|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Примерное меню рационального питания для обучающихся МБОУ "Красноуральская СОШ"  Составлено по сборнику рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Разработчики Тутельян В.А.,Могильный М.П. 2008 - 2011 гг.  Режим питания: пн.-пт.завтрак с 9.00 до 13.00  пн.-пт.обед с 13.00 до 15.00  пн.-пт.полдник 16.00  Возрастная категория для детей 12 - 18 лет  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 | 200 | 19.1 | | 38.1 | 3.8 | 401.8 | 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 | 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:** | **570** | **22.2** | | **38.5** | **41.0** | **574.4** | 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 | 100 | 1.1 | | 0.2 | 3.8 | 24.1 | 0.06 | 25.13 | 0.17 | 0.39 | 0.00 | | 0.04 | 14.07 | 20.10 | 26.13 | 1.01 | 291.45 | 2.01 | 0.00 | 0.00 |  | 2008 |
| СУП РИСОВЫЙ С МЯСОМ | 250 | 9.2 | | 4.6 | 12.1 | 188.3 | 0.03 | 1.00 | 0.03 | 0.20 | 0.00 | | 0.00 | 15.00 | 17.00 | 85.00 | 1.20 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 |  | 2008 |
| КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ | 100 | 21.0 | | 9.3 | 14.9 | 228.0 | 0.14 | 0.24 | 0.01 | 3.67 | 0.00 | | 0.13 | 50.46 | 70.50 | 300.97 | 1.74 | 551.92 | 179.42 | 0.76 | 0.02 | 239 | 2008 |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ/КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ | 200 | 4.2 | | 7.0 | 28.5 | 194.2 | 0.17 | 13.84 | 0.05 | 0.32 | 0.11 | | 0.15 | 46.70 | 38.76 | 111.92 | 1.57 | 1 016.1 3 | 11.25 | 0.05 | 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:** | **890** | **38.2** | | **21.5** | **91.8** | **778.1** | 0.47 | 40.21 | 0.27 | 5.46 | 0.11 | | 0.35 | 141.95 | 155.79 | 558.82 | 7.12 | 1 914.9 9 | 194.92 | 0.82 | 0.02 |  |  |
| **Всего за день:** | | **60.4** | | **60.0** | **132.8** | **1 352.5** | 0.56 | 130.25 | 0.29 | 6.18 | 0.11 | | 0.42 | 211.03 | 188.09 | 618.27 | 8.78 | 2 264.6 4 | 197.92 | 0.85 | 0.02 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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" | 250 | 10.5 | | 12.3 | 59.4 | 391.5 | 0.17 | 0.98 | 0.07 | 1.07 | 0.13 | | 0.23 | 210.67 | 55.74 | 236.75 | 1.26 | 366.18 | 18.67 | 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:** | **570** | **18.5** | | **18.0** | **98.3** | **636.4** | 0.26 | 2.20 | 0.12 | 1.46 | 0.13 | | 0.53 | 446.70 | 103.83 | 444.13 | 2.53 | 745.27 | 27.67 | 0.04 | 0.00 |  |  |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ОВОЩИ СВЕЖИЕ В НАРЕЗКЕ | 100 | 1.3 | | 0.0 | 4.9 | 26.1 | 0.10 | 250.75 | 0.31 | 0.67 | 0.00 | | 0.08 | 8.02 | 11.03 | 16.05 | 1.00 | 163.49 | 3.01 | 0.01 | 0.00 |  | 2008 |
| СУП ВЕГЕТАРИАНСКИЙ | 250 | 1.6 | | 5.7 | 10.1 | 158.0 | 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 | 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 | 50 | 3.3 | | 0.4 | 21.2 | 102.0 | 0.09 | 0.00 | 0.00 | 1.10 | 0.00 | | 0.04 | 9.00 | 9.50 | 43.50 | 2.00 | 68.00 | 2.80 | 0.00 | 0.00 |  |  |
| **Итого за прием пищи:** | **800** | **28.7** | | **29.6** | **93.1** | **815.4** | 0.28 | 252.84 | 0.53 | 5.71 | 0.00 | | 0.27 | 54.93 | 69.89 | 291.96 | 6.63 | 766.02 | 15.56 | 0.09 | 0.01 |  |  |
| **Всего за день:** | | **47.3** | | **47.6** | **191.4** | **1 451.8** | 0.54 | 255.04 | 0.65 | 7.17 | 0.13 | | 0.80 | 501.63 | 173.72 | 736.09 | 9.16 | 1 511.2 9 | 43.23 | 0.13 | 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 | 150 | 18.9 | | 5.7 | 26.6 | 323.3 | 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 | 200 | 3.0 | | 1.0 | 42.0 | 192.0 | 0.08 | 20.00 | 0.05 | 0.00 | 0.00 | | 0.10 | 16.00 | 84.00 | 56.00 | 1.20 | 696.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **570** | **23.8** | | **6.9** | **94.0** | **626.4** | 0.11 | 20.84 | 0.05 | 0.39 | 0.00 | | 0.13 | 44.22 | 100.97 | 86.36 | 2.90 | 773.27 | 0.00 | 0.00 | 0.00 |  |  |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ | 100 | 1.3 | | 6.0 | 8.2 | 92.7 | 0.04 | 4.10 | 0.30 | 2.70 | 0.00 | | 0.04 | 24.13 | 18.68 | 40.48 | 0.87 | 284.05 | 3.85 | 0.02 | 0.00 | 67 | 2011 |
| СУП С КРУПОЙ И МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ | 250 | 12.1 | | 11.9 | 12.7 | 206.3 | 0.05 | 0.80 | 0.21 | 1.61 | 0.09 | | 0.10 | 28.20 | 24.92 | 126.06 | 1.70 | 253.49 | 6.06 | 0.04 | 0.00 | 117 | 2011 |
| БИТОЧКИ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ | 100 | 15.0 | | 17.3 | 10.4 | 256.8 | 0.07 | 0.64 | 0.08 | 0.23 | 0.06 | | 0.12 | 35.85 | 16.53 | 136.43 | 1.26 | 191.99 | 6.34 | 0.09 | 0.02 | 289 | 2011 |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 200 | 7.6 | | 1.1 | 46.4 | 226.1 | 0.14 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | 0.05 | 40.48 | 30.62 | 77.13 | 1.41 | 125.50 | 0.00 | 0.02 | 0.02 | 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:** | **890** | **38.7** | | **36.6** | **120.9** | **968.2** | 0.37 | 5.54 | 0.59 | 5.42 | 0.15 | | 0.34 | 148.37 | 100.41 | 421.14 | 6.84 | 912.04 | 18.49 | 0.17 | 0.04 |  |  |
| **Всего за день:** | | **62.6** | | **43.5** | **214.8** | **1 594.6** | 0.48 | 26.38 | 0.64 | 5.81 | 0.15 | | 0.47 | 192.59 | 201.38 | 507.50 | 9.74 | 1 685.3 1 | 18.49 | 0.17 | 0.04 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 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 | 250 | 9.6 | | 8.8 | 49.0 | 313.6 | 0.11 | 2.24 | 0.05 | 1.50 | 0.08 | | 0.22 | 188.56 | 29.11 | 162.87 | 1.23 | 405.19 | 16.10 | 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 | 50 | 3.8 | | 0.3 | 25.1 | 118.4 | 0.08 | 0.00 | 0.00 | 0.98 | 0.00 | | 0.03 | 11.50 | 16.50 | 42.00 | 1.00 | 64.50 | 0.00 | 0.01 | 0.00 |  |  |
| **Итого за прием пищи:** | **550** | **23.3** | | **21.4** | **119.5** | **665.9** | 0.24 | 2.76 | 0.07 | 2.48 | 0.08 | | 0.37 | 311.47 | 64.64 | 292.76 | 2.63 | 639.30 | 25.10 | 0.02 | 0.00 |  |  |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ | 100 | 0.8 | | 0.1 | 2.5 | 13.9 | 0.03 | 9.96 | 0.01 | 0.10 | 0.00 | | 0.04 | 22.91 | 13.94 | 41.83 | 1.00 | 140.44 | 2.99 | 0.02 | 0.00 |  | 2008 |
| СУП ГОРОХОВЫЙ | 250 | 18.6 | | 4.8 | 45.4 | 299.5 | 0.47 | 0.46 | 0.22 | 6.49 | 0.04 | | 0.16 | 122.16 | 68.27 | 195.01 | 4.72 | 623.38 | 8.61 | 0.03 | 0.00 | 79 | 2011 |
| ГУЛЯШ | 100 | 15.2 | | 17.4 | 3.6 | 231.6 | 0.05 | 1.84 | 0.02 | 2.66 | 0.00 | | 0.09 | 10.72 | 19.27 | 132.43 | 2.01 | 351.57 | 6.82 | 0.04 | 0.00 | 260 | 2011 |
| КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ | 200 | 9.1 | | 6.5 | 41.6 | 261.1 | 0.25 | 1.10 | 0.49 | 4.95 | 0.08 | | 0.15 | 28.30 | 136.02 | 208.37 | 4.78 | 341.26 | 3.96 | 0.03 | 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:** | **890** | **46.8** | | **29.1** | **144.1** | **1 028.7** | 0.89 | 25.36 | 0.74 | 15.18 | 0.12 | | 0.47 | 209.29 | 252.10 | 624.44 | 14.31 | 1 511.0 5 | 24.62 | 0.12 | 0.00 |  |  |
| **Всего за день:** | | **70.2** | | **50.6** | **263.6** | **1 694.7** | 1.13 | 28.12 | 0.81 | 17.66 | 0.20 | | 0.84 | 520.76 | 316.74 | 917.20 | 16.94 | 2 150.3 5 | 49.72 | 0.14 | 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 | 250 | 9.2 | | 9.5 | 46.7 | 384.9 | 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:** | **570** | **11.5** | | **10.1** | **83.5** | **549.5** | 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 | 100 | 2.6 | | 7.5 | 2.9 | 89.5 | 0.02 | 21.35 | 0.09 | 2.88 | 0.27 | | 0.09 | 46.35 | 12.84 | 57.71 | 1.13 | 229.07 | 8.10 | 0.04 | 0.00 | 30 | 2011 |
| СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ | 250 | 2.6 | | 2.9 | 17.7 | 207.4 | 0.09 | 4.60 | 0.20 | 1.18 | 0.00 | | 0.05 | 23.30 | 22.02 | 49.37 | 0.86 | 344.39 | 3.30 | 0.03 | 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 | 50 | 3.3 | | 0.4 | 21.2 | 102.0 | 0.09 | 0.00 | 0.00 | 1.10 | 0.00 | | 0.04 | 9.00 | 9.50 | 43.50 | 2.00 | 68.00 | 2.80 | 0.00 | 0.00 |  |  |
| **Итого за прием пищи:** | **800** | **26.5** | | **30.8** | **81.9** | **813.5** | 0.33 | 34.75 | 0.31 | 9.36 | 0.27 | | 0.19 | 122.01 | 94.94 | 363.68 | 7.13 | 719.38 | 14.80 | 0.07 | 0.00 |  |  |
| **Всего за день:** | | **38.0** | | **40.9** | **165.4** | **1 363.0** | 0.39 | 46.64 | 0.32 | 10.40 | 0.27 | | 0.24 | 159.14 | 118.86 | 406.40 | 11.08 | 1 083.6 6 | 16.95 | 0.08 | 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 | 130 | 2.8 | | 7.3 | 39.8 | 235.8 | 0.02 | 0.08 | 0.03 | 1.37 | 0.16 | | 0.04 | 13.63 | 6.27 | 26.39 | 0.64 | 81.13 | 1.08 | 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:** | **550** | **9.7** | | **11.9** | **96.0** | **528.5** | 0.11 | 1.12 | 0.19 | 1.78 | 0.16 | | 0.06 | 167.11 | 54.47 | 168.14 | 3.75 | 135.28 | 1.08 | 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 | 250 | 5.9 | | 2.6 | 25.3 | 149.0 | 0.18 | 7.00 | 0.23 | 0.40 | 0.00 | | 0.00 | 26.00 | 71.00 | 125.00 | 2.50 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 93 | 2008 |
| КОТЛЕТА "ЗДОРОВЬЕ" | 100 | 16.3 | | 22.4 | 8.0 | 298.8 | 0.08 | 0.55 | 0.26 | 4.87 | 0.18 | | 0.14 | 38.76 | 29.70 | 177.26 | 2.70 | 340.61 | 8.99 | 0.04 | 0.00 | 38 | 2012 |
| СОУС ТОМАТНЫЙ С ОВОЩАМИ | 30 | 0.5 | | 2.8 | 3.0 | 39.2 | 0.01 | 1.22 | 0.17 | 0.17 | 0.05 | | 0.01 | 8.38 | 5.65 | 10.62 | 0.23 | 65.52 | 0.90 | 0.00 | 0.00 | 349 | 2011 |
| КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ (БУЛГУР) | 200 | 0.0 | | 6.2 | 0.1 | 55.9 | 0.00 | 0.00 | 0.04 | 0.17 | 0.12 | | 0.01 | 13.01 | 1.65 | 2.52 | 0.07 | 1.76 | 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:** | **920** | **26.5** | | **44.5** | **81.2** | **835.1** | 0.38 | 25.57 | 0.78 | 10.93 | 0.35 | | 0.24 | 133.27 | 133.47 | 375.35 | 7.97 | 660.26 | 13.83 | 0.05 | 0.00 |  |  |
| **Всего за день:** | | **36.2** | | **56.3** | **177.2** | **1 363.6** | 0.49 | 26.69 | 0.97 | 12.71 | 0.51 | | 0.30 | 300.38 | 187.94 | 543.49 | 11.72 | 795.54 | 14.91 | 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 | 250 | 6.3 | | 10.2 | 34.8 | 256.4 | 0.06 | 1.61 | 0.06 | 0.81 | 0.00 | | 0.00 | 172.54 | 37.09 | 170.93 | 1.61 | 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:** | **620** | **18.2** | | **22.9** | **91.3** | **566.9** | 0.16 | 7.13 | 0.16 | 2.14 | 0.00 | | 0.16 | 476.89 | 92.31 | 402.23 | 5.38 | 388.09 | 10.00 | 0.01 | 0.00 |  |  |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ "СВЕКОЛКА" | 100 | 1.3 | | 10.1 | 11.3 | 142.6 | 0.02 | 3.40 | 0.00 | 4.31 | 0.00 | | 0.04 | 32.71 | 23.80 | 37.41 | 1.24 | 296.64 | 5.53 | 0.02 | 0.00 | 50 | 2008 |
| РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ | 250 | 2.7 | | 4.3 | 16.8 | 242.0 | 0.09 | 8.00 | 0.20 | 0.20 | 0.00 | | 0.00 | 25.00 | 26.00 | 73.00 | 1.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 96 | 2011 |
| РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ | 100 | 12.5 | | 8.9 | 3.8 | 221.5 | 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 | 200 | 4.2 | | 7.0 | 28.5 | 194.2 | 0.17 | 13.84 | 0.05 | 0.32 | 0.11 | | 0.15 | 46.70 | 38.76 | 111.92 | 1.57 | 1 016.1 3 | 11.25 | 0.05 | 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:** | **890** | **23.4** | | **30.7** | **77.3** | **881.9** | 0.35 | 25.24 | 0.25 | 5.71 | 0.11 | | 0.22 | 119.71 | 97.96 | 257.13 | 5.41 | 1 367.7 1 | 19.02 | 0.07 | 0.00 |  |  |
| **Всего за день:** | | **41.6** | | **53.6** | **168.6** | **1 448.7** | 0.51 | 32.37 | 0.41 | 7.85 | 0.11 | | 0.38 | 596.60 | 190.27 | 659.36 | 10.79 | 1 755.8 0 | 29.02 | 0.08 | 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) | 100 | 0.8 | | 0.1 | 2.5 | 13.9 | 0.03 | 9.96 | 0.01 | 0.10 | 0.00 | | 0.04 | 22.91 | 13.94 | 41.83 | 1.00 | 140.44 | 2.99 | 0.02 | 0.00 |  | 2008 |
| МАКАРОНЫ С СЫРОМ | 250 | 13.7 | | 21.6 | 48.8 | 445.8 | 0.15 | 0.07 | 0.12 | 0.45 | 0.25 | | 0.12 | 205.21 | 36.73 | 179.15 | 1.54 | 155.14 | 0.00 | 0.03 | 0.03 | 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:** | **670** | **16.8** | | **22.3** | **97.4** | **662.2** | 0.25 | 21.55 | 0.15 | 1.65 | 0.25 | | 0.21 | 270.89 | 77.58 | 264.30 | 6.13 | 693.19 | 5.48 | 0.06 | 0.03 |  |  |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С ЛУКОМ | 100 | 1.1 | | 6.0 | 4.6 | 78.7 | 0.04 | 8.17 | 0.10 | 2.85 | 0.00 | | 0.03 | 15.82 | 16.01 | 29.60 | 0.87 | 251.15 | 2.17 | 0.01 | 0.00 |  | 2011 |
| СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ | 250 | 2.8 | | 5.7 | 13.7 | 264.5 | 0.03 | 0.40 | 0.02 | 2.22 | 0.11 | | 0.03 | 19.86 | 7.08 | 29.26 | 0.40 | 49.01 | 1.57 | 0.00 | 0.01 | 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 | 50 | 3.3 | | 0.4 | 21.2 | 102.0 | 0.09 | 0.00 | 0.00 | 1.10 | 0.00 | | 0.04 | 9.00 | 9.50 | 43.50 | 2.00 | 68.00 | 2.80 | 0.00 | 0.00 |  |  |
| **Итого за прием пищи:** | **800** | **25.1** | | **28.3** | **91.7** | **873.9** | 0.26 | 43.82 | 0.14 | 7.03 | 0.19 | | 0.24 | 117.32 | 80.52 | 300.21 | 6.37 | 891.79 | 16.43 | 0.07 | 0.01 |  |  |
| **Всего за день:** | | **42.0** | | **50.5** | **189.1** | **1 536.1** | 0.51 | 65.37 | 0.29 | 8.68 | 0.44 | | 0.45 | 388.21 | 158.10 | 564.51 | 12.50 | 1 584.9 8 | 21.91 | 0.13 | 0.04 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 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 | 200 | 33.4 | | 12.0 | 29.9 | 367.7 | 0.08 | 0.29 | 0.05 | 2.45 | 0.22 | | 0.31 | 163.91 | 36.93 | 259.29 | 1.09 | 220.29 | 1.84 | 0.04 | 0.03 | 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:** | **570** | **44.9** | | **24.2** | **90.1** | **670.9** | 0.20 | 60.81 | 0.08 | 3.06 | 0.22 | | 0.47 | 313.92 | 75.56 | 386.98 | 2.19 | 612.70 | 12.84 | 0.06 | 0.03 |  |  |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ "ШКОЛЬНЫЙ ВАЛЬС " | 100 | 4.8 | | 14.3 | 4.4 | 165.1 | 0.04 | 3.25 | 0.02 | 4.43 | 0.00 | | 0.05 | 11.67 | 9.84 | 53.27 | 0.68 | 94.88 | 2.19 | 0.03 | 0.01 | 29 | 2008 |
| СУП ЛЕТНИЙ ОВОЩНОЙ | 250 | 4.5 | | 5.3 | 11.1 | 235.0 | 0.09 | 14.00 | 0.31 | 0.30 | 0.00 | | 0.00 | 46.00 | 28.00 | 79.00 | 1.30 | 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 | 50 | 3.3 | | 0.4 | 21.2 | 102.0 | 0.09 | 0.00 | 0.00 | 1.10 | 0.00 | | 0.04 | 9.00 | 9.50 | 43.50 | 2.00 | 68.00 | 2.80 | 0.00 | 0.00 |  |  |
| **Итого за прием пищи:** | **800** | **36.7** | | **43.1** | **73.6** | **953.9** | 0.40 | 28.82 | 0.38 | 6.85 | 0.08 | | 0.32 | 99.88 | 99.83 | 425.99 | 7.88 | 1 320.8 2 | 20.52 | 0.14 | 0.01 |  |  |
| **Всего за день:** | | **81.5** | | **67.3** | **163.7** | **1 624.8** | 0.60 | 89.63 | 0.46 | 9.91 | 0.30 | | 0.79 | 413.80 | 175.39 | 812.97 | 10.07 | 1 933.5 2 | 33.36 | 0.20 | 0.04 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 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 | 313.3 | 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** | **540.8** | 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 | 100 | 3.6 | | 10.2 | 7.8 | 137.3 | 0.07 | 8.02 | 0.45 | 4.61 | 0.00 | | 0.00 | 20.04 | 20.04 | 46.09 | 0.90 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 30 | 2008 |
| ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ | 250 | 1.9 | | 5.1 | 9.1 | 90.3 | 0.07 | 12.50 | 0.26 | 2.29 | 0.00 | | 0.05 | 41.38 | 21.88 | 42.64 | 0.98 | 327.88 | 4.16 | 0.03 | 0.00 | 88 | 2011 |
| БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА | 100 | 15.0 | | 13.7 | 1.8 | 193.7 | 0.03 | 0.01 | 0.01 | 0.46 | 0.00 | | 0.09 | 13.86 | 15.28 | 127.04 | 1.79 | 274.48 | 6.54 | 0.04 | 0.00 | 245 | 2011 |
| РИС ОТВАРНОЙ | 200 | 4.9 | | 7.9 | 51.3 | 295.9 | 0.05 | 0.00 | 0.04 | 0.52 | 0.14 | | 0.04 | 6.06 | 32.13 | 97.76 | 0.66 | 72.75 | 1.00 | 0.04 | 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 | 50 | 3.3 | | 0.4 | 21.2 | 102.0 | 0.09 | 0.00 | 0.00 | 1.10 | 0.00 | | 0.04 | 9.00 | 9.50 | 43.50 | 2.00 | 68.00 | 2.80 | 0.00 | 0.00 |  |  |
| **Итого за прием пищи:** | **900** | **29.7** | | **37.5** | **111.5** | **905.2** | 0.33 | 24.53 | 0.76 | 8.98 | 0.14 | | 0.24 | 104.34 | 106.83 | 371.03 | 9.13 | 983.11 | 16.50 | 0.11 | 0.01 |  |  |
| **Всего за день:** | | **45.9** | | **54.4** | **165.7** | **1 446.0** | 0.55 | 26.56 | 0.94 | 9.83 | 0.14 | | 0.43 | 415.35 | 191.52 | 756.32 | 13.92 | 1 183.2 6 | 16.50 | 0.13 | 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 | 100 | 4.7 | | 9.5 | 7.0 | 132.9 | 0.03 | 3.36 | 0.05 | 2.26 | 0.00 | | 0.08 | 159.54 | 21.24 | 106.56 | 1.17 | 244.90 | 5.60 | 0.03 | 0.00 | 50 | 2011 |
| СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ | 250 | 2.8 | | 5.7 | 13.7 | 116.7 | 0.03 | 0.40 | 0.02 | 2.22 | 0.11 | | 0.03 | 19.86 | 7.08 | 29.26 | 0.40 | 49.01 | 1.57 | 0.00 | 0.01 | 113 | 2011 |
| БИТОЧКИ ПО-БЕЛОРУССКИ | 100 | 19.4 | | 25.2 | 1.2 | 308.8 | 0.07 | 1.30 | 0.09 | 2.95 | 0.22 | | 0.16 | 24.33 | 19.53 | 176.34 | 1.83 | 236.57 | 8.56 | 0.13 | 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 | 200 | 4.8 | | 6.1 | 50.1 | 274.0 | 0.04 | 0.00 | 0.04 | 0.40 | 0.00 | | 0.00 | 14.63 | 34.58 | 103.74 | 0.80 | 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:** | **920** | **35.0** | | **49.6** | **117.3** | **1 056.5** | 0.25 | 18.94 | 0.36 | 8.93 | 0.38 | | 0.30 | 241.94 | 98.51 | 466.41 | 6.02 | 641.17 | 18.46 | 0.16 | 0.03 |  |  |
| **Всего за день:** | | **46.7** | | **68.2** | **210.7** | **1 647.5** | 0.49 | 26.28 | 0.48 | 10.19 | 0.53 | | 0.38 | 432.14 | 175.87 | 710.01 | 12.70 | 951.67 | 19.96 | 0.17 | 0.03 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 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 | 200 | 6.9 | | 20.6 | 88.2 | 566.7 | 0.08 | 0.00 | 0.04 | 5.69 | 0.15 | | 0.05 | 24.35 | 49.91 | 148.71 | 1.31 | 230.05 | 1.33 | 0.05 | 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:** | **570** | **14.4** | | **24.5** | **154.2** | **899.1** | 0.20 | 15.52 | 0.10 | 6.08 | 0.15 | | 0.26 | 152.38 | 147.00 | 303.09 | 3.48 | 985.14 | 10.33 | 0.05 | 0.01 |  |  |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ВЕСНА | 100 | 1.4 | | 5.6 | 2.0 | 64.1 | 0.01 | 5.08 | 0.07 | 2.40 | 0.13 | | 0.06 | 29.84 | 9.67 | 34.89 | 0.77 | 145.01 | 3.85 | 0.03 | 0.00 | 28 | 2011 |
| СУП- ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНЫЙ (С ГРЕНКАМИ) | 250 | 4.3 | | 4.0 | 23.8 | 148.8 | 0.10 | 6.06 | 0.22 | 0.19 | 0.04 | | 0.11 | 72.39 | 27.32 | 89.17 | 0.94 | 509.28 | 8.54 | 0.03 | 0.00 | 79 | 2011 |
| ПТИЦА ИЛИ КРОЛИК ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ | 100 | 25.2 | | 29.6 | 0.0 | 366.7 | 0.08 | 1.03 | 0.10 | 2.10 | 0.00 | | 0.18 | 21.49 | 23.32 | 211.84 | 2.05 | 276.71 | 8.56 | 0.17 | 0.03 | 290 | 2011 |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 200 | 7.6 | | 6.5 | 46.5 | 274.7 | 0.14 | 0.00 | 0.03 | 0.15 | 0.10 | | 0.06 | 41.16 | 30.62 | 78.15 | 1.42 | 126.51 | 0.00 | 0.02 | 0.02 | 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:** | **890** | **41.5** | | **46.1** | **110.7** | **1 026.1** | 0.41 | 36.17 | 0.43 | 5.94 | 0.27 | | 0.45 | 189.17 | 108.46 | 457.76 | 7.13 | 1 218.0 3 | 23.49 | 0.26 | 0.05 |  |  |
| **Всего за день:** | | **55.9** | | **70.6** | **264.9** | **1 925.1** | 0.61 | 51.69 | 0.53 | 12.02 | 0.42 | | 0.71 | 341.55 | 255.46 | 760.85 | 10.61 | 2 203.1 7 | 33.82 | 0.31 | 0.06 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 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 | 100 | 1.3 | | 6.0 | 8.2 | 92.7 | 0.04 | 4.10 | 0.30 | 2.70 | 0.00 | | 0.04 | 24.13 | 18.68 | 40.48 | 0.87 | 284.05 | 3.85 | 0.02 | 0.00 | 67 | 2011 |
| СУП С ВЕРМИШЕЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ | 250 | 2.7 | | 2.9 | 18.1 | 173.1 | 0.08 | 5.05 | 0.21 | 1.21 | 0.00 | | 0.06 | 23.75 | 23.14 | 50.90 | 0.91 | 366.26 | 3.53 | 0.01 | 0.00 | 103 | 2011 |
| КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ | 100 | 13.1 | | 5.3 | 5.9 | 123.9 | 0.09 | 0.84 | 0.46 | 0.66 | 0.34 | | 0.13 | 44.41 | 44.19 | 189.28 | 1.12 | 367.49 | 106.95 | 0.45 | 0.01 | 256 | 2011 |
| ГОРОХ ОТВАРНОЙ | 200 | 21.6 | | 6.9 | 45.1 | 328.5 | 0.59 | 0.00 | 0.03 | 8.93 | 0.10 | | 0.13 | 77.98 | 76.43 | 197.30 | 6.09 | 706.43 | 4.92 | 0.03 | 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 | 50 | 3.3 | | 0.4 | 21.2 | 102.0 | 0.09 | 0.00 | 0.00 | 1.10 | 0.00 | | 0.04 | 9.00 | 9.50 | 43.50 | 2.00 | 68.00 | 2.80 | 0.00 | 0.00 |  |  |
| **Итого за прием пищи:** | **900** | **42.0** | | **21.5** | **117.8** | **897.7** | 0.89 | 9.99 | 1.00 | 14.60 | 0.44 | | 0.40 | 188.54 | 173.92 | 521.46 | 10.99 | 1 793.4 9 | 122.05 | 0.51 | 0.01 |  |  |
| **Всего за день:** | | **71.2** | | **69.2** | **179.3** | **1 573.0** | 1.16 | 49.77 | 1.61 | 21.68 | 0.63 | | 0.47 | 607.19 | 233.52 | 1 019.8 8 | 17.12 | 2 039.2 6 | 122.20 | 0.66 | 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 | 250 | 8.5 | | 14.6 | 27.4 | 400.1 | 0.10 | 0.19 | 0.13 | 2.09 | 0.73 | | 0.16 | 73.04 | 23.71 | 115.54 | 1.43 | 160.18 | 8.56 | 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:** | **570** | **10.6** | | **15.1** | **62.2** | **555.2** | 0.16 | 10.23 | 0.14 | 3.11 | 0.73 | | 0.20 | 107.12 | 44.51 | 151.49 | 4.84 | 492.33 | 10.56 | 0.04 | 0.03 |  |  |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ | 100 | 0.9 | | 6.0 | 3.6 | 73.0 | 0.04 | 6.68 | 0.06 | 2.77 | 0.00 | | 0.03 | 16.65 | 14.56 | 30.83 | 0.86 | 209.55 | 2.37 | 0.01 | 0.00 | 24 | 2011 |
| СУП С ПЕЛЬМЕНЯМИ | 250 | 2.0 | | 2.8 | 15.3 | 293.9 | 0.08 | 7.60 | 0.20 | 1.23 | 0.00 | | 0.06 | 22.85 | 24.49 | 55.90 | 0.96 | 535.06 | 5.18 | 0.03 | 0.00 | 88 | 2011 |
| ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ | 100 | 14.7 | | 12.9 | 5.1 | 211.7 | 0.16 | 10.03 | 4.66 | 3.56 | 0.06 | | 1.19 | 59.71 | 16.96 | 226.12 | 4.25 | 283.51 | 9.22 | 0.14 | 0.02 | 255 | 2011 |
| ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ | 200 | 4.1 | | 4.4 | 17.1 | 125.4 | 0.10 | 12.90 | 0.91 | 0.72 | 0.00 | | 0.09 | 90.73 | 39.30 | 99.58 | 1.74 | 423.90 | 5.59 | 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:** | **890** | **24.4** | | **26.6** | **83.3** | **902.5** | 0.46 | 39.21 | 5.83 | 9.26 | 0.06 | | 1.40 | 204.14 | 104.91 | 453.23 | 9.81 | 1 506.4 2 | 24.60 | 0.21 | 0.02 |  |  |
| **Всего за день:** | | **35.0** | | **41.7** | **145.5** | **1 457.7** | 0.62 | 49.44 | 5.97 | 12.37 | 0.79 | | 1.60 | 311.26 | 149.42 | 604.72 | 14.65 | 1 998.7 5 | 35.16 | 0.25 | 0.05 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 14 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *МБОУ* | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  |
| **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 | | 734,4 | | 774,3 | 2632,7 | | 21479,0 | 8.64 | 904.23 | 14.37 | 152.46 | 4.73 | 8.28 | 5 391.63 | 2 716.28 | 9 617.57 | 169.78 | 23 141.20 | 653.15 | 3.35 | | 0.32 |
| Среднее значение за период | | 52.5 | | 55.3 | 188.1 | | 1 534.2 | 0.62 | 64.59 | 1.03 | 10.89 | 0.34 | 0.59 | 385.12 | 194.02 | 686.97 | 12.13 | 1 652.94 | 46.65 | 0.24 | | 0.02 |
| Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности | | 13.7 | | 32.4 | 53.9 | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |
| **СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Возраст детей** | **Завтрак** | | **Обед** | | |  | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 12-18 лет | 577 | | 870 | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 15 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

.