24	5,04	0,02	21,97	211,45	15,32	4,67	286,36	6,57	255	2011					
ПЕЧЕНЬ ПО - СТРОГАНОВСКИ С ДРОЖЖАМИ	180	0,0	0,0	3,8	16,0	4,00	0,06	0,07	0,02	0,34	9,00	0,00	2,00	0,00	3,64	0,00	406	2006					
БАТОН НАРЕЗНОЙ	20	3,1	1,2	19,9	102,8	0,00	0,04	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2008					
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,3	0,3	14,8	71,4	0,00	0,06	0,03	0,00	0,00	6,30	30,45	6,55	1,40	47,60	1,96	2008						
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	40	0,6	0,1	2,6	12,1	6,93	0,03	0,02	0,00	0,00	6,24	0,00	6,86	0,19	5,47	0,00							
Итого за прием пищи:	700	39,7	35,2	98,6	885,9	26,28	0,64	1,59	5,33	0,51	101,49	517,88	179,13	12,23	855,98	16,72							
Всего за день:		73,3	66,3	177,3	1 619,1	38,60	0,91	2,25	5,72	3,27	410,00	1 008,74	275,81	17,87	1 542,89	50,36							

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг			К, мг	I, мкг
Завтрак																		
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	7,5	8,9	47,9	302,1	0,00	0,09	0,03	0,04	0,15	19,61	57,68	10,48	1,33	87,78	1,05	309	2011
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	80	31,4	31,8	6,2	436,0	2,00	0,08	0,00	0,02	0,00	28,00	300,00	40,00	4,00	0,00	0,00	259	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	1,5	1,3	22,4	107,0	1,00	0,02	0,00	0,01	0,00	61,00	45,00	7,00	1,00	0,00	0,00	432	2008
БАТОН НАРЕЗНОЙ	20	3,1	1,2	19,9	102,8	0,00	0,04	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
ПИРОЖКИ С ПОВИДЛОМ	75	3,8	1,9	22,5	122,3	3,00	0,05	0,00	0,01	0,00	10,50	34,50	7,50	0,75	0,00	0,00	451	2008
Итого за прием пищи:	505	47,3	45,1	118,9	1 070,2	6,00	0,28	0,06	0,08	0,15	119,11	437,18	64,98	7,08	87,78	1,05		
Обед																		
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	8,8	10,9	17,9	205,5	7,34	0,10	0,10	0,20	0,00	27,76	118,22	32,32	1,87	638,95	7,47	96	2011
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	180	33,2	23,0	54,0	561,1	0,47	0,09	0,49	0,15	0,43	339,85	400,74	49,04	1,44	378,30	6,33	223	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	16,2	64,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,40	8,64	4,32	1,08	0,00	0,00	430	2008
БАТОН НАРЕЗНОЙ	40	3,1	1,2	19,9	102,8	0,00	0,04	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2,3	0,3	14,8	71,4	0,00	0,06	0,03	0,00	0,00	6,30	30,45	6,65	1,40	47,60	1,96		2008
Итого за прием пищи:	705	47,6	35,5	122,8	1 005,6	7,81	0,29	0,65	0,35	0,43	379,31	558,05	92,33	5,79	1 064,85	15,76		
Всего за день:		94,9	80,6	241,7	2 075,8	13,81	0,57	0,71	0,43	0,58	498,42	995,23	157,31	12,87	1 152,63	16,81		

1 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углево Ды, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг					
Завтрак																					
КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	180	7,1	10,1	48,2	313,2	1,63	0,06	0,00	0,06	0,00	154,14	188,21	43,81	1,63	0,00	0,00	184	2008			
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	30	9,3	11,8	0,0	145,6	0,28	0,02	0,12	0,13	0,00	352,00	200,00	14,00	0,40	35,20	0,00	15	2011			
ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ	40	7,6	6,9	0,4	93,8	0,00	0,03	0,23	0,16	1,36	30,49	106,44	6,65	1,39	86,24	12,32	209	2011			
БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	3,1	1,2	19,9	102,8	0,00	0,04	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008			
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2	0,1	16,2	64,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,40	8,64	4,32	1,08	0,00	0,00	2008	2008			
ЯБЛОКО	60	0,4	0,4	9,8	47,0	10,00	0,03	0,02	0,01	0,00	16,00	11,00	8,00	2,20	278,00	2,00	2008	2008			
Итого за прием пищи:	520	33,5	41,2	127,5	1 018,8	12,01	0,25	0,48	0,40	1,57	595,77	581,13	86,94	7,34	501,30	18,05					
Обед																					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	6,4	4,5	18,6	141,0	6,00	0,16	0,00	0,21	0,00	50,00	139,00	38,00	1,90	0,00	0,00	99	2008			
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПОРЕ	180	4,8	9,7	33,1	239,4	16,16	0,19	0,16	0,06	0,15	56,24	128,87	45,16	1,89	1 181,48	12,70	312	2011			
РЫБА (ФИЛЕ) ПРИПУШЕННАЯ	80	16,1	7,0	4,1	143,3	0,19	0,09	0,08	0,01	0,00	33,58	213,94	31,57	0,71	329,87	154,06	230	2011			
БАТОН НАРЕЗНОЙ	40	3,1	1,2	19,9	102,8	0,00	0,04	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2008	2008			
ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2,3	0,3	14,8	71,4	0,00	0,06	0,03	0,00	0,00	6,30	30,45	6,65	1,40	47,60	1,96	2008	2008			
СОК ФРУКТОВЫЙ	180	1,0	0,2	19,8	86,0	4,00	0,02	0,00	0,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80	0,00	0,00	442	2008			
Итого за прием пищи:	715	33,7	22,9	110,3	783,9	26,35	0,56	0,30	0,28	0,15	160,12	526,26	129,38	8,70	1 558,95	168,72					
Всего за день:		67,2	64,1	237,8	1 802,7	38,36	0,81	0,78	0,68	1,72	755,89	1 107,39	216,32	16,04	2 060,25	186,77					

УТВЕРЖДАЮ

Директор МОУ



ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

для обучающихся общеобразовательных учреждений

возрастной группы 7-11 лет