|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Примерное меню рационального питания для детей пребывающих в летнем оздоровительном лагере МБОУ "Красноуральская СОШ""  Составлено по сборнику рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Разработчики Тутельян В.А.,Могильный М.П. 2008 - 2011гг.  Возрастная категория для детей 7 - 11 лет  Сезон весенне-летний  Режим питания: пн-пт завтрак с 10.00 до 10.30  пн.-пт.- обед с 13.00 до 14.00  пн.-пт.- полдник 16.00  Исполнитель: Медведкина И. В. шеф - повар | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|
| **1 день** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса** **порции** | **Пищевые вещества** | | | | **Энергети-** **ческая** **ценность,** **ккал** | **Витамины** | | | | | | | **Минеральные вещества** | | | | | | | | **№** **рецеп-** **туры** | **Сборник** **рецептур** |
| **Белки, г** | | **Жиры, г** | **Углевод** **ы, г** | **В1, мг** | **С, мг** | **А, мг** | **E, мг** | **Д, мкг** | | **В2, мг** | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** | **Fе, мг** | **К, мг** | **I, мкг** | **F, мг** | **Se, мг** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ | 150 | 14.3 | | 28.6 | 2.9 | 302.1 | 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 | 210 | 2011 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 0.2 | | 0.0 | 15.0 | 60.7 | 0.00 | 0.04 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | 0.01 | 13.48 | 6.20 | 8.15 | 0.81 | 28.35 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 376 | 2011 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С | 20 | 1.5 | | 0.1 | 10.0 | 47.4 | 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 |  |  |
| АПЕЛЬСИН | 150 | 1.4 | | 0.3 | 12.2 | 64.5 | 0.06 | 90.00 | 0.02 | 0.33 | 0.00 | | 0.05 | 51.00 | 19.50 | 34.50 | 0.45 | 295.50 | 3.00 | 0.03 | 0.00 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **520** | **17.4** | | **29.1** | **40.0** | **474.7** | 0.09 | 90.04 | 0.02 | 0.72 | 0.00 | | 0.07 | 69.08 | 32.30 | 59.45 | 1.66 | 349.65 | 3.00 | 0.03 | 0.00 |  |  |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ПОМИДОР СВЕЖИЙ | 60 | 0.7 | | 0.1 | 2.3 | 14.5 | 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 |
| СУП РИСОВЫЙ С МЯСОМ | 200 | 7.4 | | 3.7 | 9.7 | 150.6 | 0.02 | 0.80 | 0.02 | 0.16 | 0.00 | | 0.00 | 12.00 | 13.60 | 68.00 | 0.96 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 |  | 2008 |
| КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ | 90 | 18.7 | | 8.4 | 13.5 | 204.3 | 0.13 | 0.21 | 0.01 | 3.30 | 0.00 | | 0.11 | 44.94 | 62.79 | 268.02 | 1.56 | 491.14 | 159.48 | 0.67 | 0.02 | 239 | 2008 |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ/КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ | 150 | 3.2 | | 5.2 | 21.4 | 145.7 | 0.12 | 10.38 | 0.04 | 0.25 | 0.08 | | 0.11 | 35.04 | 29.07 | 83.95 | 1.18 | 762.10 | 8.44 | 0.04 | 0.00 | 128 | 2011 |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 200 | 0.0 | | 0.0 | 15.5 | 61.9 | 0.00 | 0.00 | 0.01 | 0.00 | 0.00 | | 0.00 | 8.52 | 1.83 | 0.00 | 0.00 | 1.09 | 0.00 | 0.01 | 0.00 | 349 | 2011 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 2.7 | | 0.4 | 17.0 | 81.6 | 0.07 | 0.00 | 0.00 | 0.88 | 0.00 | | 0.03 | 7.20 | 7.60 | 34.80 | 1.60 | 54.40 | 2.24 | 0.00 | 0.00 |  |  |
| **Итого за прием пищи:** | **740** | **32.5** | | **17.7** | **79.2** | **658.5** | 0.38 | 26.47 | 0.18 | 4.83 | 0.08 | | 0.27 | 116.14 | 126.95 | 470.45 | 5.90 | 1 483.6 0 | 171.37 | 0.72 | 0.02 |  |  |
| **Всего за день:** | | **50.0** | | **46.8** | **119.2** | **1 133.2** | 0.47 | 116.51 | 0.20 | 5.55 | 0.08 | | 0.34 | 185.22 | 159.25 | 529.90 | 7.56 | 1 833.2 5 | 174.37 | 0.75 | 0.02 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **2 день** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса** **порции** | **Пищевые вещества** | | | | **Энергети-** **ческая** **ценность,** **ккал** | **Витамины** | | | | | | | **Минеральные вещества** | | | | | | | | **№** **рецеп-** **туры** | **Сборник** **рецептур** |
| **Белки, г** | | **Жиры, г** | **Углевод** **ы, г** | **В1, мг** | **С, мг** | **А, мг** | **E, мг** | **Д, мкг** | | **В2, мг** | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** | **Fе, мг** | **К, мг** | **I, мкг** | **F, мг** | **Se, мг** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КАША ВЯЗКАЯ "АРТЕКОВСКАЯ" | 200 | 8.4 | | 9.8 | 47.5 | 313.0 | 0.14 | 0.78 | 0.05 | 0.86 | 0.10 | | 0.19 | 168.49 | 44.56 | 189.27 | 1.01 | 292.81 | 14.93 | 0.02 | 0.00 | 328 | 2008 |
| ЙОГУРТ | 100 | 2.8 | | 2.5 | 4.5 | 56.5 | 0.03 | 0.70 | 0.03 | 0.00 | 0.00 | | 0.17 | 120.00 | 14.00 | 95.00 | 0.00 | 146.00 | 0.00 | 0.02 | 0.00 |  | 2008 |
| КАКАО С МОЛОКОМ | 200 | 3.8 | | 3.0 | 24.4 | 141.0 | 0.03 | 0.52 | 0.02 | 0.00 | 0.00 | | 0.12 | 111.43 | 27.49 | 95.58 | 0.87 | 207.29 | 9.00 | 0.00 | 0.00 | 382 | 2011 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С | 20 | 1.5 | | 0.1 | 10.0 | 47.4 | 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 |  |  |
| **Итого за прием пищи:** | **520** | **16.5** | | **15.5** | **86.4** | **557.8** | 0.23 | 2.00 | 0.10 | 1.25 | 0.10 | | 0.49 | 404.52 | 92.65 | 396.65 | 2.28 | 671.90 | 23.93 | 0.04 | 0.00 |  |  |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ОВОЩИ СВЕЖИЕ В НАРЕЗКЕ | 60 | 0.8 | | 0.0 | 3.0 | 15.7 | 0.06 | 150.50 | 0.19 | 0.40 | 0.00 | | 0.05 | 4.82 | 6.62 | 9.63 | 0.60 | 98.13 | 1.81 | 0.01 | 0.00 |  | 2008 |
| СУП ВЕГЕТАРИАНСКИЙ | 200 | 1.3 | | 4.6 | 8.1 | 82.7 | 0.06 | 4.77 | 0.25 | 0.25 | 0.06 | | 0.05 | 23.16 | 16.22 | 35.18 | 0.63 | 298.77 | 3.58 | 0.02 | 0.00 | 78 | 2011 |
| ПЛОВ | 200 | 22.3 | | 23.3 | 33.8 | 433.7 | 0.08 | 0.49 | 0.22 | 3.69 | 0.00 | | 0.14 | 18.10 | 43.44 | 228.45 | 2.84 | 421.71 | 8.95 | 0.08 | 0.01 | 265 | 2011 |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ | 200 | 0.2 | | 0.2 | 23.2 | 95.7 | 0.01 | 1.60 | 0.00 | 0.25 | 0.00 | | 0.01 | 19.81 | 5.92 | 3.96 | 0.79 | 112.82 | 0.80 | 0.00 | 0.00 | 342 | 2011 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 2.7 | | 0.4 | 17.0 | 81.6 | 0.07 | 0.00 | 0.00 | 0.88 | 0.00 | | 0.03 | 7.20 | 7.60 | 34.80 | 1.60 | 54.40 | 2.24 | 0.00 | 0.00 |  |  |
| **Итого за прием пищи:** | **700** | **27.2** | | **28.4** | **84.9** | **709.3** | 0.28 | 157.36 | 0.66 | 5.47 | 0.06 | | 0.28 | 73.09 | 79.80 | 312.02 | 6.46 | 985.83 | 17.38 | 0.11 | 0.01 |  |  |
| **Всего за день:** | | **43.7** | | **43.8** | **171.3** | **1 267.1** | 0.51 | 159.36 | 0.76 | 6.72 | 0.16 | | 0.77 | 477.61 | 172.45 | 708.67 | 8.74 | 1 657.7 3 | 41.31 | 0.15 | 0.01 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **3 день** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса** **порции** | **Пищевые вещества** | | | | **Энергети-** **ческая** **ценность,** **ккал** | **Витамины** | | | | | | | **Минеральные вещества** | | | | | | | | **№** **рецеп-** **туры** | **Сборник** **рецептур** |
| **Белки, г** | | **Жиры, г** | **Углевод** **ы, г** | **В1, мг** | **С, мг** | **А, мг** | **E, мг** | **Д, мкг** | | **В2, мг** | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** | **Fе, мг** | **К, мг** | **I, мкг** | **F, мг** | **Se, мг** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ОЛАДЬИ ИЗ ТВОРОГА | 130 | 16.5 | | 5.0 | 23.1 | 281.1 | 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 | 225 | 2011 |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 200 | 0.4 | | 0.0 | 15.4 | 63.7 | 0.00 | 0.84 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | 0.02 | 23.62 | 10.37 | 13.56 | 1.30 | 51.47 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 377 | 2011 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С | 20 | 1.5 | | 0.1 | 10.0 | 47.4 | 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 |  |  |
| БАНАН | 150 | 2.3 | | 0.8 | 31.5 | 144.0 | 0.06 | 15.00 | 0.04 | 0.00 | 0.00 | | 0.08 | 12.00 | 63.00 | 42.00 | 0.90 | 522.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **500** | **20.6** | | **5.9** | **80.0** | **536.2** | 0.09 | 15.84 | 0.04 | 0.39 | 0.00 | | 0.11 | 40.22 | 79.97 | 72.36 | 2.60 | 599.27 | 0.00 | 0.00 | 0.00 |  |  |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ | 60 | 0.8 | | 3.6 | 4.9 | 55.6 | 0.03 | 2.46 | 0.18 | 1.63 | 0.00 | | 0.02 | 14.47 | 11.21 | 24.28 | 0.51 | 170.43 | 2.31 | 0.00 | 0.00 | 67 | 2011 |
| СУП С КРУПОЙ И МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ | 200 | 9.7 | | 9.5 | 10.1 | 165.0 | 0.03 | 0.64 | 0.17 | 1.29 | 0.07 | | 0.07 | 22.53 | 19.93 | 100.85 | 1.35 | 202.79 | 4.85 | 0.03 | 0.00 | 117 | 2011 |
| БИТОЧКИ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ | 90 | 13.5 | | 15.5 | 9.4 | 230.9 | 0.07 | 0.58 | 0.07 | 0.20 | 0.05 | | 0.12 | 32.28 | 14.88 | 122.76 | 1.13 | 172.77 | 5.70 | 0.08 | 0.01 | 289 | 2011 |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 150 | 5.7 | | 0.8 | 34.8 | 169.6 | 0.10 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | 0.03 | 30.37 | 22.97 | 57.85 | 1.07 | 94.13 | 0.00 | 0.01 | 0.01 | 202 | 2011 |
| КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ | 200 | 0.0 | | 0.0 | 26.2 | 104.7 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | 0.00 | 12.51 | 2.06 | 6.24 | 0.00 | 2.61 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 355 | 2011 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 2.7 | | 0.4 | 17.0 | 81.6 | 0.07 | 0.00 | 0.00 | 0.88 | 0.00 | | 0.03 | 7.20 | 7.60 | 34.80 | 1.60 | 54.40 | 2.24 | 0.00 | 0.00 |  |  |
| **Итого за прием пищи:** | **740** | **32.4** | | **29.8** | **102.4** | **807.4** | 0.30 | 3.68 | 0.42 | 4.00 | 0.12 | | 0.27 | 119.36 | 78.65 | 346.78 | 5.66 | 697.13 | 15.10 | 0.12 | 0.02 |  |  |
| **Всего за день:** | | **53.0** | | **35.7** | **182.4** | **1 343.6** | 0.39 | 19.52 | 0.46 | 4.39 | 0.12 | | 0.38 | 159.58 | 158.62 | 419.14 | 8.26 | 1 296.4 0 | 15.10 | 0.12 | 0.02 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **4 день** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса** **порции** | **Пищевые вещества** | | | | **Энергети-** **ческая** **ценность,** **ккал** | **Витамины** | | | | | | | **Минеральные вещества** | | | | | | | | **№** **рецеп-** **туры** | **Сборник** **рецептур** |
| **Белки, г** | | **Жиры, г** | **Углевод** **ы, г** | **В1, мг** | **С, мг** | **А, мг** | **E, мг** | **Д, мкг** | | **В2, мг** | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** | **Fе, мг** | **К, мг** | **I, мкг** | **F, мг** | **Se, мг** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КАША МАННАЯ С ФРУКТАМИ | 230 | 8.8 | | 8.1 | 45.1 | 288.5 | 0.10 | 2.06 | 0.04 | 1.39 | 0.07 | | 0.20 | 173.48 | 26.79 | 149.84 | 1.14 | 372.80 | 14.80 | 0.01 | 0.00 | 173 | 2011 |
| ГРЕНКИ С СЫРОМ | 50 | 6.6 | | 9.9 | 18.7 | 91.8 | 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 | 117 | 2011 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 200 | 3.3 | | 2.4 | 26.6 | 142.2 | 0.05 | 0.52 | 0.02 | 0.00 | 0.00 | | 0.12 | 111.41 | 19.03 | 87.89 | 0.40 | 169.61 | 9.00 | 0.00 | 0.00 | 379 | 2011 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С | 20 | 1.5 | | 0.1 | 10.0 | 47.4 | 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 |  |  |
| **Итого за прием пищи:** | **500** | **20.3** | | **20.5** | **100.5** | **569.8** | 0.18 | 2.58 | 0.06 | 1.78 | 0.07 | | 0.33 | 289.49 | 52.42 | 254.53 | 1.94 | 568.21 | 23.80 | 0.01 | 0.00 |  |  |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ | 70 | 0.6 | | 0.1 | 1.7 | 9.8 | 0.02 | 6.98 | 0.01 | 0.07 | 0.00 | | 0.03 | 16.04 | 9.77 | 29.30 | 0.70 | 98.35 | 2.09 | 0.01 | 0.00 |  | 2008 |
| СУП ГОРОХОВЫЙ | 200 | 14.9 | | 3.8 | 36.3 | 239.6 | 0.36 | 0.37 | 0.18 | 5.19 | 0.03 | | 0.12 | 97.71 | 54.61 | 156.00 | 3.77 | 498.70 | 6.89 | 0.02 | 0.00 | 79 | 2011 |
| ГУЛЯШ | 90 | 13.7 | | 15.6 | 3.3 | 208.5 | 0.04 | 1.66 | 0.02 | 2.39 | 0.00 | | 0.09 | 9.66 | 17.34 | 119.23 | 1.81 | 316.50 | 6.15 | 0.03 | 0.00 | 260 | 2011 |
| КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ | 150 | 6.8 | | 4.8 | 31.2 | 195.7 | 0.19 | 0.82 | 0.37 | 3.71 | 0.06 | | 0.10 | 21.21 | 101.96 | 156.16 | 3.58 | 255.76 | 2.96 | 0.02 | 0.00 | 166 | 2011 |
| КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ | 200 | 0.5 | | 0.1 | 34.0 | 141.0 | 0.02 | 12.00 | 0.00 | 0.10 | 0.00 | | 0.00 | 18.00 | 7.00 | 12.00 | 0.20 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 346 | 2011 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 2.7 | | 0.4 | 17.0 | 81.6 | 0.07 | 0.00 | 0.00 | 0.88 | 0.00 | | 0.03 | 7.20 | 7.60 | 34.80 | 1.60 | 54.40 | 2.24 | 0.00 | 0.00 |  |  |
| **Итого за прием пищи:** | **750** | **39.1** | | **24.8** | **123.5** | **876.2** | 0.70 | 21.83 | 0.58 | 12.34 | 0.09 | | 0.37 | 169.82 | 198.28 | 507.49 | 11.66 | 1 223.7 1 | 20.33 | 0.08 | 0.00 |  |  |
| **Всего за день:** | | **59.3** | | **45.3** | **224.0** | **1 446.0** | 0.88 | 24.41 | 0.64 | 14.12 | 0.16 | | 0.70 | 459.31 | 250.70 | 762.02 | 13.60 | 1 791.9 2 | 44.13 | 0.09 | 0.00 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **5 день** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса** **порции** | **Пищевые вещества** | | | | **Энергети-** **ческая** **ценность,** **ккал** | **Витамины** | | | | | | | **Минеральные вещества** | | | | | | | | **№** **рецеп-** **туры** | **Сборник** **рецептур** |
| **Белки, г** | | **Жиры, г** | **Углевод** **ы, г** | **В1, мг** | **С, мг** | **А, мг** | **E, мг** | **Д, мкг** | | **В2, мг** | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** | **Fе, мг** | **К, мг** | **I, мкг** | **F, мг** | **Se, мг** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ КУКУРУЗНОЙ КРУПЫ | 200 | 7.3 | | 7.6 | 37.3 | 307.9 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 174 | 2011 |
| ЧАЙ С САХАРОМ И АПЕЛЬСИНОМ | 200 | 0.4 | | 0.0 | 17.0 | 70.3 | 0.00 | 1.89 | 0.00 | 0.02 | 0.00 | | 0.02 | 16.53 | 9.32 | 14.92 | 1.35 | 60.48 | 0.15 | 0.00 | 0.00 | 431 | 2008 |
| ЯБЛОКО | 100 | 0.4 | | 0.4 | 9.8 | 47.0 | 0.03 | 10.00 | 0.01 | 0.63 | 0.00 | | 0.02 | 16.00 | 8.00 | 11.00 | 2.20 | 278.00 | 2.00 | 0.01 | 0.00 |  | 2008 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С | 20 | 1.5 | | 0.1 | 10.0 | 47.4 | 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 |  |  |
| **Итого за прием пищи:** | **520** | **9.7** | | **8.2** | **74.2** | **472.5** | 0.06 | 11.89 | 0.01 | 1.04 | 0.00 | | 0.05 | 37.13 | 23.92 | 42.72 | 3.95 | 364.28 | 2.15 | 0.01 | 0.00 |  |  |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ РЕДИСА | 60 | 1.5 | | 4.5 | 1.7 | 53.7 | 0.01 | 12.81 | 0.05 | 1.73 | 0.16 | | 0.06 | 27.80 | 7.71 | 34.60 | 0.68 | 137.43 | 4.86 | 0.02 | 0.00 | 30 | 2011 |
| СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ | 200 | 2.1 | | 2.3 | 14.1 | 155.5 | 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 | 103 | 2011 |
| АЗУ | 200 | 17.8 | | 20.0 | 17.7 | 322.0 | 0.12 | 7.00 | 0.01 | 4.10 | 0.00 | | 0.00 | 26.00 | 42.00 | 205.00 | 3.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 260 | 2008 |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД | 200 | 0.2 | | 0.1 | 22.4 | 92.5 | 0.01 | 1.80 | 0.01 | 0.10 | 0.00 | | 0.01 | 17.36 | 8.58 | 8.10 | 0.14 | 77.92 | 0.60 | 0.00 | 0.00 | 375 | 2011 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 2.7 | | 0.4 | 17.0 | 81.6 | 0.07 | 0.00 | 0.00 | 0.88 | 0.00 | | 0.03 | 7.20 | 7.60 | 34.80 | 1.60 | 54.40 | 2.24 | 0.00 | 0.00 |  |  |
| **Итого за прием пищи:** | **700** | **24.3** | | **27.2** | **73.0** | **705.3** | 0.21 | 21.61 | 0.07 | 6.81 | 0.16 | | 0.10 | 78.36 | 65.89 | 282.50 | 5.42 | 269.75 | 7.70 | 0.02 | 0.00 |  |  |
| **Всего за день:** | | **34.0** | | **35.4** | **147.2** | **1 177.9** | 0.27 | 33.50 | 0.08 | 7.85 | 0.16 | | 0.15 | 115.49 | 89.81 | 325.22 | 9.37 | 634.03 | 9.85 | 0.03 | 0.00 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **6 день** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса** **порции** | **Пищевые вещества** | | | | **Энергети-** **ческая** **ценность,** **ккал** | **Витамины** | | | | | | | **Минеральные вещества** | | | | | | | | **№** **рецеп-** **туры** | **Сборник** **рецептур** |
| **Белки, г** | | **Жиры, г** | **Углевод** **ы, г** | **В1, мг** | **С, мг** | **А, мг** | **E, мг** | **Д, мкг** | | **В2, мг** | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** | **Fе, мг** | **К, мг** | **I, мкг** | **F, мг** | **Se, мг** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| БЛИНЧИКИ С ПОВИДЛОМ | 100 | 2.1 | | 5.6 | 30.6 | 181.1 | 0.02 | 0.06 | 0.03 | 1.02 | 0.13 | | 0.03 | 10.40 | 4.81 | 20.29 | 0.50 | 62.43 | 0.83 | 0.00 | 0.01 | 446 | 2011 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 0.2 | | 0.0 | 15.0 | 60.7 | 0.00 | 0.04 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | 0.01 | 13.48 | 6.20 | 8.15 | 0.81 | 28.35 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 376 | 2011 |
| МОЛОЧНЫЙ КОКТЕЙЛЬ | 200 | 5.2 | | 4.4 | 31.2 | 184.6 | 0.06 | 1.00 | 0.16 | 0.02 | 0.00 | | 0.00 | 135.40 | 35.40 | 116.80 | 1.90 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 |  | 2008 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С | 20 | 1.5 | | 0.1 | 10.0 | 47.4 | 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 |  |  |
| **Итого за прием пищи:** | **520** | **9.1** | | **10.1** | **86.8** | **473.8** | 0.11 | 1.10 | 0.19 | 1.43 | 0.13 | | 0.05 | 163.88 | 53.01 | 162.04 | 3.61 | 116.58 | 0.83 | 0.00 | 0.01 |  |  |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ "ПОЛОНЫНСКИЙ" | 100 | 1.0 | | 10.1 | 3.8 | 110.8 | 0.03 | 15.25 | 0.08 | 4.44 | 0.00 | | 0.04 | 28.00 | 12.55 | 22.58 | 0.73 | 165.85 | 1.70 | 0.01 | 0.00 | 28 | 2008 |
| СУП ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ | 200 | 4.7 | | 2.1 | 20.2 | 119.2 | 0.14 | 5.60 | 0.18 | 0.32 | 0.00 | | 0.00 | 20.80 | 56.80 | 100.00 | 2.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 93 | 2008 |
| КОТЛЕТА "ЗДОРОВЬЕ" | 90 | 14.7 | | 20.2 | 7.2 | 268.9 | 0.08 | 0.50 | 0.24 | 4.39 | 0.16 | | 0.13 | 34.89 | 26.73 | 159.56 | 2.44 | 306.57 | 8.09 | 0.04 | 0.00 | 38 | 2012 |
| СОУС ТОМАТНЫЙ С ОВОЩАМИ | 30 | 0.5 | | 2.8 | 2.6 | 37.6 | 0.00 | 0.88 | 0.16 | 0.12 | 0.05 | | 0.00 | 8.38 | 5.48 | 10.71 | 0.22 | 56.29 | 0.49 | 0.00 | 0.00 | 349 | 2011 |
| КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ(БУЛГУР) | 150 | 0.0 | | 4.7 | 0.1 | 42.1 | 0.00 | 0.00 | 0.02 | 0.13 | 0.09 | | 0.01 | 9.77 | 1.24 | 1.90 | 0.05 | 1.32 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 181 | 2008 |
| НАПИТОК КЛЮКВЕННЫЙ | 200 | 0.1 | | 0.1 | 24.2 | 99.9 | 0.01 | 1.55 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | 0.01 | 11.92 | 5.32 | 2.57 | 0.14 | 32.12 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 437 | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 2.7 | | 0.4 | 17.0 | 81.6 | 0.07 | 0.00 | 0.00 | 0.88 | 0.00 | | 0.03 | 7.20 | 7.60 | 34.80 | 1.60 | 54.40 | 2.24 | 0.00 | 0.00 |  |  |
| **Итого за прием пищи:** | **810** | **23.6** | | **40.2** | **75.0** | **760.1** | 0.33 | 23.78 | 0.68 | 10.28 | 0.30 | | 0.22 | 120.96 | 115.72 | 332.12 | 7.18 | 616.55 | 12.52 | 0.05 | 0.00 |  |  |
| **Всего за день:** | | **32.7** | | **50.4** | **161.8** | **1 233.8** | 0.44 | 24.88 | 0.87 | 11.71 | 0.43 | | 0.27 | 284.84 | 168.73 | 494.16 | 10.79 | 733.13 | 13.35 | 0.05 | 0.01 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **7 день** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса** **порции** | **Пищевые вещества** | | | | **Энергети-** **ческая** **ценность,** **ккал** | **Витамины** | | | | | | | **Минеральные вещества** | | | | | | | | **№** **рецеп-** **туры** | **Сборник** **рецептур** |
| **Белки, г** | | **Жиры, г** | **Углевод** **ы, г** | **В1, мг** | **С, мг** | **А, мг** | **E, мг** | **Д, мкг** | | **В2, мг** | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** | **Fе, мг** | **К, мг** | **I, мкг** | **F, мг** | **Se, мг** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ | 200 | 5.0 | | 8.1 | 27.9 | 205.1 | 0.05 | 1.29 | 0.05 | 0.65 | 0.00 | | 0.00 | 138.03 | 29.67 | 136.74 | 1.29 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 189 | 2008 |
| БУТЕРБРОДЫ ГОРЯЧИЕ С СЫРОМ | 50 | 6.2 | | 9.3 | 11.7 | 75.1 | 0.02 | 0.00 | 0.08 | 0.58 | 0.00 | | 0.00 | 169.32 | 9.13 | 102.92 | 0.50 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 7 | 2011 |
| КАКАО С МОЛОКОМ | 200 | 3.8 | | 3.0 | 24.4 | 141.0 | 0.03 | 0.52 | 0.02 | 0.00 | 0.00 | | 0.12 | 111.43 | 27.49 | 95.58 | 0.87 | 207.29 | 9.00 | 0.00 | 0.00 | 382 | 2011 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С | 20 | 1.5 | | 0.1 | 10.0 | 47.4 | 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 |  |  |
| ГРУША | 100 | 0.4 | | 0.3 | 10.3 | 47.0 | 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 |
| **Итого за прием пищи:** | **570** | **16.9** | | **20.9** | **84.3** | **515.6** | 0.15 | 6.81 | 0.15 | 1.98 | 0.00 | | 0.16 | 442.38 | 84.89 | 368.04 | 5.06 | 388.09 | 10.00 | 0.01 | 0.00 |  |  |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ "СВЕКОЛКА" | 60 | 0.8 | | 6.1 | 6.8 | 85.5 | 0.01 | 2.04 | 0.00 | 2.59 | 0.00 | | 0.02 | 19.63 | 14.29 | 22.44 | 0.73 | 177.98 | 3.32 | 0.01 | 0.00 | 50 | 2008 |
| РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ | 200 | 2.2 | | 3.4 | 13.4 | 193.6 | 0.07 | 6.40 | 0.16 | 0.16 | 0.00 | | 0.00 | 20.00 | 20.80 | 58.40 | 0.80 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 96 | 2011 |
| РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ | 90 | 11.3 | | 8.1 | 3.4 | 199.5 | 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 | 232 | 2011 |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ/КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ | 150 | 3.2 | | 5.2 | 21.4 | 145.7 | 0.12 | 10.38 | 0.04 | 0.25 | 0.08 | | 0.11 | 35.04 | 29.07 | 83.95 | 1.18 | 762.10 | 8.44 | 0.04 | 0.00 | 128 | 2011 |
| НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ | 200 | 0.0 | | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | 0.00 | 8.10 | 1.80 | 0.00 | 0.00 | 0.54 | 0.00 | 0.00 | 0.00 |  |  |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 2.7 | | 0.4 | 17.0 | 81.6 | 0.07 | 0.00 | 0.00 | 0.88 | 0.00 | | 0.03 | 7.20 | 7.60 | 34.80 | 1.60 | 54.40 | 2.24 | 0.00 | 0.00 |  |  |
| **Итого за прием пищи:** | **740** | **20.0** | | **23.1** | **61.9** | **705.9** | 0.27 | 18.82 | 0.20 | 3.88 | 0.08 | | 0.16 | 89.97 | 73.56 | 199.59 | 4.31 | 995.02 | 14.00 | 0.05 | 0.00 |  |  |
| **Всего за день:** | | **37.0** | | **44.0** | **146.3** | **1 221.5** | 0.42 | 25.63 | 0.35 | 5.86 | 0.08 | | 0.32 | 532.35 | 158.45 | 567.63 | 9.37 | 1 383.1 1 | 24.00 | 0.06 | 0.00 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **8 день** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса** **порции** | **Пищевые вещества** | | | | **Энергети-** **ческая** **ценность,** **ккал** | **Витамины** | | | | | | | **Минеральные вещества** | | | | | | | | **№** **рецеп-** **туры** | **Сборник** **рецептур** |
| **Белки, г** | | **Жиры, г** | **Углевод** **ы, г** | **В1, мг** | **С, мг** | **А, мг** | **E, мг** | **Д, мкг** | | **В2, мг** | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** | **Fе, мг** | **К, мг** | **I, мкг** | **F, мг** | **Se, мг** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ОВОЩИ СВЕЖИЕ В НАРЕЗКЕ (ОГУРЕЦ,ПОМИДОР ИЛИ СЛАДКИЙ ПЕРЕЦ) | 60 | 0.5 | | 0.1 | 1.5 | 8.4 | 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 |
| МАКАРОНЫ С СЫРОМ | 200 | 10.9 | | 17.3 | 39.1 | 356.7 | 0.12 | 0.06 | 0.10 | 0.35 | 0.20 | | 0.09 | 164.17 | 29.38 | 143.30 | 1.23 | 124.09 | 0.00 | 0.02 | 0.02 | 210 | 2008 |
| ЧАЙ С ВИШНЕЙ | 200 | 0.4 | | 0.1 | 26.2 | 108.1 | 0.01 | 1.52 | 0.01 | 0.08 | 0.00 | | 0.02 | 22.17 | 12.31 | 15.52 | 0.99 | 93.81 | 0.49 | 0.00 | 0.00 | 437 | 2008 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С | 20 | 1.5 | | 0.1 | 10.0 | 47.4 | 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 |  |  |
| ЯБЛОКО | 100 | 0.4 | | 0.4 | 9.8 | 47.0 | 0.03 | 10.00 | 0.01 | 0.63 | 0.00 | | 0.02 | 16.00 | 8.00 | 11.00 | 2.20 | 278.00 | 2.00 | 0.01 | 0.00 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **580** | **13.8** | | **17.9** | **86.6** | **567.6** | 0.21 | 17.56 | 0.13 | 1.51 | 0.20 | | 0.16 | 220.69 | 64.66 | 211.74 | 5.42 | 606.02 | 4.28 | 0.04 | 0.02 |  |  |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С ЛУКОМ | 60 | 0.7 | | 3.6 | 2.7 | 47.2 | 0.03 | 4.90 | 0.06 | 1.71 | 0.00 | | 0.02 | 9.50 | 9.61 | 17.75 | 0.53 | 150.69 | 1.30 | 0.00 | 0.00 |  | 2011 |
| СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ | 200 | 2.2 | | 4.5 | 11.0 | 198.4 | 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 | 113 | 2011 |
| ГОЛУБЦЫ С МЯСОМ И РИСОМ | 200 | 17.8 | | 16.2 | 26.6 | 323.7 | 0.09 | 22.25 | 0.02 | 0.76 | 0.08 | | 0.14 | 64.64 | 44.93 | 192.85 | 3.10 | 523.63 | 9.89 | 0.06 | 0.00 | 287 | 2011 |
| НАПИТОК ЛИМОННЫЙ | 200 | 0.2 | | 0.0 | 25.7 | 105.0 | 0.01 | 13.00 | 0.00 | 0.10 | 0.00 | | 0.00 | 8.00 | 3.00 | 5.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 436 | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 2.7 | | 0.4 | 17.0 | 81.6 | 0.07 | 0.00 | 0.00 | 0.88 | 0.00 | | 0.03 | 7.20 | 7.60 | 34.80 | 1.60 | 54.40 | 2.24 | 0.00 | 0.00 |  |  |
| **Итого за прием пищи:** | **700** | **23.5** | | **24.7** | **82.9** | **755.9** | 0.20 | 40.15 | 0.08 | 3.45 | 0.08 | | 0.19 | 89.34 | 65.14 | 250.40 | 5.23 | 728.72 | 13.43 | 0.06 | 0.00 |  |  |
| **Всего за день:** | | **37.3** | | **42.6** | **169.6** | **1 323.5** | 0.41 | 57.71 | 0.21 | 4.96 | 0.28 | | 0.35 | 310.03 | 129.80 | 462.14 | 10.65 | 1 334.7 4 | 17.71 | 0.10 | 0.02 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **9 день** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса** **порции** | **Пищевые вещества** | | | | **Энергети-** **ческая** **ценность,** **ккал** | **Витамины** | | | | | | | **Минеральные вещества** | | | | | | | | **№** **рецеп-** **туры** | **Сборник** **рецептур** |
| **Белки, г** | | **Жиры, г** | **Углевод** **ы, г** | **В1, мг** | **С, мг** | **А, мг** | **E, мг** | **Д, мкг** | | **В2, мг** | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** | **Fе, мг** | **К, мг** | **I, мкг** | **F, мг** | **Se, мг** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА | 150 | 25.0 | | 9.0 | 22.4 | 275.7 | 0.06 | 0.21 | 0.04 | 1.84 | 0.17 | | 0.23 | 122.96 | 27.73 | 194.60 | 0.84 | 165.33 | 1.38 | 0.02 | 0.02 | 223 | 2011 |
| БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ | 50 | 5.8 | | 9.4 | 15.5 | 70.6 | 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 | 3 | 2011 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 200 | 3.3 | | 2.4 | 26.6 | 142.2 | 0.05 | 0.52 | 0.02 | 0.00 | 0.00 | | 0.12 | 111.41 | 19.03 | 87.89 | 0.40 | 169.61 | 9.00 | 0.00 | 0.00 | 379 | 2011 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С | 20 | 1.5 | | 0.1 | 10.0 | 47.4 | 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 |  |  |
| АПЕЛЬСИН | 100 | 0.9 | | 0.2 | 8.1 | 43.0 | 0.04 | 60.00 | 0.01 | 0.22 | 0.00 | | 0.03 | 34.00 | 13.00 | 23.00 | 0.30 | 197.00 | 2.00 | 0.02 | 0.00 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **520** | **36.5** | | **21.2** | **82.6** | **578.9** | 0.18 | 60.73 | 0.07 | 2.45 | 0.17 | | 0.39 | 272.97 | 66.36 | 322.29 | 1.94 | 557.74 | 12.38 | 0.04 | 0.02 |  |  |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ "ШКОЛЬНЫЙ ВАЛЬС " | 60 | 2.9 | | 8.6 | 2.7 | 99.0 | 0.02 | 1.94 | 0.01 | 2.66 | 0.00 | | 0.03 | 6.99 | 5.90 | 31.92 | 0.41 | 56.83 | 1.31 | 0.02 | 0.00 | 29 | 2008 |
| СУП ЛЕТНИЙ ОВОЩНОЙ | 200 | 3.6 | | 4.2 | 8.9 | 188.0 | 0.07 | 11.20 | 0.25 | 0.24 | 0.00 | | 0.00 | 36.80 | 22.40 | 63.20 | 1.04 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 103 | 2008 |
| ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ | 200 | 24.1 | | 23.1 | 21.4 | 389.9 | 0.18 | 11.57 | 0.04 | 1.02 | 0.08 | | 0.23 | 24.69 | 50.66 | 250.22 | 3.90 | 1 156.8 5 | 15.53 | 0.10 | 0.00 | 259 | 2011 |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 200 | 0.0 | | 0.0 | 15.5 | 61.9 | 0.00 | 0.00 | 0.01 | 0.00 | 0.00 | | 0.00 | 8.52 | 1.83 | 0.00 | 0.00 | 1.09 | 0.00 | 0.01 | 0.00 | 349 | 2011 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 2.7 | | 0.4 | 17.0 | 81.6 | 0.07 | 0.00 | 0.00 | 0.88 | 0.00 | | 0.03 | 7.20 | 7.60 | 34.80 | 1.60 | 54.40 | 2.24 | 0.00 | 0.00 |  |  |
| **Итого за прием пищи:** | **700** | **33.2** | | **36.3** | **65.4** | **820.4** | 0.34 | 24.71 | 0.31 | 4.80 | 0.08 | | 0.29 | 84.20 | 88.39 | 380.14 | 6.95 | 1 269.1 7 | 19.08 | 0.13 | 0.00 |  |  |
| **Всего за день:** | | **69.7** | | **57.4** | **148.0** | **1 399.3** | 0.52 | 85.44 | 0.38 | 7.25 | 0.25 | | 0.68 | 357.17 | 154.75 | 702.43 | 8.89 | 1 826.9 1 | 31.46 | 0.17 | 0.02 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 9 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **10 день** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса** **порции** | **Пищевые вещества** | | | | **Энергети-** **ческая** **ценность,** **ккал** | **Витамины** | | | | | | | **Минеральные вещества** | | | | | | | | **№** **рецеп-** **туры** | **Сборник** **рецептур** |
| **Белки, г** | | **Жиры, г** | **Углевод** **ы, г** | **В1, мг** | **С, мг** | **А, мг** | **E, мг** | **Д, мкг** | | **В2, мг** | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** | **Fе, мг** | **К, мг** | **I, мкг** | **F, мг** | **Se, мг** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КАША ОВСЯНАЯ ЖИДКАЯ | 200 | 6.6 | | 9.7 | 24.4 | 260.3 | 0.13 | 1.29 | 0.05 | 0.26 | 0.00 | | 0.00 | 150.93 | 52.89 | 188.34 | 2.58 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 189 | 2008 |
| ЙОГУРТ | 100 | 2.8 | | 2.5 | 4.5 | 56.5 | 0.03 | 0.70 | 0.03 | 0.00 | 0.00 | | 0.17 | 120.00 | 14.00 | 95.00 | 0.00 | 146.00 | 0.00 | 0.02 | 0.00 |  | 2008 |
| ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ | 40 | 5.1 | | 4.6 | 0.3 | 63.0 | 0.03 | 0.00 | 0.10 | 0.20 | 0.00 | | 0.00 | 22.00 | 5.00 | 77.00 | 1.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 209 | 2011 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 0.2 | | 0.0 | 15.0 | 60.7 | 0.00 | 0.04 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | 0.01 | 13.48 | 6.20 | 8.15 | 0.81 | 28.35 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 376 | 2011 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С | 20 | 1.5 | | 0.1 | 10.0 | 47.4 | 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 |  |  |
| **Итого за прием пищи:** | **560** | **16.2** | | **16.9** | **54.2** | **487.8** | 0.22 | 2.03 | 0.18 | 0.85 | 0.00 | | 0.19 | 311.01 | 84.69 | 385.29 | 4.79 | 200.15 | 0.00 | 0.02 | 0.00 |  |  |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ | 60 | 2.2 | | 6.1 | 4.7 | 82.2 | 0.04 | 4.80 | 0.27 | 2.76 | 0.00 | | 0.00 | 12.00 | 12.00 | 27.60 | 0.54 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 30 | 2008 |
| ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ | 200 | 1.5 | | 4.1 | 7.3 | 72.2 | 0.04 | 10.00 | 0.21 | 1.82 | 0.00 | | 0.05 | 33.10 | 17.50 | 34.11 | 0.79 | 262.30 | 3.32 | 0.02 | 0.00 | 88 | 2011 |
| БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА | 90 | 13.5 | | 12.3 | 1.7 | 174.3 | 0.03 | 0.01 | 0.01 | 0.41 | 0.00 | | 0.09 | 12.54 | 13.77 | 114.32 | 1.61 | 246.95 | 5.89 | 0.03 | 0.00 | 245 | 2011 |
| РИС ОТВАРНОЙ | 150 | 3.7 | | 5.9 | 38.5 | 222.0 | 0.03 | 0.00 | 0.03 | 0.39 | 0.10 | | 0.03 | 4.54 | 24.10 | 73.32 | 0.50 | 54.56 | 0.75 | 0.03 | 0.01 | 304 | 2011 |
| СОК ФРУКТОВЫЙ ИЛИ ЯГОДНЫЙ | 200 | 1.0 | | 0.2 | 20.2 | 86.0 | 0.02 | 4.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | 0.02 | 14.00 | 8.00 | 14.00 | 2.80 | 240.00 | 2.00 | 0.00 | 0.00 | 389 | 2011 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 2.7 | | 0.4 | 17.0 | 81.6 | 0.07 | 0.00 | 0.00 | 0.88 | 0.00 | | 0.03 | 7.20 | 7.60 | 34.80 | 1.60 | 54.40 | 2.24 | 0.00 | 0.00 |  |  |
| **Итого за прием пищи:** | **740** | **24.5** | | **29.0** | **89.3** | **718.3** | 0.23 | 18.81 | 0.52 | 6.26 | 0.10 | | 0.22 | 83.38 | 82.97 | 298.15 | 7.84 | 858.21 | 14.20 | 0.08 | 0.01 |  |  |
| **Всего за день:** | | **40.7** | | **45.9** | **143.5** | **1 206.1** | 0.45 | 20.84 | 0.70 | 7.11 | 0.10 | | 0.41 | 394.39 | 167.66 | 683.44 | 12.63 | 1 058.3 6 | 14.20 | 0.10 | 0.01 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **11 день** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса** **порции** | **Пищевые вещества** | | | | **Энергети-** **ческая** **ценность,** **ккал** | **Витамины** | | | | | | | **Минеральные вещества** | | | | | | | | **№** **рецеп-** **туры** | **Сборник** **рецептур** |
| **Белки, г** | | **Жиры, г** | **Углевод** **ы, г** | **В1, мг** | **С, мг** | **А, мг** | **E, мг** | **Д, мкг** | | **В2, мг** | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** | **Fе, мг** | **К, мг** | **I, мкг** | **F, мг** | **Se, мг** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ | 200 | 7.2 | | 8.9 | 31.5 | 236.1 | 0.15 | 1.29 | 0.05 | 0.13 | 0.00 | | 0.00 | 141.90 | 46.44 | 178.02 | 2.58 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 189 | 2008 |
| БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ | 40 | 2.3 | | 9.1 | 15.5 | 153.4 | 0.03 | 0.00 | 0.07 | 0.22 | 0.15 | | 0.02 | 6.90 | 3.90 | 21.40 | 0.32 | 29.10 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 1 | 2011 |
| ЧАЙ ЯБЛОЧНЫЙ | 200 | 0.3 | | 0.1 | 26.1 | 107.2 | 0.01 | 1.05 | 0.00 | 0.16 | 0.00 | | 0.02 | 17.80 | 8.42 | 11.38 | 1.38 | 100.60 | 0.50 | 0.00 | 0.00 | 438 | 2008 |
| ГРУША | 100 | 0.4 | | 0.3 | 10.3 | 47.0 | 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 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С | 20 | 1.5 | | 0.1 | 10.0 | 47.4 | 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 |  |  |
| **Итого за прием пищи:** | **560** | **11.8** | | **18.5** | **93.4** | **591.0** | 0.24 | 7.34 | 0.12 | 1.26 | 0.15 | | 0.08 | 190.20 | 77.36 | 243.60 | 6.68 | 310.50 | 1.50 | 0.01 | 0.00 |  |  |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ И ЧЕСНОКОМ | 60 | 2.8 | | 5.7 | 4.2 | 79.7 | 0.01 | 2.01 | 0.03 | 1.36 | 0.00 | | 0.05 | 95.72 | 12.74 | 63.94 | 0.69 | 146.94 | 3.36 | 0.01 | 0.00 | 50 | 2011 |
| СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ | 200 | 2.2 | | 4.5 | 11.0 | 93.4 | 0.02 | 0.32 | 0.01 | 1.78 | 0.09 | | 0.03 | 15.87 | 5.65 | 23.41 | 0.32 | 39.21 | 1.26 | 0.00 | 0.00 | 113 | 2011 |
| БИТОЧКИ ПО-БЕЛОРУССКИ | 90 | 17.5 | | 22.7 | 1.1 | 277.9 | 0.07 | 1.16 | 0.08 | 2.66 | 0.20 | | 0.15 | 21.91 | 17.57 | 158.72 | 1.65 | 212.93 | 7.71 | 0.12 | 0.02 | 289 | 2008 |
| СОУС ТОМАТНЫЙ С ОВОЩАМИ | 30 | 0.5 | | 2.8 | 2.6 | 37.6 | 0.00 | 0.88 | 0.16 | 0.12 | 0.05 | | 0.00 | 8.38 | 5.48 | 10.71 | 0.22 | 56.29 | 0.49 | 0.00 | 0.00 | 349 | 2011 |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 150 | 3.6 | | 4.6 | 37.7 | 206.0 | 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 |
| НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ | 200 | 0.2 | | 0.0 | 25.7 | 105.0 | 0.01 | 13.00 | 0.00 | 0.10 | 0.00 | | 0.00 | 8.00 | 3.00 | 5.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 436 | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 2.7 | | 0.4 | 17.0 | 81.6 | 0.07 | 0.00 | 0.00 | 0.88 | 0.00 | | 0.03 | 7.20 | 7.60 | 34.80 | 1.60 | 54.40 | 2.24 | 0.00 | 0.00 |  |  |
| **Итого за прием пищи:** | **770** | **29.4** | | **40.6** | **99.2** | **881.2** | 0.21 | 17.37 | 0.31 | 7.20 | 0.34 | | 0.26 | 168.08 | 78.04 | 374.58 | 5.08 | 509.77 | 15.06 | 0.13 | 0.02 |  |  |
| **Всего за день:** | | **41.2** | | **59.2** | **192.6** | **1 472.2** | 0.45 | 24.71 | 0.43 | 8.46 | 0.49 | | 0.34 | 358.28 | 155.40 | 618.18 | 11.76 | 820.27 | 16.56 | 0.14 | 0.02 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 11 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **12 день** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса** **порции** | **Пищевые вещества** | | | | **Энергети-** **ческая** **ценность,** **ккал** | **Витамины** | | | | | | | **Минеральные вещества** | | | | | | | | **№** **рецеп-** **туры** | **Сборник** **рецептур** |
| **Белки, г** | | **Жиры, г** | **Углевод** **ы, г** | **В1, мг** | **С, мг** | **А, мг** | **E, мг** | **Д, мкг** | | **В2, мг** | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** | **Fе, мг** | **К, мг** | **I, мкг** | **F, мг** | **Se, мг** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СЛАДКИЙ ПЛОВ | 150 | 5.2 | | 15.5 | 66.2 | 425.0 | 0.07 | 0.00 | 0.04 | 4.27 | 0.11 | | 0.05 | 18.26 | 37.43 | 111.49 | 0.98 | 172.53 | 1.00 | 0.04 | 0.01 | 183 | 2008 |
| КАКАО С МОЛОКОМ | 200 | 3.8 | | 3.0 | 24.4 | 141.0 | 0.03 | 0.52 | 0.02 | 0.00 | 0.00 | | 0.12 | 111.43 | 27.49 | 95.58 | 0.87 | 207.29 | 9.00 | 0.00 | 0.00 | 382 | 2011 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С | 20 | 1.5 | | 0.1 | 10.0 | 47.4 | 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 |  |  |
| БАНАН | 150 | 2.3 | | 0.8 | 31.5 | 144.0 | 0.06 | 15.00 | 0.04 | 0.00 | 0.00 | | 0.08 | 12.00 | 63.00 | 42.00 | 0.90 | 522.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **520** | **12.7** | | **19.4** | **132.1** | **757.3** | 0.19 | 15.52 | 0.10 | 4.66 | 0.11 | | 0.26 | 146.29 | 134.52 | 265.87 | 3.15 | 927.62 | 10.00 | 0.04 | 0.01 |  |  |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ВЕСНА | 60 | 0.9 | | 3.4 | 1.2 | 38.5 | 0.01 | 3.05 | 0.03 | 1.43 | 0.08 | | 0.04 | 17.91 | 5.80 | 20.96 | 0.45 | 87.04 | 2.31 | 0.01 | 0.00 | 28 | 2011 |
| СУП- ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНЫЙ (С ГРЕНКАМИ) | 200 | 3.5 | | 3.2 | 19.0 | 119.0 | 0.07 | 4.85 | 0.18 | 0.15 | 0.03 | | 0.08 | 57.89 | 21.85 | 71.33 | 0.74 | 407.42 | 6.83 | 0.02 | 0.00 | 79 | 2011 |
| ПТИЦА ИЛИ КРОЛИК ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ | 90 | 22.7 | | 26.7 | 0.0 | 330.2 | 0.07 | 0.92 | 0.09 | 1.90 | 0.00 | | 0.16 | 19.34 | 20.97 | 190.60 | 1.85 | 248.96 | 7.70 | 0.15 | 0.03 | 290 | 2011 |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 150 | 5.7 | | 4.8 | 34.9 | 205.9 | 0.10 | 0.00 | 0.02 | 0.11 | 0.08 | | 0.04 | 30.88 | 22.97 | 58.61 | 1.08 | 94.88 | 0.00 | 0.01 | 0.01 | 202 | 2011 |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД | 200 | 0.3 | | 0.1 | 21.5 | 90.2 | 0.01 | 24.00 | 0.01 | 0.22 | 0.00 | | 0.01 | 17.09 | 9.93 | 8.91 | 0.35 | 106.12 | 0.30 | 0.01 | 0.00 | 375 | 2011 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 2.7 | | 0.4 | 17.0 | 81.6 | 0.07 | 0.00 | 0.00 | 0.88 | 0.00 | | 0.03 | 7.20 | 7.60 | 34.80 | 1.60 | 54.40 | 2.24 | 0.00 | 0.00 |  |  |
| **Итого за прием пищи:** | **740** | **35.7** | | **38.5** | **93.5** | **865.4** | 0.33 | 32.82 | 0.33 | 4.69 | 0.19 | | 0.36 | 150.31 | 89.12 | 385.21 | 6.07 | 998.82 | 19.38 | 0.20 | 0.04 |  |  |
| **Всего за день:** | | **48.3** | | **57.9** | **225.7** | **1 622.7** | 0.52 | 48.34 | 0.43 | 9.35 | 0.30 | | 0.62 | 296.60 | 223.64 | 651.08 | 9.22 | 1 926.4 4 | 29.38 | 0.24 | 0.05 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 12 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **13 день** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса** **порции** | **Пищевые вещества** | | | | **Энергети-** **ческая** **ценность,** **ккал** | **Витамины** | | | | | | | **Минеральные вещества** | | | | | | | | **№** **рецеп-** **туры** | **Сборник** **рецептур** |
| **Белки, г** | | **Жиры, г** | **Углевод** **ы, г** | **В1, мг** | **С, мг** | **А, мг** | **E, мг** | **Д, мкг** | | **В2, мг** | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** | **Fе, мг** | **К, мг** | **I, мкг** | **F, мг** | **Se, мг** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ОМЛЕТ С СЫРОМ | 200 | 23.2 | | 36.0 | 3.3 | 308.6 | 0.12 | 0.00 | 0.51 | 5.99 | 0.00 | | 0.00 | 359.64 | 31.64 | 427.91 | 5.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 |  | 2008 |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ | 50 | 2.9 | | 11.4 | 19.4 | 191.8 | 0.04 | 0.00 | 0.09 | 0.28 | 0.19 | | 0.02 | 8.63 | 4.88 | 26.76 | 0.41 | 36.38 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 1 | 2008 |
| ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ | 200 | 0.1 | | 0.0 | 16.3 | 65.9 | 0.00 | 1.82 | 0.00 | 0.02 | 0.00 | | 0.00 | 8.51 | 2.19 | 1.57 | 0.02 | 15.84 | 0.15 | 0.00 | 0.00 | 431 | 2008 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С | 30 | 2.3 | | 0.2 | 15.1 | 71.1 | 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 |  |  |
| МАНДАРИН | 100 | 0.8 | | 0.2 | 7.5 | 38.0 | 0.06 | 37.96 | 0.01 | 0.20 | 0.00 | | 0.03 | 34.97 | 10.99 | 16.98 | 0.10 | 154.85 | 0.00 | 0.15 | 0.00 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **580** | **29.2** | | **47.8** | **61.5** | **675.3** | 0.27 | 39.78 | 0.61 | 7.08 | 0.19 | | 0.07 | 418.65 | 59.60 | 498.42 | 6.13 | 245.77 | 0.15 | 0.15 | 0.00 |  |  |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ | 60 | 0.8 | | 3.6 | 4.9 | 55.6 | 0.03 | 2.46 | 0.18 | 1.63 | 0.00 | | 0.02 | 14.47 | 11.21 | 24.28 | 0.51 | 170.43 | 2.31 | 0.00 | 0.00 | 67 | 2011 |
| СУП С ВЕРМИШЕЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ | 200 | 2.2 | | 2.3 | 14.5 | 138.5 | 0.06 | 4.04 | 0.17 | 0.97 | 0.00 | | 0.05 | 19.00 | 18.51 | 40.72 | 0.73 | 293.01 | 2.82 | 0.01 | 0.00 | 103 | 2011 |
| КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ | 90 | 11.8 | | 4.8 | 5.3 | 111.2 | 0.08 | 0.75 | 0.41 | 0.58 | 0.30 | | 0.11 | 39.92 | 39.76 | 170.19 | 0.99 | 330.50 | 96.21 | 0.41 | 0.01 | 256 | 2011 |
| ГОРОХ ОТВАРНОЙ | 150 | 16.2 | | 5.1 | 33.8 | 246.2 | 0.44 | 0.00 | 0.02 | 6.70 | 0.08 | | 0.10 | 58.50 | 57.33 | 148.00 | 4.57 | 529.92 | 3.69 | 0.02 | 0.00 | 197 | 2011 |
| КОМПОТ ИЗ КУРАГИ | 200 | 0.0 | | 0.0 | 19.4 | 77.4 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | 0.00 | 9.27 | 1.98 | 0.00 | 0.00 | 1.26 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 348 | 2011 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 2.7 | | 0.4 | 17.0 | 81.6 | 0.07 | 0.00 | 0.00 | 0.88 | 0.00 | | 0.03 | 7.20 | 7.60 | 34.80 | 1.60 | 54.40 | 2.24 | 0.00 | 0.00 |  |  |
| **Итого за прием пищи:** | **740** | **33.6** | | **16.1** | **94.8** | **710.6** | 0.68 | 7.25 | 0.78 | 10.76 | 0.38 | | 0.31 | 148.36 | 136.39 | 417.99 | 8.40 | 1 379.5 2 | 107.27 | 0.44 | 0.01 |  |  |
| **Всего за день:** | | **62.8** | | **63.9** | **156.3** | **1 385.9** | 0.95 | 47.03 | 1.39 | 17.84 | 0.57 | | 0.38 | 567.01 | 195.99 | 916.41 | 14.53 | 1 625.2 9 | 107.42 | 0.59 | 0.01 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 13 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **14 день** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса** **порции** | **Пищевые вещества** | | | | **Энергети-** **ческая** **ценность,** **ккал** | **Витамины** | | | | | | | **Минеральные вещества** | | | | | | | | **№** **рецеп-** **туры** | **Сборник** **рецептур** |
| **Белки, г** | | **Жиры, г** | **Углевод** **ы, г** | **В1, мг** | **С, мг** | **А, мг** | **E, мг** | **Д, мкг** | | **В2, мг** | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** | **Fе, мг** | **К, мг** | **I, мкг** | **F, мг** | **Se, мг** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ВЕРМИШЕЛЬ,ЗАПЕЧЕННАЯ С ЯЙЦОМ | 200 | 9.0 | | 15.6 | 29.2 | 425.7 | 0.11 | 0.20 | 0.13 | 2.22 | 0.77 | | 0.17 | 77.71 | 25.23 | 122.93 | 1.52 | 170.43 | 9.11 | 0.03 | 0.03 | 206 | 2011 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 0.2 | | 0.0 | 15.0 | 60.7 | 0.00 | 0.04 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | 0.01 | 13.48 | 6.20 | 8.15 | 0.81 | 28.35 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 376 | 2011 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С | 20 | 1.5 | | 0.1 | 10.0 | 47.4 | 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 |  |  |
| ЯБЛОКО | 100 | 0.4 | | 0.4 | 9.8 | 47.0 | 0.03 | 10.00 | 0.01 | 0.63 | 0.00 | | 0.02 | 16.00 | 8.00 | 11.00 | 2.20 | 278.00 | 2.00 | 0.01 | 0.00 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **520** | **11.2** | | **16.1** | **64.0** | **580.8** | 0.17 | 10.24 | 0.14 | 3.24 | 0.77 | | 0.21 | 111.79 | 46.03 | 158.88 | 4.93 | 502.58 | 11.11 | 0.04 | 0.03 |  |  |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ | 60 | 0.6 | | 3.6 | 2.1 | 43.8 | 0.03 | 4.01 | 0.04 | 1.65 | 0.00 | | 0.02 | 9.99 | 8.74 | 18.50 | 0.51 | 125.73 | 1.43 | 0.00 | 0.00 | 24 | 2011 |
| СУП С ПЕЛЬМЕНЯМИ | 200 | 1.6 | | 2.2 | 12.2 | 235.1 | 0.06 | 6.08 | 0.16 | 0.98 | 0.00 | | 0.05 | 18.28 | 19.59 | 44.72 | 0.77 | 428.05 | 4.14 | 0.02 | 0.00 | 88 | 2011 |
| ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ | 90 | 13.2 | | 11.7 | 4.6 | 190.5 | 0.15 | 9.03 | 4.19 | 3.20 | 0.05 | | 1.07 | 53.61 | 15.25 | 203.47 | 3.83 | 255.16 | 8.30 | 0.12 | 0.02 | 255 | 2011 |
| ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ | 150 | 3.1 | | 3.3 | 12.9 | 94.1 | 0.09 | 9.68 | 0.68 | 0.54 | 0.00 | | 0.06 | 68.21 | 29.50 | 74.78 | 1.31 | 318.07 | 4.19 | 0.03 | 0.00 | 338 | 2008 |
| КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК | 200 | 0.1 | | 0.1 | 25.2 | 117.0 | 0.01 | 2.00 | 0.00 | 0.10 | 0.00 | | 0.00 | 7.00 | 2.00 | 6.00 | 0.40 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 405 | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 2.7 | | 0.4 | 17.0 | 81.6 | 0.07 | 0.00 | 0.00 | 0.88 | 0.00 | | 0.03 | 7.20 | 7.60 | 34.80 | 1.60 | 54.40 | 2.24 | 0.00 | 0.00 |  |  |
| **Итого за прием пищи:** | **740** | **21.2** | | **21.2** | **74.0** | **762.1** | 0.41 | 30.80 | 5.07 | 7.35 | 0.05 | | 1.23 | 164.29 | 82.68 | 382.27 | 8.42 | 1 181.4 1 | 20.30 | 0.17 | 0.02 |  |  |
| **Всего за день:** | | **32.3** | | **37.3** | **138.0** | **1 342.9** | 0.58 | 41.04 | 5.21 | 10.59 | 0.82 | | 1.44 | 276.08 | 128.71 | 541.15 | 13.35 | 1 683.9 9 | 31.41 | 0.21 | 0.05 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 14 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *МБОУ «Красноуральская СОШ»* | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  |
| **ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого** | | **Пищевые вещества** | | | | | **Энергети-** **ческая** **ценность,** **ккал** | **Витамины** | | | | | | **Минеральные вещества** | | | | | | | | |
| **Белки, г** | | **Жиры, г** | **Углеводы,** **г** | | **В1, мг** | **С, мг** | **А, мг** | **E, мг** | **Д, мкг** | **В2, мг** | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** | **Fе, мг** | **К, мг** | **I, мкг** | **F, мг** | | **Se, мг** |
| Итого за весь период | | 641,9 | | 665,5 | 2325,7 | | 18575,7 | 7.26 | 728.92 | 12.11 | 121.76 | 4.00 | 7.15 | 4 773.96 | 2 313.96 | 8 381.57 | 148.72 | 19 605.57 | 570.25 | 2.80 | | 0.24 |
| Среднее значение за период | | 45.9 | | 47.5 | 166.1 | | 1 326.8 | 0.52 | 52.07 | 0.87 | 8.70 | 0.29 | 0.51 | 341.00 | 165.28 | 598.68 | 10.62 | 1 400.40 | 40.73 | 0.20 | | 0.02 |
| Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности | | 13.8 | | 32.2 | 54.0 | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |
| **СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Возраст детей** | **Завтрак** | | **Обед** | | |  | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7-11 лет | 535 | | 736 | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 15 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

.