

СОГЛАСОВАНО:

Начальник
пришкольного
оздоровительного лагеря с дневным
пребыванием детей при МБОУ «Средняя
общеобразовательная школа Вулканного
городского поселения»



« » 2024 год

Н. Н. Братчук

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ
«Средняя общеобразовательная школа
Вулканного городского поселения»



« » 2024 год



***Примерное десятидневное меню для организации питания
в оздоровительных учреждениях с дневным пребыванием детей
в период каникул
(возрастная группа 6,5-11 лет)***

2024 год.

1 день

1-5

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
КАША "ДРУЖБА"	250	7,55	12,27	38,22	294,98	0,10	0,98	0,06	0,55	0,11	0,21	199,38	36,35	179,63	0,63	314,27	17,61	0,01	0,00	190	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,32	2,95	2,00	36,40	0,00	0,07	0,03	0,03	0,00	0,03	10,00	0,20	20,00	0,10	8,80	0,00	0,00	0,00	14	2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,10	8,30	0,10	75,00	0,00	0,00	0,07	0,10	0,00	0,00	1,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	13	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,75	3,69	19,48	127,47	0,03	0,52	0,02	0,00	0,00	0,11	111,33	27,49	95,58	0,87	207,14	9,00	0,00	0,00	433	2008
НЕКТАРИН	200	1,60	0,60	19,20	98,00	0,12	20,00	0,04	1,26	0,00	0,08	40,00	18,00	40,00	1,00	428,00	8,00	0,00	0,00		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,90	9,90	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,02	3,60	3,80	17,40	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	720	18,93	28,18	102,53	743,69	0,34	21,57	0,22	2,97	0,11	0,47	372,21	95,74	379,81	4,00	1 024,11	35,73	0,01	0,00		
Обед																					
САЛАТ ИЗ РЕДИСА С ЯБЛОКАМИ И ОГУРЦАМИ	60	0,51	2,63	2,82	37,57	0,01	4,44	0,02	1,24	0,00	0,02	22,15	7,40	18,82	0,74	134,97	2,49	0,01	0,00		2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	6,73	5,78	16,13	143,82	0,09	5,48	0,17	1,04	0,00	0,08	25,93	23,16	82,27	1,15	439,73	4,75	0,05	0,00	100	2008
БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ	90	13,85	13,78	8,95	215,21	0,05	0,10	0,02	0,45	0,05	0,10	31,72	19,20	128,35	1,79	267,93	7,11	0,03	0,00	289	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,15	5,21	21,33	145,27	0,12	10,36	0,03	0,24	0,08	0,10	38,80	29,27	84,81	1,20	761,46	8,47	0,03	0,00	335	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	200	0,00	0,00	19,36	77,41	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,37	1,56	0,00	0,00	1,12	0,00	0,00	0,00	375	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,06	0,00	0,00	0,78	0,00	0,02	9,20	13,20	33,60	0,80	51,60	0,00	0,01	0,00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,02	3,60	3,80	17,40	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	760	28,61	27,83	97,14	754,80	0,37	20,38	0,24	4,19	0,13	0,34	138,77	97,59	365,25	6,48	1 684,01	23,94	0,13	0,00		
Полдник																					
ЧЕРЕШНЯ	200	1,80	0,00	24,80	110,00	0,00	80,00	0,00	0,00	0,00	0,00	66,00	48,00	56,00	3,60	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
СОК ЧЕРНОСМОРОДИНОВЫЙ	200	0,97	0,00	14,16	60,14	0,03	137,60	0,03	1,60	0,00	0,00	144,00	126,00	72,00	1,44	0,00	0,00	0,00	0,00	К/К	2008
ШОКОЛАД	15	0,87	0,00	12,59	53,84	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	0,81	2,97	27,27	0,41	89,25	0,00	0,00	0,00	496	
МОРОЖЕНОЕ	100	3,20	8,40	15,00	148,39	0,02	0,24	0,00	0,30	0,02	0,14	119,00	17,60	86,40	0,00	158,00	43,00	0,02	0,00	447	2011
Итого за прием пищи:	615	6,84	8,40	66,55	372,37	0,05	217,84	0,03	1,90	0,02	0,15	329,81	194,57	241,67	5,45	247,25	43,00	0,02	0,00		
Всего за день:		54,38	64,41	266,22	1 870,86	0,76	259,79	0,49	9,06	0,26	0,96	840,79	387,90	986,73	15,93	2 955,37	102,67	0,16	0,00		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг				
Завтрак																							
САЛАТ ФРУКТОВЫЙ С СИРОПОМ	60	0,29	0,20	12,03	52,61	0,01	4,13	0,00	0,18	0,00	0,01	11,67	5,83	8,37	0,71	123,08	1,68	0,01	0,00	43	2011		
ВАРЕНИКИ С ТВОРОГОМ И СМЕТАНОЙ	200/30	22,10	18,87	59,33	510,85	0,00	0,04	0,08	0,22	0,15	0,03	25,75	2,12	16,60	0,11	31,59	2,70	0,00	0,00	217	2011		
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,10	8,30	0,10	75,00	0,00	0,00	0,07	0,10	0,00	0,00	1,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	13	2008		
КОФЕИНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,31	0,97	21,26	106,79	0,02	0,12	0,00	0,00	0,00	0,10	113,88	17,68	89,51	0,33	164,93	0,00	0,00	0,00	379	2011		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,36	0,03	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	4,60	6,60	16,80	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00		2008		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,02	3,60	3,80	17,40	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00		2008		
Итого за прием пищи:	540	28,65	28,64	111,24	833,40	0,10	4,29	0,15	1,33	0,15	0,17	160,50	36,03	150,68	2,35	372,60	5,50	0,01	0,00				
Обед																							
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	60	0,67	2,70	2,11	36,68	0,03	14,96	0,13	1,38	0,00	0,03	24,46	11,95	16,30	0,60	160,66	0,85	0,01	0,00	22	2008		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200	8,63	8,17	14,04	164,36	0,09	7,00	0,17	1,24	0,04	0,10	27,38	28,80	110,46	1,75	611,45	7,74	0,05	0,00	104	2011		
ПЛОВ	200	18,13	40,95	34,68	580,33	0,40	1,30	0,23	3,13	0,00	0,13	22,39	47,50	212,61	2,14	418,29	8,74	0,09	0,01	265	2008		
КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ С ВИТАМИНОМ "С"	200	0,44	0,10	27,16	113,74	0,02	12,00	0,00	0,11	0,00	0,01	22,29	7,31	10,35	0,14	99,71	1,00	0,01	0,00	399	2008		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,06	0,00	0,00	0,78	0,00	0,02	9,20	13,20	33,60	0,80	51,60	0,00	0,01	0,00		2008		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,02	3,60	3,80	17,40	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00		2008		
Итого за прием пищи:	720	32,24	52,35	106,54	1 030,63	0,64	35,26	0,53	7,08	0,04	0,31	109,32	112,56	400,72	6,23	1 368,91	19,45	0,17	0,01				
Полдник																							
ЯБЛОКО	150	0,53	0,53	12,94	62,04	0,04	13,20	0,01	0,83	0,00	0,03	21,12	10,56	14,52	2,90	366,96	2,64	0,01	0,00		2008		
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	50	3,99	4,18	28,54	167,55	0,05	0,00	0,03	0,15	0,13	0,03	9,77	5,71	34,44	0,41	50,07	1,10	0,01	0,01	422	2011		
ЙОГУРТ	180	9,00	5,76	15,30	156,60	0,05	1,08	0,05	0,00	0,00	0,27	214,20	25,20	172,80	0,18	252,00	16,20	0,04	0,00		2008		
Итого за прием пищи:	380	13,52	10,47	56,78	386,19	0,14	14,28	0,09	0,98	0,13	0,33	245,09	41,47	221,76	3,49	669,03	19,94	0,06	0,01				
Всего за день:		74,41	91,46	274,56	2 250,22	0,88	53,83	0,77	9,39	0,32	0,81	514,91	190,06	773,16	12,07	2 410,54	44,89	0,24	0,02				

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Угледо- ы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Д, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	250	7,10	10,00	47,89	311,21	0,06	1,61	0,06	1,13	0,00	0,00	153,19	43,54	187,05	1,61	0,00	0,00	0,00	0,00	184	2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,10	8,30	0,10	75,00	0,00	0,00	0,07	0,10	0,00	0,00	1,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	13	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,25	2,86	1,94	35,31	0,00	0,03	0,02	0,03	0,00	0,02	8,50	0,16	16,00	0,08	8,80	0,00	0,00	0,00	15	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,19	0,00	14,93	60,46	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	13,00	5,80	7,42	0,74	25,86	0,00	0,00	0,00	430	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,90	9,90	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,02	3,60	3,80	17,40	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	520	13,25	21,53	88,39	593,82	0,15	1,68	0,15	2,29	0,00	0,07	186,19	63,20	255,07	3,83	100,56	1,12	0,00	0,00		
Обед																					
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1 ВАРИАНТ)	60	0,44	3,73	2,98	48,27	0,02	8,78	0,04	1,72	0,00	0,02	13,21	8,24	15,89	0,81	133,73	1,32	0,01	0,00	48	2011
БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ	200/5	7,29	9,51	7,80	146,47	0,05	6,37	0,19	0,43	0,06	0,08	46,16	24,43	86,82	1,63	374,49	7,13	0,03	0,00	76	2008
РУЛЕТ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ЯЙЦОМ	90	13,60	15,29	5,91	216,29	0,05	0,00	0,08	0,89	0,58	0,15	22,64	16,28	134,18	1,97	230,27	9,02	0,04	0,01	282	2008
РАГУ ОВОЩНОЕ	150	2,90	8,18	18,97	162,36	0,10	13,12	0,58	1,82	0,09	0,09	54,07	33,51	73,29	1,47	588,85	6,72	0,04	0,00	351	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ "С"	200	0,16	0,16	23,16	95,64	0,01	1,60	0,00	0,25	0,00	0,01	13,09	4,43	3,96	0,79	112,32	0,80	0,00	0,00	394	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,06	0,00	0,00	0,78	0,00	0,02	9,20	13,20	33,60	0,80	51,60	0,00	0,01	0,00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,02	3,60	3,80	17,40	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	765	28,96	37,30	87,37	804,55	0,33	29,87	0,89	6,33	0,73	0,39	161,97	103,89	365,14	8,27	1 518,46	26,11	0,13	0,01		
Полдник																					
ГРУША	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,02	5,00	0,00	0,36	0,00	0,03	19,00	12,00	16,00	2,00	155,00	1,00	0,01	0,00		2008
ШОКОЛАД	15	0,87	0,00	12,59	53,84	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	0,81	2,97	27,27	0,41	89,25	0,00	0,00	0,00	496	
АЦИДОФИЛИН	180	5,82	1,94	7,76	77,60	0,08	1,55	0,00	0,00	0,00	0,31	232,80	29,10	190,12	0,19	281,30	17,46	0,04	0,00	435	2008
МОРОЖЕНОЕ	100	3,20	8,40	15,00	148,39	0,02	0,24	0,00	0,30	0,02	0,14	119,00	17,60	86,40	0,00	158,00	43,00	0,02	0,00	447	2011
Итого за прием пищи:	395	10,29	10,64	45,65	326,83	0,12	6,79	0,00	0,66	0,02	0,49	371,61	61,67	319,79	2,60	683,55	61,46	0,07	0,00		
Всего за день:		52,50	69,47	221,41	1 725,20	0,60	38,34	1,04	9,28	0,75	0,95	719,77	228,76	940,00	14,70	2 302,57	88,69	0,20	0,01		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг				
Завтрак																							
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0,48	0,06	1,50	8,37	0,02	5,98	0,01	0,06	0,00	0,02	13,75	8,37	25,12	0,60	84,32	1,79	0,01	0,00		2008		
ОМЛЕТ ПАРОВОЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	19,04	25,65	3,57	321,04	0,08	0,06	0,42	3,08	3,28	0,59	132,45	21,57	288,34	3,27	278,65	28,26	0,07	0,04	223	2011		
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,19	0,00	14,93	60,46	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	12,38	5,66	7,42	0,74	25,82	0,00	0,00	0,00	430	2008		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,90	9,90	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00		2008		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,02	3,60	3,80	17,40	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00		2008		
ВИНОГРАД	200	1,20	1,20	30,80	144,00	0,10	12,00	0,01	0,00	0,00	0,04	60,00	34,00	44,00	2,00	510,00	16,00	0,02	0,00		2008		
Итого за прием пищи:	710	24,52	27,28	74,33	645,71	0,29	18,08	0,44	4,17	3,28	0,70	229,08	83,30	407,48	8,01	964,69	47,17	0,10	0,04				
Обед																							
САЛАТ ЗЕЛЕНЫЙ С ОГУРЦАМИ И ПОМИДОРАМИ	60	0,83	3,06	1,98	39,15	0,02	20,57	0,04	1,35	0,00	0,02	13,81	7,21	14,90	0,42	130,82	0,94	0,01	0,00	18	2008		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	200	9,11	7,51	15,09	164,74	0,16	4,52	0,20	1,72	0,06	0,09	38,87	31,48	100,03	1,87	439,19	4,45	0,05	0,00	99	2008		
ШНИЦЕЛЬ НАТУРАЛЬНЫЙ РУБЛЕНЫЙ	90	15,95	39,04	8,66	449,87	0,36	0,00	0,03	1,55	0,18	0,13	18,56	32,68	183,37	2,50	332,17	7,38	0,06	0,00	271	2008		
ГАРНИР СЛОЖНЫЙ РИС ОТВАРНОЙ, ОВОЩИ ТУШЕННЫЕ	180	5,01	9,94	49,66	308,73	0,06	1,13	0,76	2,61	0,09	0,05	34,54	44,43	112,39	1,04	157,00	3,05	0,05	0,01	325	2008		
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	200	0,00	0,00	19,36	77,41	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,37	1,56	0,00	0,00	1,12	0,00	0,00	0,00	375	2011		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,06	0,00	0,00	0,78	0,00	0,02	9,20	13,20	33,60	0,80	51,60	0,00	0,01	0,00		2008		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,02	3,60	3,80	17,40	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00		2008		
Итого за прием пищи:	790	35,27	59,98	123,30	1 175,42	0,70	26,22	1,03	8,45	0,33	0,33	125,95	134,36	461,69	7,43	1 139,10	16,94	0,18	0,01				
Полдник																							
ЙОГУРТ	180	9,00	5,76	15,30	156,60	0,05	1,08	0,05	0,00	0,00	0,27	214,20	25,20	172,80	0,18	252,00	16,20	0,04	0,00		2008		
СОК ЧЕРНОСМОРОДИНОВЫЙ	200	1,00	0,00	14,60	62,00	0,02	172,00	0,02	0,80	0,00	0,00	80,00	70,00	40,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00	К/К	2008		
ЧЕРЕШНЯ	200	1,80	0,00	24,80	110,00	0,00	80,00	0,00	0,00	0,00	0,00	66,00	48,00	56,00	3,60	0,00	0,00	0,00	0,00		2008		
Итого за прием пищи:	580	11,80	5,76	54,70	328,60	0,07	253,08	0,07	0,80	0,00	0,27	360,20	143,20	268,80	4,58	252,00	16,20	0,04	0,00				
Всего за день:		71,59	93,02	252,33	2 149,73	1,06	297,38	1,54	13,42	3,61	1,30	715,23	360,86	1 137,97	20,02	2 355,79	80,31	0,32	0,05				

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Угледо- ы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг				
Завтрак																							
КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ	200	8,11	9,37	39,59	275,88	0,18	0,48	0,04	1,42	0,10	0,12	113,18	47,76	171,30	1,43	240,33	10,57	0,01	0,00	184	2008		
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,75	3,69	19,48	127,47	0,03	0,52	0,02	0,00	0,00	0,11	111,33	27,49	95,58	0,87	207,14	9,00	0,00	0,00	433	2008		
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,10	8,30	0,10	75,00	0,00	0,00	0,07	0,10	0,00	0,00	1,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	13	2008		
АБРИКОС	100	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,02	3,60	3,80	17,40	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00		2008		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,90	9,90	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00		2008		
Итого за прием пищи:	560	15,57	21,73	82,70	590,19	0,30	1,00	0,13	2,55	0,10	0,27	236,01	88,95	311,48	3,70	513,37	20,69	0,01	0,00				
Обед																							
САЛАТ ЗЕЛЕНЫЙ С ОГУРЦАМИ	60	1,09	4,33	2,16	51,93	0,01	29,05	0,02	1,83	0,00	0,01	12,93	5,05	13,52	0,33	133,56	0,81	0,01	0,00	17	2008		
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200/5	7,28	9,54	6,99	143,55	0,05	9,62	0,19	0,38	0,06	0,07	52,00	22,12	83,84	1,46	351,17	5,79	0,03	0,00	84	2008		
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	90	15,38	9,12	3,77	158,82	0,13	1,53	0,36	2,04	0,00	0,12	27,29	28,65	149,67	0,71	327,93	38,85	0,30	0,03	231	2008		
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,15	5,36	21,34	146,58	0,12	10,37	0,03	0,24	0,08	0,10	38,99	29,30	84,72	1,21	761,91	8,44	0,03	0,00	128	2011		
КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СВЕЖИХ	200	0,01	0,00	21,35	85,38	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,04	1,76	6,24	0,00	2,36	0,00	0,00	0,00	350	2011		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,06	0,00	0,00	0,78	0,00	0,02	9,20	13,20	33,60	0,80	51,60	0,00	0,01	0,00		2008		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,02	3,60	3,80	17,40	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00		2008		
Итого за прием пищи:	765	31,28	28,78	84,16	721,78	0,41	50,57	0,60	5,71	0,14	0,34	155,05	103,88	388,99	5,31	1 655,73	55,01	0,38	0,03				
Полдник																							
СОК ЧЕРНОСМОРОДИНОВЫЙ	200	1,00	0,00	14,60	62,00	0,02	172,00	0,02	0,80	0,00	0,00	80,00	70,00	40,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00	К/К	2008		
ПЕРСИК	200	1,44	0,16	15,20	72,00	0,06	16,00	0,16	2,40	0,00	0,13	32,00	25,60	54,40	1,60	580,80	3,20	0,03	0,00		2008		
ШОКОЛАД	15	0,87	0,00	12,59	53,84	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	0,81	2,97	27,27	0,41	89,25	0,00	0,00	0,00	496			
Итого за прием пищи:	415	3,31	0,16	42,39	187,84	0,08	188,00	0,18	3,20	0,00	0,14	112,81	98,57	121,67	2,81	670,05	3,20	0,03	0,00				
Всего за день:		50,16	50,67	209,25	1 499,81	0,79	239,57	0,91	11,46	0,24	0,75	503,87	291,40	822,14	11,82	2 839,15	78,90	0,42	0,03				

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг				
Завтрак																							
ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ	60	0,66	0,12	2,29	14,47	0,04	15,08	0,10	0,24	0,00	0,02	8,44	12,06	15,68	0,60	174,87	1,21	0,00	0,00		2008		
МАКАРОНЫ С СЫРОМ, МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	250	13,53	21,44	55,11	449,76	0,10	0,07	0,12	1,98	0,25	0,09	40,46	11,25	100,94	1,59	114,80	1,10	0,02	0,02	210	2008		
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,31	0,97	21,26	106,79	0,02	0,12	0,00	0,00	0,00	0,10	113,88	17,68	89,51	0,33	164,93	0,00	0,00	0,00	379	2011		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,05	0,00	0,00	0,66	0,00	0,02	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00		2008		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,06	0,00	0,00	0,78	0,00	0,02	9,20	13,20	33,60	0,80	51,60	0,00	0,01	0,00		2008		
НЕКТАРИН	200	1,60	0,60	19,20	98,00	0,12	20,00	0,04	1,26	0,00	0,08	40,00	18,00	40,00	1,00	428,00	8,00	0,00	0,00		2008		
Итого за прием пищи:	780	24,14	23,64	130,65	824,94	0,39	35,27	0,26	4,92	0,25	0,33	217,38	77,89	305,83	5,52	975,00	11,99	0,03	0,02				
Обед																							
САЛАТ ИЗ РЕДИСА С ОГУРЦАМИ И ЯЙЦОМ	60	1,48	4,49	1,68	53,21	0,01	10,25	0,04	1,68	0,16	0,05	27,06	8,81	37,62	0,74	121,04	4,47	0,02	0,00	31	2011		
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	9,13	3,35	16,41	132,73	0,09	6,26	0,34	0,29	0,06	0,13	28,11	25,25	56,73	0,92	450,37	4,61	0,03	0,00	87	2011		
ПТИЦА, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	200	24,55	24,76	25,73	424,77	0,21	11,68	0,99	0,86	0,00	0,27	71,58	63,03	279,48	3,43	998,71	16,69	0,20	0,02	302	2011		
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	200	0,00	0,00	19,36	77,41	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,37	1,56	0,00	0,00	1,12	0,00	0,00	0,00	375	2011		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,02	3,60	3,80	17,40	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00		2008		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,06	0,00	0,00	0,78	0,00	0,02	9,20	13,20	33,60	0,80	51,60	0,00	0,01	0,00		2008		
Итого за прием пищи:	770	39,53	33,03	91,73	823,64	0,41	28,19	1,37	4,05	0,22	0,49	146,92	115,65	424,83	6,69	1 650,04	26,89	0,26	0,02				
Полдник																							
СОК ЧЕРНОСМОРОДИНОВЫЙ	200	1,00	0,00	14,60	62,00	0,02	172,00	0,02	0,80	0,00	0,00	80,00	70,00	40,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00	К/К	2008		
ЙОГУРТ	180	9,00	5,76	15,30	156,60	0,05	1,08	0,05	0,00	0,00	0,27	214,20	25,20	172,80	0,18	252,00	16,20	0,04	0,00		2008		
МОРОЖЕНОЕ	100	3,20	8,40	15,00	148,39	0,02	0,24	0,00	0,30	0,02	0,14	119,00	17,60	86,40	0,00	158,00	43,00	0,02	0,00	447	2011		
ЧЕРЕШНЯ	200	1,80	0,00	24,80	110,00	0,00	80,00	0,00	0,00	0,00	0,00	66,00	48,00	56,00	3,60	0,00	0,00	0,00	0,00		2008		
Итого за прием пищи:	680	15,00	14,16	69,70	476,99	0,09	253,32	0,07	1,10	0,02	0,41	479,20	160,80	355,20	4,58	410,00	59,20	0,06	0,00				
Всего за день:		78,67	70,83	292,08	2 125,57	0,89	316,78	1,70	10,07	0,49	1,23	843,50	354,34	1 085,86	16,79	3 035,04	98,08	0,35	0,04				

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	250	7,02	10,71	46,09	309,71	0,06	0,62	0,06	0,42	0,12	0,15	134,00	38,33	160,03	0,62	229,27	11,49	0,02	0,01	184	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,25	2,86	1,94	35,31	0,00	0,03	0,02	0,03	0,00	0,02	8,50	0,16	16,00	0,08	8,80	0,00	0,00	0,00	15	2011
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,10	8,30	0,10	75,00	0,00	0,00	0,07	0,10	0,00	0,00	1,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	13	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,19	0,00	14,93	60,46	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	13,00	5,80	7,42	0,74	25,86	0,00	0,00	0,00	430	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,90	9,90	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,02	3,60	3,80	17,40	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	520	13,17	22,24	86,59	592,32	0,15	0,69	0,15	1,58	0,12	0,22	167,00	57,99	228,05	2,84	329,83	12,61	0,02	0,01		
Обед																					
САЛАТ ВЕСНА	60	1,25	3,36	1,88	42,90	0,01	8,26	0,05	1,44	0,08	0,03	23,83	6,82	22,73	0,50	132,43	2,31	0,01	0,00	28	2011
СУП ЛЕТНИЙ ОВОЩНОЙ	200/5	7,39	9,42	10,13	155,67	0,08	10,08	0,29	0,53	0,24	0,12	55,45	26,76	97,54	1,39	419,65	6,85	0,06	0,00	103	2008
КАЛЬМАРЫ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	100	26,45	5,59	3,63	171,15	0,21	1,11	0,01	0,03	0,01	0,12	63,57	122,75	343,67	1,56	436,80	0,79	0,00	0,06	559	2004
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,15	5,21	21,33	145,27	0,12	10,36	0,03	0,24	0,08	0,10	39,46	29,31	84,95	1,21	761,48	8,47	0,03	0,00	335	2008
НАПИТОК ИЗ КУРАГИ	200	0,19	0,00	19,47	79,54	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	11,25	2,48	4,05	0,18	9,60	0,50	0,00	0,00	440	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,06	0,00	0,00	0,78	0,00	0,02	9,20	13,20	33,60	0,80	51,60	0,00	0,01	0,00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,02	3,60	3,80	17,40	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	775	42,80	24,01	84,99	730,05	0,52	29,81	0,38	3,46	0,41	0,42	206,36	205,12	603,94	6,44	1 838,76	20,04	0,11	0,06		
Полдник																					
СОК ЧЕРНОСМОРОДИНОВЫЙ	200	1,00	0,00	14,60	62,00	0,02	172,00	0,02	0,80	0,00	0,00	80,00	70,00	40,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00	К/К	2008
АПЕЛЬСИН	220	1,33	0,29	11,94	63,38	0,06	88,44	0,01	0,32	0,00	0,04	50,12	19,16	33,90	0,44	290,38	2,95	0,03	0,00		2008
ШОКОЛАД	15	0,87	0,00	12,59	53,84	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	0,81	2,97	27,27	0,41	89,25	0,00	0,00	0,00	496	
ЙОГУРТ	180	9,00	5,76	15,30	156,60	0,05	1,08	0,05	0,00	0,00	0,27	214,20	25,20	172,80	0,18	252,00	16,20	0,04	0,00		2008
Итого за прием пищи:	615	12,20	6,05	54,43	335,82	0,13	261,52	0,08	1,12	0,00	0,32	345,13	117,33	273,97	1,83	631,63	19,15	0,07	0,00		
Всего за день:		68,17	52,30	226,01	1 658,19	0,80	292,02	0,61	6,16	0,53	0,96	718,49	380,44	1 105,96	11,11	2 800,22	51,80	0,20	0,07		

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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
САЛАТ ФРУКТОВЫЙ С СИРОПОМ	60	0,29	0,20	12,03	52,61	0,01	4,13	0,00	0,18	0,00	0,01	11,67	5,83	8,37	0,71	123,08	1,68	0,01	0,00	43	2011
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	220/40	42,36	30,13	59,52	686,60	0,11	0,60	0,13	3,06	0,14	0,57	429,97	63,22	502,13	1,69	455,43	4,92	0,07	0,05	224	2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,10	8,30	0,10	75,00	0,00	0,00	0,07	0,10	0,00	0,00	1,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	13	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,31	0,97	21,26	106,79	0,02	0,12	0,00	0,00	0,00	0,10	113,88	17,68	89,51	0,33	164,93	0,00	0,00	0,00	379	2011
НЕКТАРИН	150	1,16	0,44	13,97	71,30	0,07	6,00	0,03	0,95	0,00	0,05	27,00	12,15	27,00	0,68	321,00	6,00	0,00	0,00	к/к	к/к
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,02	3,60	3,80	17,40	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,06	0,00	0,00	0,78	0,00	0,02	9,20	13,20	33,60	0,80	51,60	0,00	0,01	0,00		2008
Итого за прием пищи:	740	51,59	40,47	135,43	1 127,82	0,31	10,85	0,23	5,51	0,14	0,77	596,32	115,88	680,01	5,01	1 143,24	13,72	0,09	0,05		
Обед																					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	60	0,47	6,05	1,44	62,05	0,02	5,94	0,02	2,57	0,00	0,02	18,28	8,60	24,73	0,59	81,10	1,64	0,01	0,00	19	2008
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	200/5	8,78	10,84	10,33	174,21	0,07	4,07	0,18	0,56	0,06	0,08	28,56	24,22	105,70	1,57	431,80	5,88	0,04	0,00	91	2008
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	90/30	26,14	15,44	1,82	282,66	0,30	19,58	9,32	2,19	0,16	2,30	23,18	22,59	379,45	8,39	421,40	9,90	0,27	0,05	256	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,47	4,64	34,92	203,49	0,07	0,00	0,02	1,18	0,08	0,02	13,21	7,58	41,50	0,96	63,59	0,77	0,01	0,01	331	2008
КОМПЛОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ "С"	200	0,16	0,16	18,32	76,29	0,01	1,60	0,00	0,25	0,00	0,01	13,00	4,43	3,96	0,79	112,17	0,80	0,00	0,00	394	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,06	0,00	0,00	0,78	0,00	0,02	9,20	13,20	33,60	0,80	51,60	0,00	0,01	0,00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,02	3,60	3,80	17,40	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	795	45,39	37,56	95,38	934,22	0,57	31,19	9,54	7,97	0,30	2,47	109,03	84,42	606,34	13,90	1 188,86	20,11	0,34	0,06		
Полдник																					
СОК ЧЕРНОСМОРОДИНОВЫЙ	200	1,00	0,00	14,60	62,00	0,02	172,00	0,02	0,80	0,00	0,00	80,00	70,00	40,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00	К/К	2008
ЧЕРЕШНЯ	200	1,80	0,00	24,80	110,00	0,00	80,00	0,00	0,00	0,00	0,00	66,00	48,00	56,00	3,60	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
РЯЖЕНКА	180	5,40	1,80	7,56	72,00	0,04	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00	223,20	25,20	165,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	435	2008
ПИРОЖКИ С ЯБЛОКАМИ	60	4,13	4,02	34,98	168,44	0,07	0,98	0,03	0,72	0,03	0,00	14,23	8,19	44,41	1,07	71,68	0,75	0,00	0,00	453	2008
Итого за прием пищи:	640	12,33	5,82	81,94	412,44	0,13	253,88	0,05	1,52	0,03	0,00	383,43	151,39	306,01	5,47	71,68	0,75	0,00	0,00		
Всего за день:		109,31	83,85	312,75	2 474,48	1,01	295,92	9,82	15,00	0,47	3,24	1 088,78	351,69	1 592,36	24,38	2 403,78	34,58	0,43	0,11		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
	250	8,86	9,98	46,05	310,73	0,10	1,61	0,06	0,97	0,00	0,00	159,39	25,76	152,95	1,61	0,00	0,00	0,00	0,00	184	2008
КАША МАННАЯ ВЯЗКАЯ	10	0,10	8,30	0,10	75,00	0,00	0,00	0,07	0,10	0,00	0,00	1,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	13	2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	200/0/7	0,39	0,01	15,42	64,45	0,00	1,19	0,00	0,00	0,00	0,02	16,27	8,80	13,99	1,32	54,46	0,00	0,00	0,00	431	2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	38,00	0,01	0,20	0,00	0,03	35,00	11,00	17,00	0,10	155,00	0,00	0,15	0,00		2008
МАНДАРИН	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,02	3,60	3,80	17,40	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,06	0,00	0,00	0,78	0,00	0,02	9,20	13,20	33,60	0,80	51,60	0,00	0,01	0,00		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	627	14,52	18,92	97,62	623,70	0,26	40,80	0,14	2,49	0,00	0,09	224,46	62,56	236,94	4,63	288,26	1,12	0,16	0,00		
Итого за прием пищи:																					
Обед																					
	60	0,60	3,39	1,90	41,26	0,02	5,26	0,08	1,63	0,00	0,02	21,18	10,27	18,52	0,57	137,56	1,21	0,01	0,00	24	2011
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	200/5	9,64	11,51	8,98	178,38	0,06	4,13	0,19	0,59	0,06	0,09	38,16	26,71	108,16	1,85	417,28	7,77	0,04	0,00	79	2008
БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ	200/30	0,75	15,28	1,01	145,31	0,00	0,04	0,08	0,22	0,15	0,03	26,41	2,16	16,73	0,12	31,61	2,70	0,00	0,00		
ПЕЛЬМЕНИ МЯСНЫЕ ОТВАРНЫЕ	200	0,00	0,00	14,52	58,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,28	1,56	0,00	0,00	0,97	0,00	0,00	0,00	375	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,02	3,60	3,80	17,40	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,06	0,00	0,00	0,78	0,00	0,02	9,20	13,20	33,60	0,80	51,60	0,00	0,01	0,00		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	755	15,36	30,61	54,96	558,52	0,18	9,43	0,35	3,66	0,21	0,18	105,83	57,70	194,41	4,14	666,22	12,80	0,06	0,00		
Итого за прием пищи:																					
Полдник																					
	180	5,53	1,84	8,84	73,68	0,02	0,23	0,00	0,00	0,00	0,17	200,15	21,27	145,84	0,15	277,25	0,00	0,00	0,00	385	2011
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	1,80	0,00	24,80	110,00	0,00	80,00	0,00	0,00	0,00	0,00	66,00	48,00	56,00	3,60	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
ЧЕРЕШНЯ	30	2,40	0,30	14,73	71,40	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	6,90	10,20	26,70	0,60	40,80	1,08	0,00	0,00		2008
БАТОН	15	0,87	0,00	12,59	53,84	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	0,81	2,97	27,27	0,41	89,25	0,00	0,00	0,00	496	
ШОКОЛАД	425	10,60	2,14	60,96	308,92	0,07	80,23	0,00	0,00	0,00	0,20	273,86	82,44	255,81	4,76	407,30	1,08	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:																					
Всего за день:																					
		40,48	51,67	213,54	1 491,14	0,51	130,46	0,49	6,15	0,21	0,47	604,15	202,70	687,16	13,53	1 361,78	15,00	0,22	0,00		

10 день

10 день					Витамины							Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептов
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг				
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г																			
Завтрак																							
	60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2008		
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	200/30	0,75	15,28	1,01	145,31	0,00	0,04	0,08	0,22	0,15	0,03	27,41	2,22	16,93	0,13	31,64	2,70	0,00	0,00	0,00	379		
ВАРЕНИКИ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ	200	3,31	0,97	21,26	106,79	0,02	0,12	0,00	0,00	0,00	0,10	113,88	17,68	89,51	0,33	164,93	0,00	0,00	0,00	0,00	15		
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	10	2,25	2,86	1,94	35,31	0,00	0,03	0,02	0,03	0,00	0,02	8,50	0,16	16,00	0,08	8,80	0,00	0,00	0,00	0,00	2008		
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,06	0,00	0,00	0,78	0,00	0,02	9,20	13,20	33,60	0,80	51,60	0,00	0,01	0,00	0,00	2008		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,05	0,00	0,00	0,66	0,00	0,02	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	0,00			
ХЛЕБ РЖАНОЙ	15	0,87	0,00	12,59	53,84	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	0,81	2,97	27,27	0,41	89,25	0,00	0,00	0,00	496			
ШОКОЛАД	585	12,22	19,62	69,69	497,17	0,13	0,19	0,10	1,69	0,15	0,20	165,20	41,93	209,41	2,95	387,02	4,38	0,01	0,00				
Обед																							
Итого за прием пищи:	60	0,68	4,40	2,27	52,42	0,03	35,63	0,14	2,09	0,00	0,03	18,81	10,51	15,18	0,54	147,03	0,73	0,01	0,00	25	2008		
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ	200	9,07	7,50	15,00	164,17	0,16	3,89	0,19	1,72	0,06	0,08	35,71	30,49	98,76	1,84	434,17	4,45	0,05	0,00	99	2008		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	90	13,72	16,59	8,85	239,41	0,06	0,51	0,07	0,25	0,08	0,12	42,13	18,60	131,48	1,31	186,32	4,58	0,08	0,01	315	2008		
БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ПАРОВЫЕ	30	0,63	1,60	2,21	25,70	0,01	0,02	0,01	0,09	0,03	0,02	17,56	2,11	13,32	0,04	24,44	0,03	0,00	0,00	366	2008		
СОУС МОЛОЧНЫЙ №366	150	3,60	4,60	37,70	206,00	0,03	0,00	0,03	0,30	0,00	0,00	11,00	26,00	78,00	0,60	0,00	0,00	0,00	0,00	323	2008		
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200	0,35	0,00	19,99	81,38	0,01	1,17	0,03	0,00	0,00	0,02	10,65	4,54	11,83	0,00	133,94	0,00	0,00	0,00	347	2011		
КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ КОНСЕРВИРОВАННЫХ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,06	0,00	0,00	0,78	0,00	0,02	9,20	13,20	33,60	0,80	51,60	0,00	0,01	0,00		2008		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,02	3,60	3,80	17,40	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00		2008		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	790	32,42	35,12	114,57	904,60	0,40	41,22	0,47	5,67	0,17	0,31	148,66	109,25	399,57	5,93	1 004,70	10,91	0,15	0,01				
Полдник																							
Итого за прием пищи:	50	3,78	6,48	29,86	192,70	0,05	0,00	0,03	0,18	0,13	0,02	8,54	5,53	31,94	0,36	48,76	0,70	0,01	0,01	424	2011		
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	200/10/7	0,39	0,01	15,42	64,45	0,00	1,19	0,00	0,00	0,00	0,02	16,27	8,80	13,99	1,32	54,46	0,00	0,00	0,00	431	2008		
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	1,20	1,20	30,80	144,00	0,10	12,00	0,01	0,00	0,00	0,04	60,00	34,00	44,00	2,00	510,00	16,00	0,02	0,00		2008		
ВИНОГРАД	100	3,20	8,40	15,00	146,39	0,02	0,24	0,00	0,30	0,02	0,14	119,00	17,60	86,40	0,00	158,00	43,00	0,02	0,00	447	2011		
МОРОЖЕНОЕ	557	8,57	16,09	91,08	549,54	0,17	13,43	0,04	0,48	0,15	0,22	203,81	65,93	176,33	3,68	771,22	59,70	0,05	0,01				
Итого за прием пищи:		53,21	70,83	275,24	1 951,31	0,70	54,84	0,61	7,84	0,47	0,73	517,67	217,11	785,31	12,56	2 162,94	74,99	0,21	0,02				
Всего за день:																							

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Итого за весь период	652,88	698,51	2 543,39	19 196,51	8,00	1 978,93	17,88	97,83	7,35	11,40	7 067,16	2 965,26	9 916,65	152,91	24 627,18	669,91	2,75	0,35
Среднее значение за период	65,29	69,85	254,34	1 919,65	0,80	197,89	1,80	9,78	0,74	1,14	706,72	296,53	991,67	15,29	2 462,72	66,99	0,28	0,04
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13,6	32,7	53,7															

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед	Полдник
1-5 КЛАСС .	630	769	520