

СОГЛАСОВАНО

Директор ГБОУ СОШ №3 города Похвистнево



УТВЕРЖДАЮ

Индивидуальный предприниматель
Зинковский Андрей Николаевич



А.Н. Зинковский

Примерное десятидневное меню для организации питания школьников ГБОУ СОШ №3 города Похвистнево на 2021-2022 учебный год

СОГЛАСОВАНО

С общешкольным родительским комитетом

Протокол № 1 от 10.09 2021г.

Представитель родительской общественности

учащихся 1-4 классов

1-2 класс

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		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг			Se, мг	F, мг	
Завтрак																					
СУП МОЛОЧНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ	200	4,6	4,6	16,7	126,9	0,24	0,03	0,10	0,02	0,02	113,15	86,38	14,49	0,40	166,32	9,24	0,00	0,00	120	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ + ВИТАМИН С	200	0,2	0,0	14,9	60,5	0,05	0,00	0,01	0,00	0,00	12,18	7,42	5,62	0,74	25,80	0,00	0,00	0,00	430	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,1	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00	3	2008	
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,5	4,4	0,0	54,6	0,11	0,01	0,05	0,05	0,00	132,00	75,00	5,25	0,15	13,20	0,00	0,00	0,01	15	2011	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0,00	0,00	0,01	0,07	0,15	1,20	1,90	0,00	0,02	1,50	0,00	0,00	0,00	14	2011	
Итого за прием пищи:	455	10,6	17,5	46,7	387,8	0,40	0,09	0,19	0,14	0,17	265,43	195,90	35,26	1,91	245,52	9,24	0,00	0,01			
Всего за день:		10,6	17,5	46,7	387,8	0,40	0,09	0,19	0,14	0,17	265,43	195,90	35,26	1,91	245,52	9,24	0,00	0,01			

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	І, мкг			Se, мг	F, мг	
Завтрак																					
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	140	13,8	23,9	2,5	280,6	0,09	0,06	0,43	0,30	2,36	94,98	206,91	15,61	2,38	200,35	23,94	0,03	0,05	214	2008	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,4	3,1	26,5	148,0	0,24	0,03	0,10	0,01	0,00	112,26	88,69	19,03	0,40	169,61	9,00	0,00	0,00	379	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,1	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00	3	2008	
МОРКОВЬ ТЕРТАЯ	60	0,6	1,3	4,5	32,4	2,40	0,03	0,03	1,20	0,00	24,50	26,42	18,24	0,48	96,04	2,40	0,00	0,03	18	2008	
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,5	4,4	0,0	54,6	0,11	0,01	0,05	0,05	0,00	132,00	75,00	5,25	0,15	13,20	0,00	0,00	0,01	15	2011	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0,00	0,00	0,01	0,07	0,15	1,20	1,90	0,00	0,02	1,50	0,00	0,00	0,00	14	2011	
Итого за прием пищи:	455	23,6	41,2	48,7	661,4	2,84	0,18	0,64	1,63	2,51	371,84	424,12	68,03	4,03	519,40	35,34	0,03	0,09			
Всего за день:		23,6	41,2	48,7	661,4	2,84	0,18	0,64	1,63	2,51	371,84	424,12	68,03	4,03	519,40	35,34	0,03	0,09			

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	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг			Se, мг	F, мг	
Завтрак																					
ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ	200	4,5	11,6	42,0	291,1	0,00	0,05	0,00	0,09	0,00	13,86	87,78	24,64	1,54	0,00	0,00	0,00	0,00	192	2008	
КИСЕЛЬ + ВИТАМИН С	200	0,0	0,0	28,2	112,8	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	11,55	4,32	1,93	0,00	0,87	0,00	0,00	0,00	411	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,1	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00	3	2008	
ЙОГУРТ	100	2,0	1,5	3,0	48,0	0,70	0,03	0,17	0,03	0,00	120,00	95,00	14,00	0,00	146,00	0,00	0,00	0,00	2	2008	
Итого за прием пищи:	530	8,8	13,2	88,3	522,9	0,71	0,13	0,19	0,12	0,00	152,31	212,30	50,47	2,14	185,57	0,00	0,00	0,02			
Всего за день:		8,8	13,2	88,3	522,9	0,71	0,13	0,19	0,12	0,00	152,31	212,30	50,47	2,14	185,57	0,00	0,00	0,02			

4 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	І, мкг			Se, мг	F, мг	
Завтрак																					
СЫРНИКИ С МОРКОВЬЮ И МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	215	29,9	24,4	53,2	558,5	1,14	0,12	0,39	0,89	0,19	263,88	331,62	48,93	1,27	337,65	5,09	0,04	0,07	221	2008	
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3,0	24,4	141,0	0,52	0,03	0,12	0,02	0,00	111,43	95,58	27,49	0,87	207,29	9,00	0,00	0,00	382	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,1	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00	3	2008	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0,00	0,00	0,01	0,07	0,15	1,20	1,90	0,00	0,02	1,50	0,00	0,00	0,00	14	2011	
Итого за прием пищи:	455	36,0	35,9	92,8	845,3	1,66	0,20	0,54	0,98	0,34	383,41	454,30	86,32	2,76	585,14	14,09	0,04	0,07			
Всего за день:		36,0	35,9	92,8	845,3	1,66	0,20	0,54	0,98	0,34	383,41	454,30	86,32	2,76	585,14	14,09	0,04	0,07			

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	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг	
Завтрак																					
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	80	6,9	6,7	9,0	127,5	1,09	0,05	0,07	0,02	0,00	40,49	99,59	22,93	0,75	217,36	52,04	0,01	0,21	239	2011	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,2	5,4	21,4	147,7	10,32	0,11	0,11	0,03	0,08	45,08	86,03	30,32	1,22	764,26	8,54	0,00	0,04	312	2011	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,46	0,00	1,80	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	349	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,1	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00	3	2008	
Итого за прием пищи:	460	12,4	12,3	64,8	423,6	11,41	0,21	0,20	0,05	0,08	100,93	210,82	64,95	2,57	1 021,52	60,58	0,01	0,25			
Всего за день:		12,4	12,3	64,8	423,6	11,41	0,21	0,20	0,05	0,08	100,93	210,82	64,95	2,57	1 021,52	60,58	0,01	0,25			

6 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	Se, мг			F, мг	
Завтрак																					
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	200	5,9	8,5	28,6	214,1	0,24	0,04	0,11	0,04	0,10	112,24	95,68	16,55	0,38	183,20	8,83	0,00	0,01	189	2008	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,3	0,0	15,1	62,8	1,16	0,00	0,01	0,00	0,00	14,70	8,81	6,38	0,80	37,21	0,00	0,00	0,00	377	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,1	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00	3	2008	
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,5	4,4	0,0	54,6	0,11	0,01	0,05	0,05	0,00	132,00	75,00	5,25	0,15	13,20	0,00	0,00	0,01	15	2011	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0,00	0,00	0,01	0,07	0,15	1,20	1,90	0,00	0,02	1,50	0,00	0,00	0,00	14	2011	
Итого за прием пищи:	455	11,9	21,4	58,9	477,3	1,51	0,10	0,20	0,16	0,25	267,04	206,59	38,08	1,95	273,81	8,83	0,00	0,02			
Всего за день:		11,9	21,4	58,9	477,3	1,51	0,10	0,20	0,16	0,25	267,04	206,59	38,08	1,95	273,81	8,83	0,00	0,02			

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	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг	
Завтрак																					
БИТОЧКИ (МЯСО ИЛИ ПТИЦА)	80	8,3	9,9	8,5	159,1	0,01	0,05	0,07	0,01	0,00	14,37	84,25	13,81	1,53	160,48	3,87	0,00	0,02	268	2011	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,5	4,7	34,8	202,8	0,00	0,07	0,03	0,02	0,08	29,81	42,23	10,57	0,99	64,37	0,76	0,01	0,01	202,1	2011	
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3,0	24,4	141,0	0,52	0,03	0,12	0,02	0,00	111,43	95,58	27,49	0,87	207,29	9,00	0,00	0,00	382	2011	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0,00	0,00	0,01	0,07	0,15	1,20	1,90	0,00	0,02	1,50	0,00	0,00	0,00	14	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,1	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00	3	2008	
Итого за прием пищи:	470	19,9	26,0	82,8	648,8	0,53	0,20	0,25	0,12	0,23	163,71	249,16	61,77	4,01	472,34	13,63	0,01	0,03			
Всего за день:		19,9	26,0	82,8	648,8	0,53	0,20	0,25	0,12	0,23	163,71	249,16	61,77	4,01	472,34	13,63	0,01	0,03			

8 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	Se, мг			F, мг	
Завтрак																					
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	140	13,8	23,9	2,5	280,6	0,09	0,06	0,43	0,30	2,36	94,98	206,91	15,61	2,38	200,35	23,94	0,03	0,05	214	2008	
МОРКОВЬ ТЕРТАЯ	60	0,6	1,3	4,5	32,4	2,40	0,03	0,03	1,20	0,00	24,50	26,42	18,24	0,48	96,04	2,40	0,00	0,03	18	2008	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,4	3,1	26,5	148,0	0,24	0,03	0,10	0,01	0,00	112,26	88,69	19,03	0,40	169,61	9,00	0,00	0,00	379	2011	
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,5	4,4	0,0	54,6	0,11	0,01	0,05	0,05	0,00	132,00	75,00	5,25	0,15	13,20	0,00	0,00	0,01	15	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,1	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00	3	2008	
Итого за прием пищи:	445	23,6	32,9	48,6	586,6	2,84	0,18	0,63	1,56	2,36	370,64	422,22	68,03	4,01	517,90	35,34	0,03	0,09			
Всего за день:		23,6	32,9	48,6	586,6	2,84	0,18	0,63	1,56	2,36	370,64	422,22	68,03	4,01	517,90	35,34	0,03	0,09			

9 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			Se, мг	F, мг	
Завтрак																					
КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	200	8,2	8,7	38,4	265,0	0,22	0,12	0,13	0,04	0,10	119,71	184,40	37,63	2,05	249,65	8,36	0,03	0,00	184	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ + ВИТАМИН С	200	0,2	0,0	14,9	60,5	0,05	0,00	0,01	0,00	0,00	12,18	7,42	5,62	0,74	25,80	0,00	0,00	0,00	430	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,1	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00	3	2008	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0,00	0,00	0,01	0,07	0,15	1,20	1,90	0,00	0,02	1,50	0,00	0,00	0,00	14	2011	
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,5	4,4	0,0	54,6	0,11	0,01	0,05	0,05	0,00	132,00	75,00	5,25	0,15	13,20	0,00	0,00	0,01	15	2011	
Итого за прием пищи:	455	14,2	21,6	68,5	525,9	0,38	0,18	0,22	0,16	0,25	271,99	293,92	58,40	3,56	328,85	8,36	0,03	0,01			
Всего за день:		14,2	21,6	68,5	525,9	0,38	0,18	0,22	0,16	0,25	271,99	293,92	58,40	3,56	328,85	8,36	0,03	0,01			

10 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			Se, мг	F, мг	
Завтрак																					
ТЕФТЕЛИ (МЯСО ИЛИ ПТИЦА)	80	7,1	11,0	8,8	166,3	1,15	0,03	0,06	0,02	0,00	16,31	71,20	12,45	1,01	175,22	3,82	0,00	0,02	279	2011	
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	150	8,2	9,7	37,0	267,2	0,00	0,22	0,12	0,04	0,14	12,95	180,05	119,88	4,21	254,49	2,20	0,00	0,02	171,1	2011	
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,0	0,0	24,6	106,7	3,20	0,03	0,07	0,43	0,00	36,00	32,40	18,00	0,36	490,00	0,00	0,00	0,00	389	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,1	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00	3	2008	
Итого за прием пищи:	460	18,6	20,9	85,5	611,2	4,35	0,33	0,27	0,49	0,14	72,16	308,85	160,23	6,18	958,41	6,02	0,00	0,04			
Всего за день:		18,6	20,9	85,5	611,2	4,35	0,33	0,27	0,49	0,14	72,16	308,85	160,23	6,18	958,41	6,02	0,00	0,04			

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
	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	Se, мг	F, мг
Итого за весь период	179,6	242,8	685,5	5 691,0	26,63	1,80	3,33	5,41	6,33	2 419,46	2 978,18	691,54	33,12	5 108,46	191,43	0,15	0,63
Среднее значение за период	18,0	24,3	68,6	569,1	2,66	0,18	0,33	0,54	0,63	241,95	297,82	69,15	3,31	510,85	19,14	0,02	0,06
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12,6	38,4	49,0														

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак
1-2 класс	464

3-4 класс

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		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг			F, мг	
Обед																					
СУП ГОРОХОВЫЙ	250	5,7	5,4	18,9	147,2	4,65	0,19	0,07	0,25	0,00	42,76	79,63	33,71	1,97	473,41	4,45	0,00	0,04	102	2011	
БИТОЧКИ (МЯСО ИЛИ ПТИЦА)	80	8,3	9,9	8,5	159,1	0,01	0,05	0,07	0,01	0,00	14,37	84,25	13,81	1,53	160,48	3,87	0,00	0,02	268	2011	
РАГУ ОВОЩНОЕ	150	3,0	8,7	17,9	163,4	13,82	0,10	0,08	0,70	0,16	52,74	74,04	34,95	1,54	561,13	6,79	0,00	0,04	344	2012	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ + ВИТАМИН С	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	8,46	0,00	1,80	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	349	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	4,60	16,80	6,60	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00	3	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	4	2008	
Итого за прием пищи:	730	20,6	24,3	87,4	655,7	18,49	0,42	0,25	0,96	0,16	128,33	280,82	96,57	6,64	1 262,82	16,79	0,00	0,10			
Всего за день:		20,6	24,3	87,4	655,7	18,49	0,42	0,25	0,96	0,16	128,33	280,82	96,57	6,64	1 262,82	16,79	0,00	0,10			

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	І, мкг	Se, мг			F, мг	
Обед																					
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	60	0,5	0,1	1,0	7,8	3,00	0,01	0,01	0,00	0,00	13,80	14,40	8,40	0,36	84,60	0,00	0,00	0,00	6	2008	
БОРЩ С МЯСОМ ПТИЦЫ, СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ	250	6,2	9,5	15,2	173,5	12,47	0,10	0,12	0,38	0,00	63,76	98,51	37,09	1,87	577,26	9,09	0,00	0,07	62	2011	
РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ	80	9,7	3,3	2,0	79,7	0,52	0,05	0,07	0,03	0,03	36,41	137,81	31,41	0,55	267,06	90,77	0,01	0,38	227	2011	
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	2,9	4,8	23,8	150,1	12,00	0,14	0,10	0,03	0,08	23,27	80,12	32,30	1,40	853,25	7,50	0,00	0,05	310	2011	
КИСЕЛЬ + ВИТАМИН С	200	0,0	0,0	28,2	112,8	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	11,55	4,32	1,93	0,00	0,87	0,00	0,00	0,00	411	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	4,60	16,80	6,60	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00	3	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	4	2008	
Итого за прием пищи:	790	22,9	17,9	92,9	632,5	28,00	0,38	0,33	0,44	0,11	158,79	378,06	123,43	5,78	1 849,64	109,04	0,01	0,50			
Всего за день:		22,9	17,9	92,9	632,5	28,00	0,38	0,33	0,44	0,11	158,79	378,06	123,43	5,78	1 849,64	109,04	0,01	0,50			

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	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг			F, мг	
Обед																					
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	60	0,7	3,1	5,7	54,0	15,60	0,02	0,00	0,19	0,00	21,60	16,20	10,20	0,66	0,00	0,00	0,00	0,00	41	2008	
СУП С КЛЕЦКАМИ	250	3,3	5,0	17,2	127,4	2,20	0,06	0,05	0,23	0,15	36,32	46,15	15,46	0,71	182,61	3,14	0,01	0,02	118,2	2011	
БЕФСТРОГАНОВ	80	12,5	18,0	4,3	237,2	0,79	0,06	0,07	0,02	0,00	32,12	118,12	15,66	1,66	263,81	6,84	0,00	0,04	250	2011	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,6	0,7	35,9	172,1	0,00	0,07	0,02	0,00	0,00	18,34	41,72	9,16	0,98	65,13	0,79	0,01	0,01	202,1	2011	
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,7	0,3	28,7	132,5	88,00	0,01	0,05	0,16	0,00	19,26	3,06	4,86	0,54	11,20	0,00	0,00	0,00	388	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	4,60	16,80	6,60	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00	3	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	4	2008	
Итого за прием пищи:	790	26,3	27,5	114,6	831,8	106,59	0,30	0,22	0,60	0,15	137,64	268,15	67,64	6,15	589,35	12,45	0,02	0,07			
Всего за день:		26,3	27,5	114,6	831,8	106,59	0,30	0,22	0,60	0,15	137,64	268,15	67,64	6,15	589,35	12,45	0,02	0,07			

4 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	І, мкг	Se, мг			F, мг	
Обед																					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	60	0,8	3,7	5,0	56,1	2,33	0,01	0,02	0,00	0,00	19,38	22,60	11,52	0,73	167,62	4,07	0,00	0,01	52	2011	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	1,8	5,1	9,0	89,4	12,45	0,07	0,05	0,21	0,00	46,85	42,75	21,42	1,00	323,06	4,03	0,00	0,03	88	2011	
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	20,7	26,7	36,1	468,0	2,47	0,10	0,16	0,29	0,00	25,86	219,84	44,31	2,13	328,24	7,81	0,03	0,14	291	2011	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК + ВИТАМИН С	200	0,2	0,2	27,0	111,1	1,61	0,01	0,01	0,00	0,00	13,16	3,96	4,43	0,79	112,44	0,80	0,00	0,00	342.1	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	4,60	16,80	6,60	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00	3	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	4	2008	
Итого за прием пищи:	760	27,1	36,0	99,8	833,2	18,86	0,27	0,27	0,50	0,00	115,25	332,05	93,98	6,25	997,96	18,39	0,03	0,18			
Всего за день:		27,1	36,0	99,8	833,2	18,86	0,27	0,27	0,50	0,00	115,25	332,05	93,98	6,25	997,96	18,39	0,03	0,18			

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	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг			F, мг	
Обед																					
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ	80	0,8	4,0	7,0	68,3	1,81	0,03	0,03	1,17	0,00	29,23	30,66	21,19	0,85	161,73	3,25	0,00	0,03	71	2008	
СУП КУРИНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ	250	6,4	6,5	20,2	164,6	7,14	0,12	0,08	0,23	0,00	34,44	89,09	27,50	1,40	518,66	5,90	0,00	0,06	103	2011	
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	80	13,4	8,7	2,3	157,1	10,13	0,15	1,14	4,67	0,09	13,83	194,62	12,76	4,24	223,38	4,84	0,02	0,14	256	2008	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,2	5,4	21,4	147,3	10,32	0,11	0,11	0,03	0,08	45,06	85,99	30,31	1,22	763,97	8,54	0,00	0,04	312	2011	
КИСЕЛЬ + ВИТАМИН С	200	0,0	0,0	28,2	112,8	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	11,55	4,32	1,93	0,00	0,87	0,00	0,00	0,00	411	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	4,60	16,80	6,60	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00	3	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	4	2008	
Итого за прием пищи:	810	27,3	24,9	101,9	758,5	29,41	0,49	1,39	6,10	0,17	144,11	447,58	105,99	9,31	1 735,21	24,21	0,02	0,27			
Всего за день:		27,3	24,9	101,9	758,5	29,41	0,49	1,39	6,10	0,17	144,11	447,58	105,99	9,31	1 735,21	24,21	0,02	0,27			

6 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	І, мкг	Se, мг			F, мг	
Обед																					
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	60	0,5	0,1	1,0	7,8	3,00	0,01	0,01	0,00	0,00	13,80	14,40	8,40	0,36	84,60	0,00	0,00	0,00	6	2008	
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ	250	2,0	5,9	11,0	107,1	8,91	0,09	0,06	0,22	0,00	41,76	50,72	22,37	0,94	375,47	4,35	0,00	0,03	99	2011	
ТЕФТЕЛИ (МЯСНЫЕ)	80	7,1	11,0	8,6	165,3	0,92	0,03	0,05	0,02	0,00	16,31	71,25	12,34	1,00	169,07	3,55	0,00	0,02	279	2011	
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	150	3,6	4,7	37,7	207,7	0,00	0,03	0,03	0,02	0,08	8,78	71,68	24,62	0,49	53,62	0,74	0,01	0,03	305	2011	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,2	0,2	27,0	111,1	1,60	0,01	0,01	0,00	0,00	13,16	3,96	4,43	0,79	112,44	0,80	0,00	0,00	342.1	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	4,60	16,80	6,60	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00	3	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	4	2008	
Итого за прием пищи:	790	16,8	22,2	108,1	707,5	14,43	0,25	0,19	0,26	0,08	103,81	254,91	84,46	5,18	861,80	11,12	0,01	0,08			
Всего за день:		16,8	22,2	108,1	707,5	14,43	0,25	0,19	0,26	0,08	103,81	254,91	84,46	5,18	861,80	11,12	0,01	0,08			

7 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	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг			F, мг	
Обед																					
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0,8	6,1	4,4	76,3	5,57	0,02	0,01	0,12	0,00	16,10	23,53	10,48	0,48	167,20	2,12	0,00	0,00	67	2011	
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	5,5	8,5	16,5	164,9	6,70	0,09	0,08	0,20	0,00	54,18	102,02	29,96	1,63	542,58	4,40	0,00	0,03	96	2011	
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ ПО-РУССКИ	200	14,7	12,3	14,5	226,0	8,00	0,18	0,00	0,09	0,00	36,00	158,00	34,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	235	2008	
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,0	0,0	24,6	106,7	3,20	0,03	0,07	0,43	0,00	36,00	32,40	18,00	0,36	490,00	0,00	0,00	0,00	389	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	4,60	16,80	6,60	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00	3	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	4	2008	
Итого за прием пищи:	760	25,5	27,3	82,8	682,4	23,47	0,40	0,19	0,84	0,00	152,28	358,85	104,74	5,07	1 266,38	8,20	0,00	0,03			
Всего за день:		25,5	27,3	82,8	682,4	23,47	0,40	0,19	0,84	0,00	152,28	358,85	104,74	5,07	1 266,38	8,20	0,00	0,03			

8 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	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг			F, мг	
Обед																					
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	60	0,7	3,1	5,7	54,0	15,60	0,02	0,00	0,19	0,00	21,60	16,20	10,20	0,66	0,00	0,00	0,00	0,00	41	2008	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОМ	250	2,1	2,8	16,9	101,4	6,60	0,09	0,05	0,20	0,00	28,20	57,47	24,44	0,96	469,21	4,62	0,00	0,03	101	2011	
КОТЛЕТЫ МЯСНЫЕ	80	8,3	9,4	8,4	154,9	0,01	0,05	0,07	0,02	0,05	14,63	84,36	13,76	1,54	160,35	3,86	0,00	0,02	282	2012	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,6	0,7	35,9	172,1	0,00	0,07	0,02	0,00	0,00	18,34	41,72	9,16	0,98	65,13	0,79	0,01	0,01	202.1	2011	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ + ВИТАМИН С	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	8,46	0,00	1,80	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	349	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	4,60	16,80	6,60	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00	3	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	4	2008	
Итого за прием пищи:	790	20,2	16,4	109,1	668,3	22,22	0,31	0,17	0,41	0,05	101,23	242,65	71,66	5,74	762,49	10,95	0,01	0,06			
Всего за день:		20,2	16,4	109,1	668,3	22,22	0,31	0,17	0,41	0,05	101,23	242,65	71,66	5,74	762,49	10,95	0,01	0,06			

9 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	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг			F, мг	
Обед																					
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	60	1,1	5,3	4,6	71,4	4,20	0,01	0,03	0,11	0,00	24,60	22,20	9,00	0,42	189,00	0,00	0,00	0,00	50	2011	
БОРЩ С МЯСОМ ПТИЦЫ, СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ	250	6,2	9,5	15,2	173,5	12,47	0,10	0,12	0,38	0,00	63,76	98,51	37,09	1,87	577,26	9,09	0,00	0,07	62	2011	
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	19,0	21,2	20,2	347,8	10,84	0,16	0,18	0,02	0,00	32,88	208,07	44,79	3,31	1 024,24	13,18	0,00	0,07	259	2011	
КИСЕЛЬ + ВИТАМИН С	200	0,0	0,0	28,2	112,8	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	11,55	4,32	1,93	0,00	0,87	0,00	0,00	0,00	411	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	4,60	16,80	6,60	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00	3	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	4	2008	
Итого за прием пищи:	760	29,9	36,4	91,0	814,1	27,52	0,35	0,36	0,51	0,00	142,79	376,00	105,11	7,20	1 857,97	23,95	0,00	0,14			
Всего за день:		29,9	36,4	91,0	814,1	27,52	0,35	0,36	0,51	0,00	142,79	376,00	105,11	7,20	1 857,97	23,95	0,00	0,14			

10 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	Se, мг			F, мг		
Обед																						
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ	60	0,6	3,0	5,3	51,2	1,36	0,02	0,03	0,88	0,00	21,95	23,02	15,91	0,63	121,40	2,44	0,00	0,02	71	1997		
СУП С РЫБОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ	250	8,3	3,7	16,5	132,2	7,48	0,10	0,08	0,36	0,06	44,31	134,46	37,60	1,17	600,35	58,61	0,00	0,03	87	2012		
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ КУР, ЗАПЕЧЕННЫЕ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	100	10,4	13,5	8,2	196,1	0,39	0,04	0,09	0,06	0,07	69,17	111,33	14,81	0,91	145,60	5,16	0,01	0,05	316	2008		
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	150	8,2	9,7	37,0	267,2	0,00	0,22	0,12	0,04	0,14	12,95	180,05	119,88	4,21	254,49	2,20	0,00	0,02	171.1	2011		
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,7	0,3	28,7	132,5	88,00	0,01	0,05	0,16	0,00	19,26	3,06	4,86	0,54	11,20	0,00	0,00	0,00	388	2011		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	4,60	16,80	6,60	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00	3	2008		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	4	2008		
Итого за прием пищи:	810	31,7	30,5	118,4	887,8	97,23	0,47	0,40	1,50	0,27	177,64	494,82	205,36	9,06	1 199,64	70,09	0,01	0,12				
Всего за день:		31,7	30,5	118,4	887,8	97,23	0,47	0,40	1,50	0,27	177,64	494,82	205,36	9,06	1 199,64	70,09	0,01	0,12				

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
	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	Se, мг	F, мг
Итого за весь период	248,2	263,3	1 006,1	7 471,8	386,22	3,64	3,77	12,12	0,99	1 361,87	3 433,89	1 058,94	66,38	12 383,26	305,19	0,11	1,55
Среднее значение за период	24,8	26,3	100,6	747,2	38,62	0,36	0,38	1,21	0,10	136,19	343,39	105,89	6,64	1 238,33	30,52	0,01	0,16
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13,3	31,7	55,0														

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Обед
3-4 класс	779

5-11 класс

1 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	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг			F, мг	
Завтрак																					
БИТОЧКИ (МЯСО ИЛИ ПТИЦА)	100	11,5	13,4	11,2	213,8	0,01	0,06	0,09	0,01	0,00	17,13	115,72	18,91	2,12	220,24	5,15	0,00	0,02	268	2011	
РАГУ ОВОЩНОЕ	180	3,7	10,4	21,5	196,2	16,58	0,11	0,11	0,84	0,19	63,30	88,78	41,86	1,86	672,81	8,15	0,00	0,05	344	2012	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ + ВИТАМИН С	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	8,46	0,00	1,80	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	349	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	4,60	16,80	6,60	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00	3	2008	
Итого за прием пищи:	500	16,7	23,9	62,1	534,8	16,60	0,20	0,21	0,85	0,19	93,49	221,30	69,17	4,38	920,05	13,30	0,00	0,07			
Всего за день:		16,7	23,9	62,1	534,8	16,60	0,20	0,21	0,85	0,19	93,49	221,30	69,17	4,38	920,05	13,30	0,00	0,07			

2 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	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг			F, мг	
Завтрак																					
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	60	0,5	0,1	1,0	7,8	3,00	0,01	0,01	0,00	0,00	13,80	14,40	8,40	0,36	84,60	0,00	0,00	0,00	6	2008	
РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ	100	13,4	4,1	2,1	102,5	0,72	0,07	0,09	0,03	0,04	48,01	190,73	43,55	0,76	369,45	126,79	0,01	0,53	227	2011	
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	180	3,5	5,7	28,5	180,2	14,40	0,17	0,12	0,04	0,09	27,91	96,14	38,75	1,68	1 023,89	9,00	0,00	0,05	310	2011	
КИСЕЛЬ + ВИТАМИН С	200	0,0	0,0	28,2	112,8	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	11,55	4,32	1,93	0,00	0,87	0,00	0,00	0,00	411	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	4,60	16,80	6,60	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00	3	2008	
Итого за прием пищи:	560	19,0	10,0	69,8	450,7	18,13	0,28	0,23	0,07	0,13	105,87	322,39	99,23	3,20	1 504,61	135,79	0,01	0,58			
Всего за день:		19,0	10,0	69,8	450,7	18,13	0,28	0,23	0,07	0,13	105,87	322,39	99,23	3,20	1 504,61	135,79	0,01	0,58			

3 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	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг			F, мг	
Завтрак																					
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	60	0,7	3,1	5,7	54,0	15,60	0,02	0,00	0,19	0,00	21,60	16,20	10,20	0,66	0,00	0,00	0,00	0,00	41	2008	
БЕФСТРОГАНОВ	100	15,6	22,5	5,4	296,6	0,99	0,06	0,10	0,02	0,00	40,14	147,65	19,56	2,08	329,76	8,54	0,00	0,05	250	2011	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,7	0,8	43,1	206,6	0,00	0,08	0,03	0,00	0,00	22,08	50,08	10,99	1,16	78,16	0,95	0,02	0,01	202,1	2011	
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,7	0,3	28,7	132,5	88,00	0,01	0,05	0,16	0,00	19,26	3,06	4,86	0,54	11,20	0,00	0,00	0,00	388	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	4,60	16,80	6,60	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00	3	2008	
Итого за прием пищи:	560	25,2	26,8	93,0	737,0	104,59	0,20	0,19	0,37	0,00	107,68	233,79	52,21	4,84	444,92	9,49	0,02	0,06			
Всего за день:		25,2	26,8	93,0	737,0	104,59	0,20	0,19	0,37	0,00	107,68	233,79	52,21	4,84	444,92	9,49	0,02	0,06			

4 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	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг			F, мг	
Завтрак																					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	60	0,8	3,7	5,0	56,1	2,33	0,01	0,02	0,00	0,00	19,38	22,60	11,52	0,73	167,62	4,07	0,00	0,01	52	2011	
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	250	25,9	33,5	45,2	585,7	3,10	0,13	0,19	0,36	0,00	32,35	274,96	55,46	2,65	410,98	9,79	0,04	0,18	291	2011	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК + ВИТАМИН С	200	0,2	0,2	27,0	111,1	1,61	0,01	0,01	0,00	0,00	13,16	3,96	4,43	0,79	112,44	0,80	0,00	0,00	342,1	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	4,60	16,80	6,60	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00	3	2008	
Итого за прием пищи:	530	28,4	37,4	87,3	800,2	7,04	0,18	0,23	0,36	0,00	69,49	318,32	78,01	4,57	716,84	14,66	0,04	0,19			
Всего за день:		28,4	37,4	87,3	800,2	7,04	0,18	0,23	0,36	0,00	69,49	318,32	78,01	4,57	716,84	14,66	0,04	0,19			

5 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	І, мкг	Se, мг			F, мг	
Завтрак																					
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ	80	0,8	4,0	7,0	68,3	1,81	0,03	0,03	1,17	0,00	29,23	30,66	21,19	0,85	161,73	3,25	0,00	0,03	71	2008	
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	100	16,8	12,0	7,4	203,8	16,25	0,24	0,00	6,98	0,00	17,50	288,75	18,75	6,25	0,00	0,00	0,00	0,00	256	2008	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,8	6,5	25,7	176,4	12,37	0,15	0,13	0,05	0,09	54,01	103,11	36,34	1,47	916,45	10,25	0,00	0,05	312	2011	
КИСЕЛЬ + ВИТАМИН С	200	0,0	0,0	28,2	112,8	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	11,55	4,32	1,93	0,00	0,87	0,00	0,00	0,00	411	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	4,60	16,80	6,60	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00	3	2008	
Итого за прием пищи:	580	22,9	22,6	78,3	608,6	30,44	0,45	0,17	8,20	0,09	116,89	443,64	84,81	8,97	1 104,85	13,50	0,00	0,08			
Всего за день:		22,9	22,6	78,3	608,6	30,44	0,45	0,17	8,20	0,09	116,89	443,64	84,81	8,97	1 104,85	13,50	0,00	0,08			

6 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	І, мкг	Se, мг			F, мг	
Завтрак																					
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	60	0,5	0,1	1,0	7,8	3,00	0,01	0,01	0,00	0,00	13,80	14,40	8,40	0,36	84,60	0,00	0,00	0,00	6	2008	
ТЕФТЕЛИ (МЯСНЫЕ)	100	8,9	13,7	10,8	206,1	1,16	0,03	0,05	0,02	0,00	20,50	89,11	15,45	1,25	211,63	4,42	0,00	0,03	279	2011	
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	180	4,3	5,7	45,3	249,2	0,00	0,04	0,04	0,03	0,09	10,55	86,01	29,54	0,58	64,35	0,88	0,01	0,03	305	2011	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК + ВИТАМИН С	200	0,2	0,2	27,0	111,1	1,61	0,01	0,01	0,00	0,00	13,16	3,96	4,43	0,79	112,44	0,80	0,00	0,00	342,1	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	4,60	16,80	6,60	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00	3	2008	
Итого за прием пищи:	560	15,3	19,7	94,2	621,6	5,77	0,12	0,12	0,05	0,09	62,61	210,28	64,42	3,38	498,82	6,10	0,01	0,06			
Всего за день:		15,3	19,7	94,2	621,6	5,77	0,12	0,12	0,05	0,09	62,61	210,28	64,42	3,38	498,82	6,10	0,01	0,06			

7 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	І, мкг	Se, мг			F, мг	
Завтрак																					
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0,8	6,1	4,4	76,3	5,57	0,02	0,01	0,12	0,00	16,10	23,53	10,48	0,48	167,20	2,12	0,00	0,00	67	2011	
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ ПО-РУССКИ	250	18,4	15,4	18,1	282,5	10,00	0,23	0,00	0,11	0,00	45,00	197,50	42,50	1,25	0,00	0,00	0,00	0,00	235	2008	
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,0	0,0	24,6	106,7	3,20	0,03	0,07	0,43	0,00	36,00	32,40	18,00	0,36	490,00	0,00	0,00	0,00	389	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	4,60	16,80	6,60	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00	3	2008	
Итого за прием пищи:	530	21,7	21,6	57,2	512,9	18,77	0,31	0,09	0,66	0,00	101,70	270,23	77,58	2,49	683,00	2,12	0,00	0,00			
Всего за день:		21,7	21,6	57,2	512,9	18,77	0,31	0,09	0,66	0,00	101,70	270,23	77,58	2,49	683,00	2,12	0,00	0,00			

8 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	І, мкг	Se, мг			F, мг	
Завтрак																					
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	60	0,7	3,1	5,7	54,0	15,60	0,02	0,00	0,19	0,00	21,60	16,20	10,20	0,66	0,00	0,00	0,00	0,00	41	2008	
КОТЛЕТЫ МЯСНЫЕ	100	10,4	11,8	10,6	193,8	0,01	0,06	0,08	0,03	0,06	18,42	105,58	17,23	1,91	200,46	4,82	0,00	0,02	282	2012	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,7	0,8	43,1	206,6	0,00	0,08	0,03	0,00	0,00	22,08	50,08	10,99	1,16	78,16	0,95	0,02	0,01	202,1	2011	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ + ВИТАМИН С	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	8,46	0,00	1,80	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	349	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	4,60	16,80	6,60	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00	3	2008	
Итого за прием пищи:	560	19,4	15,8	88,8	579,1	15,62	0,19	0,12	0,22	0,06	75,16	188,66	46,82	4,13	305,62	5,77	0,02	0,03			
Всего за день:		19,4	15,8	88,8	579,1	15,62	0,19	0,12	0,22	0,06	75,16	188,66	46,82	4,13	305,62	5,77	0,02	0,03			

9 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	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг			F, мг	
Завтрак																					
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	60	1,1	5,3	4,6	71,4	4,20	0,01	0,03	0,11	0,00	24,60	22,20	9,00	0,42	189,00	0,00	0,00	0,00	50	2011	
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	250	23,7	26,4	25,3	434,7	13,55	0,20	0,22	0,03	0,00	41,28	260,18	55,98	4,15	1 280,39	16,48	0,00	0,10	259	2011	
КИСЕЛЬ + ВИТАМИН С	200	0,0	0,0	28,2	112,8	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	11,55	4,32	1,93	0,00	0,87	0,00	0,00	0,00	411	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	4,60	16,80	6,60	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00	3	2008	
Итого за прием пищи:	530	26,4	31,9	68,2	666,2	17,76	0,24	0,26	0,14	0,00	82,03	303,50	73,51	4,97	1 496,06	16,48	0,00	0,10			
Всего за день:		26,4	31,9	68,2	666,2	17,76	0,24	0,26	0,14	0,00	82,03	303,50	73,51	4,97	1 496,06	16,48	0,00	0,10			

10 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	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг			F, мг	
Завтрак																					
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ	60	0,6	3,0	5,3	51,2	1,36	0,02	0,03	0,88	0,00	21,95	23,02	15,91	0,63	121,40	2,44	0,00	0,02	71	1997	
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ КУР, ЗАПЕЧЕННЫЕ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	120	12,5	16,2	9,8	235,6	0,47	0,06	0,11	0,08	0,08	83,29	133,93	17,81	1,11	175,39	6,23	0,01	0,06	316	2008	
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	180	9,8	11,6	44,3	320,7	0,00	0,26	0,15	0,05	0,17	15,54	216,01	143,82	5,05	305,32	2,64	0,00	0,02	171,1	2011	
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,7	0,3	28,7	132,5	88,00	0,01	0,05	0,16	0,00	19,26	3,06	4,86	0,54	11,20	0,00	0,00	0,00	388	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	4,60	16,80	6,60	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00	3	2008	
Итого за прием пищи:	580	25,2	31,2	98,2	787,4	89,83	0,38	0,35	1,17	0,25	144,64	392,82	189,00	7,73	639,11	11,31	0,01	0,10			
Всего за день:		25,2	31,2	98,2	787,4	89,83	0,38	0,35	1,17	0,25	144,64	392,82	189,00	7,73	639,11	11,31	0,01	0,10			

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										
	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	І, мкг	Se, мг	F, мг			
Итого за весь период	220,1	240,9	796,9	6 298,5	324,55	2,55	1,97	12,09	0,81	959,56	2 904,93	834,76	48,66	8 313,88	228,52	0,11	1,27			
Среднее значение за период	22,0	24,1	79,7	629,9	32,46	0,26	0,20	1,21	0,08	95,96	290,49	83,48	4,87	831,39	22,85	0,01	0,13			
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14,0	34,4	51,6																	

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак
5-11 класс	549

Обучающиеся с ОВЗ

1 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	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
СУП МОЛОЧНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ	200	4,6	4,6	16,7	126,9	0,24	0,03	0,10	0,02	0,02	113,15	86,38	14,49	0,40	166,32	9,24	0,00	0,00	120	2011
ЧАЙ С САХАРОМ + ВИТАМИН С	200	0,2	0,0	14,9	60,5	0,05	0,00	0,01	0,00	0,00	12,18	7,42	5,62	0,74	25,80	0,00	0,00	0,00	430	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,1	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00	3	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,5	4,4	0,0	54,6	0,11	0,01	0,05	0,05	0,00	132,00	75,00	5,25	0,15	13,20	0,00	0,00	0,01	15	2011
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0,00	0,00	0,01	0,07	0,15	1,20	1,90	0,00	0,02	1,50	0,00	0,00	0,00	14	2011
Итого за прием пищи:	455	10,6	17,5	46,7	387,8	0,40	0,09	0,19	0,14	0,17	265,43	195,90	35,26	1,91	245,52	9,24	0,00	0,01		
II Завтрак																				
БАНАН	200	3,0	1,0	42,0	192,0	20,00	0,08	0,10	0,05	0,00	16,00	56,00	84,00	1,20	696,00	0,00	0,00	0,00	1059	2016
Итого за прием пищи:	200	3,0	1,0	42,0	192,0	20,00	0,08	0,10	0,05	0,00	16,00	56,00	84,00	1,20	696,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																				
СУП ГОРОХОВЫЙ	250	5,7	5,4	18,9	147,2	4,65	0,19	0,07	0,25	0,00	42,76	79,63	33,71	1,97	473,41	4,45	0,00	0,04	102	2011
БИТОЧКИ (МЯСО ИЛИ ПТИЦА)	80	8,3	9,9	8,5	159,1	0,01	0,05	0,07	0,01	0,00	14,37	84,25	13,81	1,53	160,48	3,87	0,00	0,02	268	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ + ВИТАМИН С	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	8,46	0,00	1,80	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	349	2011
РАГУ ОВОЩНОЕ	150	3,0	8,7	17,9	163,4	13,82	0,10	0,08	0,70	0,16	52,74	74,04	34,95	1,54	561,13	6,79	0,00	0,04	344	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	4,60	16,80	6,60	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00	3	2008
Итого за прием пищи:	700	18,6	24,0	74,7	594,5	18,49	0,37	0,23	0,96	0,16	122,93	254,72	90,87	5,44	1 222,02	15,11	0,00	0,10		
Всего за день:		32,3	42,5	163,4	1 174,4	38,89	0,54	0,52	1,15	0,33	404,36	506,62	210,13	8,55	2 163,54	24,35	0,00	0,11		

2 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	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	140	13,8	23,9	2,5	280,6	0,09	0,06	0,43	0,30	2,36	94,98	206,91	15,61	2,38	200,35	23,94	0,03	0,05	214	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,4	3,1	26,5	148,0	0,24	0,03	0,10	0,01	0,00	112,26	88,69	19,03	0,40	169,61	9,00	0,00	0,00	379	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,1	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00	3	2008
МОРКОВЬ ТЕРТАЯ	60	0,6	1,3	4,5	32,4	2,40	0,03	0,03	1,20	0,00	24,50	26,42	18,24	0,48	96,04	2,40	0,00	0,03	18	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,5	4,4	0,0	54,6	0,11	0,01	0,05	0,05	0,00	132,00	75,00	5,25	0,15	13,20	0,00	0,00	0,01	15	2011
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0,00	0,00	0,01	0,07	0,15	1,20	1,90	0,00	0,02	1,50	0,00	0,00	0,00	14	2011
Итого за прием пищи:	455	23,6	41,2	48,7	661,4	2,84	0,18	0,64	1,63	2,51	371,84	424,12	68,03	4,03	519,40	35,34	0,00	0,09		
II Завтрак																				
ЯБЛОКО	100	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	0,00	0,01	338	2011
Итого за прием пищи:	100	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	0,00	0,01		
Обед																				
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	60	0,5	0,1	1,0	7,8	3,00	0,01	0,01	0,00	0,00	13,80	14,40	8,40	0,36	84,60	0,00	0,00	0,00	6	2008
БОРЩ С МЯСОМ ПТИЦЫ, СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ	250	6,2	9,5	15,2	173,5	12,47	0,10	0,12	0,38	0,00	63,76	98,51	37,09	1,87	577,26	9,09	0,00	0,07	62	2011
РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ	80	9,7	3,3	2,0	79,7	0,52	0,05	0,07	0,03	0,03	36,41	137,81	31,41	0,55	267,06	90,77	0,01	0,38	227	2011
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	2,9	4,8	23,8	150,1	12,00	0,14	0,10	0,03	0,08	23,27	80,12	32,30	1,40	853,25	7,50	0,00	0,05	310	2011
КИСЕЛЬ + ВИТАМИН С	200	0,0	0,0	28,2	112,8	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	11,55	4,32	1,93	0,00	0,87	0,00	0,00	0,00	411	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	4,60	16,80	6,60	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00	3	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	4	2008
Итого за прием пищи:	790	22,9	17,9	92,9	632,5	28,00	0,38	0,33	0,44	0,11	158,79	378,06	123,43	5,78	1 849,64	109,04	0,01	0,50		
Всего за день:		46,9	59,5	151,4	1 340,9	40,84	0,59	0,99	2,08	2,62	546,63	813,18	199,46	12,01	2 647,04	146,38	0,04	0,60		

3 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	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг			F, мг	
Завтрак																					
ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ	200	4,5	11,6	42,0	291,1	0,00	0,05	0,00	0,09	0,00	13,86	87,78	24,64	1,54	0,00	0,00	0,00	0,00	192	2008	
КИСЕЛЬ + ВИТАМИН С	200	0,0	0,0	28,2	112,8	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	11,55	4,32	1,93	0,00	0,87	0,00	0,00	0,00	411	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,1	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00	3	2008	
ЙОГУРТ	100	2,0	1,5	3,0	48,0	0,70	0,03	0,17	0,03	0,00	120,00	95,00	14,00	0,00	146,00	0,00	0,00	0,00	2	2008	
Итого за прием пищи:	530	8,8	13,2	88,3	522,9	0,71	0,13	0,19	0,12	0,00	152,31	212,30	50,47	2,14	185,57	0,00	0,00	0,02			
II Завтрак																					
ГРУША	150	0,6	0,5	15,5	70,5	7,50	0,03	0,05	0,00	0,00	28,50	24,00	18,00	3,00	232,50	1,50	0,00	0,02	338	2011	
Итого за прием пищи:	150	0,6	0,5	15,5	70,5	7,50	0,03	0,05	0,00	0,00	28,50	24,00	18,00	3,00	232,50	1,50	0,00	0,02			
Обед																					
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	60	0,7	3,1	5,7	54,0	15,60	0,02	0,00	0,19	0,00	21,60	16,20	10,20	0,66	0,00	0,00	0,00	0,00	41	2008	
СУП С КЛЕЦКАМИ	250	3,3	5,0	17,2	127,4	2,20	0,06	0,05	0,23	0,15	36,32	46,15	15,46	0,71	182,61	3,14	0,01	0,02	118,2	2011	
БЕФСТРОГАНОВ	80	12,5	18,0	4,3	237,2	0,79	0,06	0,07	0,02	0,00	32,12	118,12	15,66	1,66	263,81	6,84	0,00	0,04	250	2011	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,6	0,7	35,9	172,1	0,00	0,07	0,02	0,00	0,00	18,34	41,72	9,16	0,98	65,13	0,79	0,01	0,01	202,1	2011	
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,7	0,3	28,7	132,5	88,00	0,01	0,05	0,16	0,00	19,26	3,06	4,86	0,54	11,20	0,00	0,00	0,00	388	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	4,60	16,80	6,60	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00	3	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	4	2008	
Итого за прием пищи:	790	26,3	27,5	114,6	831,8	106,59	0,30	0,22	0,60	0,15	137,64	268,15	67,64	6,15	589,35	12,45	0,02	0,07			
Всего за день:		35,6	41,2	218,4	1 425,3	114,80	0,46	0,46	0,72	0,15	318,45	504,45	136,11	11,29	1 007,42	13,95	0,02	0,11			

4 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	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг			F, мг	
Завтрак																					
СЫРНИКИ С МОРКОВЬЮ И МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	215	29,9	24,4	53,2	558,5	1,14	0,12	0,39	0,89	0,19	263,88	331,62	48,93	1,27	337,65	5,09	0,04	0,07	221	2008	
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3,0	24,4	141,0	0,52	0,03	0,12	0,02	0,00	111,43	95,58	27,49	0,87	207,29	9,00	0,00	0,00	382	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,1	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00	3	2008	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0,00	0,00	0,01	0,07	0,15	1,20	1,90	0,00	0,02	1,50	0,00	0,00	0,00	14	2011	
Итого за прием пищи:	455	36,0	35,9	92,8	845,3	1,66	0,20	0,54	0,98	0,34	383,41	454,30	86,32	2,76	585,14	14,09	0,04	0,07			
II Завтрак																					
ЯБЛОКО	100	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	0,00	0,01	338	2011	
Итого за прием пищи:	100	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	0,00	0,01			
Обед																					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	60	0,8	3,7	5,0	56,1	2,33	0,01	0,02	0,00	0,00	19,38	22,60	11,52	0,73	167,62	4,07	0,00	0,01	52	2011	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	1,8	5,1	9,0	89,4	12,45	0,07	0,05	0,21	0,00	46,85	42,75	21,42	1,00	323,06	4,03	0,00	0,03	88	2011	
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	20,7	26,7	36,1	468,0	2,47	0,10	0,16	0,29	0,00	25,86	219,84	44,31	2,13	328,24	7,81	0,03	0,14	291	2011	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК + ВИТАМИН С	200	0,2	0,2	27,0	111,1	1,61	0,01	0,01	0,00	0,00	13,16	3,96	4,43	0,79	112,44	0,80	0,00	0,00	342,1	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	4,60	16,80	6,60	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00	3	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	4	2008	
Итого за прием пищи:	760	27,1	36,0	99,8	833,2	18,86	0,27	0,27	0,50	0,00	115,25	332,05	93,98	6,25	997,96	18,39	0,03	0,18			
Всего за день:		63,5	72,3	202,4	1 725,5	30,52	0,50	0,83	1,49	0,34	514,66	797,35	188,30	11,21	1 861,10	34,48	0,07	0,26			

5 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	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	80	6,9	6,7	9,0	127,5	1,09	0,05	0,07	0,02	0,00	40,49	99,59	22,93	0,75	217,36	52,04	0,01	0,21	239	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,2	5,4	21,4	147,7	10,32	0,11	0,11	0,03	0,08	45,08	86,03	30,32	1,22	764,26	8,54	0,00	0,04	312	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,46	0,00	1,80	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	349	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,1	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00	3	2008
Итого за прием пищи:	460	12,4	12,3	64,8	423,6	11,41	0,21	0,20	0,05	0,08	100,93	210,82	64,95	2,57	1 021,52	60,58	0,01	0,25		
II Завтрак																				
БАНАН	200	3,0	1,0	42,0	192,0	20,00	0,08	0,10	0,05	0,00	16,00	56,00	84,00	1,20	696,00	0,00	0,00	0,00	10	2008
Итого за прием пищи:	200	3,0	1,0	42,0	192,0	20,00	0,08	0,10	0,05	0,00	16,00	56,00	84,00	1,20	696,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																				
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ	80	0,8	4,0	7,0	68,3	1,81	0,03	0,03	1,17	0,00	29,23	30,66	21,19	0,85	161,73	3,25	0,00	0,03	71	2008
СУП КУРИНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ	250	6,4	6,5	20,2	164,6	7,14	0,12	0,08	0,23	0,00	34,44	89,09	27,50	1,40	518,66	5,90	0,00	0,06	103	2011
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	80	13,4	9,6	5,9	163,0	13,00	0,19	0,00	5,58	0,00	14,00	231,00	15,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	256	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,2	5,4	21,4	147,3	10,32	0,11	0,11	0,03	0,08	45,06	85,99	30,31	1,22	763,97	8,54	0,00	0,04	312	2011
КИСЕЛЬ + ВИТАМИН С	200	0,0	0,0	28,2	112,8	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	11,55	4,32	1,93	0,00	0,87	0,00	0,00	0,00	411	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	4,60	16,80	6,60	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00	3	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	4	2008
Итого за прием пищи:	810	27,3	25,8	105,5	764,5	32,28	0,53	0,25	7,01	0,08	144,28	483,96	108,23	10,07	1 511,83	19,37	0,00	0,13		
Всего за день:		42,7	39,2	212,3	1 380,1	63,69	0,82	0,55	7,11	0,16	261,21	750,78	257,18	13,84	3 229,35	79,95	0,01	0,38		

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	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	200	5,9	8,5	28,6	214,1	0,24	0,04	0,11	0,04	0,10	112,24	95,68	16,55	0,38	183,20	8,83	0,00	0,01	189	2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,3	0,0	15,1	62,8	1,16	0,00	0,01	0,00	0,00	14,70	8,81	6,38	0,80	37,21	0,00	0,00	0,00	377	2011
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,5	4,4	0,0	54,6	0,11	0,01	0,05	0,05	0,00	132,00	75,00	5,25	0,15	13,20	0,00	0,00	0,01	15	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	4,60	16,80	6,60	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00	3	2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0,00	0,00	0,01	0,07	0,15	1,20	1,90	0,00	0,02	1,50	0,00	0,00	0,00	14	2011
Итого за прием пищи:	445	11,2	21,4	53,9	453,7	1,51	0,08	0,19	0,16	0,25	264,74	198,19	34,78	1,75	260,91	8,83	0,00	0,02		
II Завтрак																				
ЯБЛОКО	100	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	0,00	0,01	338	2011
Итого за прием пищи:	100	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	0,00	0,01		
Обед																				
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	60	0,5	0,1	1,0	7,8	3,00	0,01	0,01	0,00	0,00	13,80	14,40	8,40	0,36	84,60	0,00	0,00	0,00	6	2008
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ	250	2,0	5,9	11,0	107,1	8,91	0,09	0,06	0,22	0,00	41,76	50,72	22,37	0,94	375,47	4,35	0,00	0,03	99	2011
ТЕФТЕЛИ (МЯСНЫЕ)	80	7,1	11,0	8,6	165,3	0,92	0,03	0,05	0,02	0,00	16,31	71,25	12,34	1,00	169,07	3,55	0,00	0,02	279	2011
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	150	3,6	4,7	37,7	207,7	0,00	0,03	0,03	0,02	0,08	8,78	71,68	24,62	0,49	53,62	0,74	0,01	0,03	305	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК + ВИТАМИН С	200	0,2	0,2	27,0	111,1	1,61	0,01	0,01	0,00	0,00	13,16	3,96	4,43	0,79	112,44	0,80	0,00	0,00	342.1	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	4,60	16,80	6,60	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00	3	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	4	2008
Итого за прием пищи:	790	16,8	22,2	108,1	707,5	14,44	0,25	0,19	0,26	0,08	103,81	254,91	84,46	5,18	861,80	11,12	0,01	0,08		
Всего за день:		28,4	43,9	171,8	1 208,1	25,95	0,36	0,40	0,43	0,33	384,55	464,10	127,24	9,13	1 400,71	21,95	0,01	0,11		

7 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	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
БИТОЧКИ (МЯСО ИЛИ ПТИЦА)	80	8,3	9,9	8,5	159,1	0,01	0,05	0,07	0,01	0,00	14,37	84,25	13,81	1,53	160,48	3,87	0,00	0,02	268	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,5	4,7	34,8	202,8	0,00	0,07	0,03	0,02	0,08	29,81	42,23	10,57	0,99	64,37	0,76	0,01	0,01	202.1	2011
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3,0	24,4	141,0	0,52	0,03	0,12	0,02	0,00	111,43	95,58	27,49	0,87	207,29	9,00	0,00	0,00	382	2011
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0,00	0,00	0,01	0,07	0,15	1,20	1,90	0,00	0,02	1,50	0,00	0,00	0,00	14	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,1	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00	3	2008
Итого за прием пищи:	470	19,9	26,0	82,8	648,8	0,53	0,20	0,25	0,12	0,23	163,71	249,16	61,77	4,01	472,34	13,63	0,01	0,03		
II Завтрак																				
ГРУША	150	0,6	0,5	15,5	70,5	7,50	0,03	0,05	0,00	0,00	28,50	24,00	18,00	3,00	232,50	1,50	0,00	0,02	338	2011
Итого за прием пищи:	150	0,6	0,5	15,5	70,5	7,50	0,03	0,05	0,00	0,00	28,50	24,00	18,00	3,00	232,50	1,50	0,00	0,02		
Обед																				
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0,8	6,1	4,4	76,3	5,57	0,02	0,01	0,12	0,00	16,10	23,53	10,48	0,48	167,20	2,12	0,00	0,00	67	2011
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	5,5	8,5	16,5	164,9	6,70	0,09	0,08	0,20	0,00	54,18	102,02	29,96	1,63	542,58	4,40	0,00	0,03	96	2011
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ ПО-РУССКИ	200	14,7	12,3	14,5	226,0	8,00	0,18	0,00	0,09	0,00	36,00	158,00	34,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	235	2008
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,0	0,0	24,6	106,7	3,20	0,03	0,07	0,43	0,00	36,00	32,40	18,00	0,36	490,00	0,00	0,00	0,00	389	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	4,60	16,80	6,60	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00	3	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	4	2008
Итого за прием пищи:	760	25,5	27,3	82,8	682,4	23,47	0,40	0,19	0,84	0,00	152,28	358,85	104,74	5,07	1 266,38	8,20	0,00	0,03		
Всего за день:		46,0	53,7	181,1	1 401,7	31,50	0,63	0,49	0,96	0,23	344,49	632,01	184,51	12,08	1 971,22	23,33	0,01	0,08		

8 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	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	140	13,8	23,9	2,5	280,6	0,09	0,06	0,43	0,30	2,36	94,98	206,91	15,61	2,38	200,35	23,94	0,03	0,05	214	2008
МОРКОВЬ ТЕРТАЯ	60	0,6	1,3	4,5	32,4	2,40	0,03	0,03	1,20	0,00	24,50	26,42	18,24	0,48	96,04	2,40	0,00	0,03	18	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,4	3,1	26,5	148,0	0,24	0,03	0,10	0,01	0,00	112,26	88,69	19,03	0,40	169,61	9,00	0,00	0,00	379	2011
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,5	4,4	0,0	54,6	0,11	0,01	0,05	0,05	0,00	132,00	75,00	5,25	0,15	13,20	0,00	0,00	0,01	15	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,1	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00	3	2008
Итого за прием пищи:	445	23,6	32,9	48,6	586,6	2,84	0,18	0,63	1,56	2,36	370,64	422,22	68,03	4,01	517,90	35,34	0,03	0,09		
II Завтрак																				
ЯБЛОКО	100	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	0,00	0,01	338	2011
Итого за прием пищи:	100	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	0,00	0,01		
Обед																				
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	60	0,7	3,1	5,7	54,0	15,60	0,02	0,00	0,19	0,00	21,60	16,20	10,20	0,66	0,00	0,00	0,00	0,00	41	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОМ	250	2,1	2,8	16,9	101,4	6,60	0,09	0,05	0,20	0,00	28,20	57,47	24,44	0,96	469,21	4,62	0,00	0,03	101	2011
КОТЛЕТЫ МЯСНЫЕ	80	8,3	9,4	8,4	154,9	0,01	0,05	0,07	0,02	0,05	14,63	84,36	13,76	1,54	160,35	3,86	0,00	0,02	282	2012
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ + ВИТАМИН С	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	8,46	0,00	1,80	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	349	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,6	0,7	35,9	172,1	0,00	0,07	0,02	0,00	0,00	18,34	41,72	9,16	0,98	65,13	0,79	0,01	0,01	202.1	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	4,60	16,80	6,60	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00	3	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	4	2008
Итого за прием пищи:	790	20,2	16,4	109,1	668,3	22,22	0,31	0,17	0,41	0,05	101,23	242,65	71,66	5,74	762,49	10,95	0,01	0,06		
Всего за день:		44,2	49,7	167,5	1 301,9	35,06	0,52	0,82	1,98	2,41	487,87	675,87	147,69	11,95	1 558,39	48,29	0,04	0,16		

9 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	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг			F, мг	
Завтрак																					
КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	200	8,2	8,7	38,4	265,0	0,22	0,12	0,13	0,04	0,10	119,71	184,40	37,63	2,05	249,65	8,36	0,03	0,00	184	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ + ВИТАМИН С	200	0,2	0,0	14,9	60,5	0,05	0,00	0,01	0,00	0,00	12,18	7,42	5,62	0,74	25,80	0,00	0,00	0,00	430	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,1	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00	3	2008	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0,00	0,00	0,01	0,07	0,15	1,20	1,90	0,00	0,02	1,50	0,00	0,00	0,00	14	2011	
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,5	4,4	0,0	54,6	0,11	0,01	0,05	0,05	0,00	132,00	75,00	5,25	0,15	13,20	0,00	0,00	0,01	15	2011	
Итого за прием пищи:	455	14,2	21,6	68,5	525,9	0,38	0,18	0,22	0,16	0,25	271,99	293,92	58,40	3,56	328,85	8,36	0,03	0,01			
II Завтрак																					
БАНАН	200	3,0	1,0	42,0	192,0	20,00	0,08	0,10	0,05	0,00	16,00	56,00	84,00	1,20	696,00	0,00	0,00	0,00	10	2008	
Итого за прием пищи:	200	3,0	1,0	42,0	192,0	20,00	0,08	0,10	0,05	0,00	16,00	56,00	84,00	1,20	696,00	0,00	0,00	0,00			
Обед																					
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	60	1,1	5,3	4,6	71,4	4,20	0,01	0,03	0,11	0,00	24,60	22,20	9,00	0,42	189,00	0,00	0,00	0,00	50	2011	
БОРЩ С МЯСОМ ПТИЦЫ, СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ	250	6,2	9,5	15,2	173,5	12,47	0,10	0,12	0,38	0,00	63,76	98,51	37,09	1,87	577,26	9,09	0,00	0,07	62	2011	
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	19,0	21,2	20,2	347,8	10,84	0,16	0,18	0,02	0,00	32,88	208,07	44,79	3,31	1 024,24	13,18	0,00	0,07	259	2011	
КИСЕЛЬ + ВИТАМИН С	200	0,0	0,0	28,2	112,8	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	11,55	4,32	1,93	0,00	0,87	0,00	0,00	0,00	411	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	4,60	16,80	6,60	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00	3	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	4	2008	
Итого за прием пищи:	760	29,9	36,4	91,0	814,1	27,52	0,35	0,36	0,51	0,00	142,79	376,00	105,11	7,20	1 857,97	23,95	0,00	0,14			
Всего за день:		47,1	58,9	201,5	1 532,0	47,90	0,61	0,68	0,72	0,25	430,78	725,92	247,51	11,96	2 882,82	32,31	0,03	0,15			

10 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	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг			F, мг	
Завтрак																					
ТЕФТЕЛИ (МЯСО ИЛИ ПТИЦА)	80	7,1	11,0	8,8	166,3	1,15	0,03	0,06	0,02	0,00	16,31	71,20	12,45	1,01	175,22	3,82	0,00	0,02	279	2011	
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	150	8,2	9,7	37,0	267,2	0,00	0,22	0,12	0,04	0,14	12,95	180,05	119,88	4,21	254,49	2,20	0,00	0,02	171.1	2011	
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,0	0,0	24,6	106,7	3,20	0,03	0,07	0,43	0,00	36,00	32,40	18,00	0,36	490,00	0,00	0,00	0,00	389	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,1	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00	3	2008	
Итого за прием пищи:	460	18,6	20,9	85,5	611,2	4,35	0,33	0,27	0,49	0,14	72,16	308,85	160,23	6,18	958,41	6,02	0,00	0,04			
II Завтрак																					
ЯБЛОКО	100	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	0,00	0,01	338	2011	
Итого за прием пищи:	100	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	0,00	0,01			
Обед																					
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ	60	0,6	3,0	5,3	51,2	1,36	0,02	0,03	0,88	0,00	21,95	23,02	15,91	0,63	121,40	2,44	0,00	0,02	71	1997	
СУП С РЫБОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ	250	8,3	3,7	16,5	132,2	7,48	0,10	0,08	0,36	0,06	44,31	134,46	37,60	1,17	600,35	58,61	0,00	0,03	87	2012	
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ КУР, ЗАПЕЧЕННЫЕ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	100	10,4	13,5	8,2	196,3	0,39	0,04	0,09	0,06	0,07	69,49	111,55	14,84	0,91	146,04	5,19	0,01	0,05	316	2008	
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	150	8,2	9,7	37,0	267,2	0,00	0,22	0,12	0,04	0,14	12,95	180,05	119,88	4,21	254,49	2,20	0,00	0,02	171.1	2011	
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,7	0,3	28,7	132,5	88,00	0,01	0,05	0,16	0,00	19,26	3,06	4,86	0,54	11,20	0,00	0,00	0,00	388	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	4,60	16,80	6,60	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00	3	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	4	2008	
Итого за прием пищи:	810	31,7	30,5	118,4	888,0	97,23	0,47	0,40	1,50	0,27	177,96	495,04	205,39	9,06	1 200,08	70,12	0,01	0,12			
Всего за день:		50,7	51,8	213,7	1 546,2	111,58	0,83	0,69	2,00	0,41	266,12	814,89	373,62	17,44	2 436,49	78,14	0,01	0,17			

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
	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	І, мкг	Se, мг	F, мг
Итого за весь период	437,2	512,6	1 883,4	14 036,0	540,73	5,86	6,43	18,64	7,23	3 959,12	6 685,17	2 071,75	119,46	21 158,08	503,13	0,24	2,13
Среднее значение за период	43,7	51,3	188,3	1 403,6	54,07	0,59	0,64	1,86	0,72	395,91	668,52	207,18	11,95	2 115,81	50,31	0,02	0,21
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12,5	32,9	54,6														

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед
Обучающиеся с ОВЗ	463	140	776