

СОГЛАСОВАНО

Директор КОГОБУ Лицей № 9
г. Слободского


«27» сентября 2024 г.

Представитель родительского
комитета


«27» сентября 2024 г.



УТВЕРЖДАЮ

Председатель Совета
Слободского РайПО



/Коврова Н. С.
«27» сентября 2024 г.

Примерное 12-дневное меню питания детей в общеобразовательных учреждениях

7-11 лет

Весенне-летний период
Завтрак, обед

МЕНЮ

7-11 лет



Утверждено
Начальник ООП
Колпакина Н.В

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день
Завтрак					
КАША ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС" С МАСЛОМ СЛИВ. 200/5	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ 60	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МОРКОВЬЮ И ЗЕЛЕННЫМ ГОРОШКОМ 60	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ 60	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОГО КАРТОФЕЛЯ С ОГУРЦАМИ И РАСТ. МАСЛОМ 60	КАША ПШЕНИЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 200/5
СЛОЙКА С КОРИЦЕЙ 75	КОТЛЕТТА РЫБНАЯ 90	МАКАРОНЫ С СЫРОМ 200	ЗРАЗЫ ЛЕНИВЫЕ 90	ОПАДЫ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ 200/30	КЕКС "КОЛОБОК" 75
ЧАЙ С САХАРОМ 200/15	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ ПО-ДОМАШНЕМУ 150	ЧАЙ С САХАРОМ 200/15	РИС ОТВАРНОЙ 150	КАКАО С МОЛОКОМ 200	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ 200/15/7
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ РАМЕНСКИЙ 25	НАТИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА 200	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ РАМЕНСКИЙ 25	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД 200	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ РАМЕНСКИЙ 25	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ РАМЕНСКИЙ 25
	ХЛЕБ ЖИТО ЙОДИРОВАННЫЙ 25		ХЛЕБ ЖИТО ЙОДИРОВАННЫЙ 25		
Обед					
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ 60	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ 60	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МОРКОВЬЮ И ЗЕЛЕННЫМ ГОРОШКОМ 60	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ 60	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОГО КАРТОФЕЛЯ С ОГУРЦАМИ И РАСТ. МАСЛОМ 60	Салат "Здоровье" (морковь, свекла, зеленый горошек, масло раст.) 60
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ 200	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ 200	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ 200	СУП "КРЕСТЬЯНСКИЙ" С КРУТОЙ 200	БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ 200	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ 200
КОТЛЕТЫ ОСОБЫЕ 90	КОТЛЕТТА РЫБНАЯ 90	БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ 90	ЗРАЗЫ ЛЕНИВЫЕ 90	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ 90	КОТЛЕТТА СЕМЕЙНАЯ 90
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 150	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ ПО-ДОМАШНЕМУ 150	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 150	РИС ОТВАРНОЙ 150	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 150	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ ПО-ДОМАШНЕМУ 150
ЧАЙ С САХАРОМ 200/15	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА 200	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200	СОУС ТОМАТНЫЙ 30	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ 200	ЧАЙ С САХАРОМ 200/15
ХЛЕБ ЖИТО ЙОДИРОВАННЫЙ 25	ХЛЕБ ЖИТО ЙОДИРОВАННЫЙ 25	ХЛЕБ ЖИТО ЙОДИРОВАННЫЙ 25	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД 200	ХЛЕБ ЖИТО ЙОДИРОВАННЫЙ 25	ХЛЕБ ЖИТО ЙОДИРОВАННЫЙ 25

Утверждаю
Начальник ООП
Котодкина Н.В



МЕНЮ
7-11 лет

7 день	8 день	9 день	10 день	11 день	12 день
Завтрак					
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ 60	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ 60	КАША ПШЕННАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 200/5	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ 60	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОГО КАРТОФЕЛЯ С ОГУРЦАМИ И РАСТ. МАСЛОМ 60	КАША РИСОВАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 200/5
МАКАРОНЫ С СЫРОМ 200	КОТЛЕТА МЯСНАЯ "ОСОБАЯ" 90	ПИРОГ СМЕТАННЫЙ 75	ОЛАДЫ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ 200/30	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ 90	БУЛОЧКА "ДОМАШНЯЯ" 75
ЧАЙ С САХАРОМ 200/15	РИС ОТВАРНОЙ 150	КАКАО С МОЛОКОМ 200	ЧАЙ С САХАРОМ 200/15	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 150	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ 200/15/7
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ РАМЕНСКИЙ 25	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД 200	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ РАМЕНСКИЙ 25	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ РАМЕНСКИЙ 25	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ 200	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ РАМЕНСКИЙ 25
	ХЛЕБ ЖИТО ЙОДИРОВАННЫЙ 25			ХЛЕБ ЖИТО ЙОДИРОВАННЫЙ 25	
Обед					
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ 60	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ 60	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕННЫМ ПУКОМ 60	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ 60	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОГО КАРТОФЕЛЯ С ОГУРЦАМИ И РАСТ. МАСЛОМ 60	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ 60
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ 200	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ 200	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ 200	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ 200/12	БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ 200	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ 200
БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ 90	КОТЛЕТА МЯСНАЯ "ОСОБАЯ" 90	КОТЛЕТА РЫБНАЯ 90	КОТЛЕТА СЕМЕЙНАЯ 90	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ 90	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ 90/30
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 150	РИС ОТВАРНОЙ 150	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ ПО-ДОМАШНЕМУ 150	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 150	РИС ОТВАРНОЙ 150	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 150
СОУС ТОМАТНЫЙ 30	СОУС ТОМАТНЫЙ 30	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИТОВНИКА 200	СОУС ТОМАТНЫЙ 30	ЧАЙ С САХАРОМ 200/15
ЧАЙ С САХАРОМ 200/15	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД 200	ХЛЕБ ЖИТО ЙОДИРОВАННЫЙ 25	ХЛЕБ ЖИТО ЙОДИРОВАННЫЙ 25	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ 200	ХЛЕБ ЖИТО ЙОДИРОВАННЫЙ 25
ХЛЕБ ЖИТО ЙОДИРОВАННЫЙ 25	ХЛЕБ ЖИТО ЙОДИРОВАННЫЙ 25			ХЛЕБ ЖИТО ЙОДИРОВАННЫЙ 25	

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины														Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		С, мг	А, мкг экв.	Е, мкг	В1, мкг	В2, мкг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мкг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	F, мкг	Se, мкг							
Завтрак																															
КАША ОВСЯНАЯ ТЕРКУНЕС* С МАСЛОМ СЛИВ.	200/5	10.5	7.6	10.5	123.3	0.52	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	134.50	0.00	0.00	1.58	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	311	2004			
ОТРУБА С КОРНЕЙ	75	6.1	11.3	44.8	286.8	0.00	9.96	1.07	0.11	0.04	0.05	0.02	0.02	0.81	20.70	12.54	52.64	8.56	0.81	0.41	25.19	77.16	1.77	0.01	0.02	67	2015				
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0.2	0.0	14.0	56.1	0.04	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	0.00	0.00	0.05	0.00	12.98	7.42	5.73	0.74	0.00	2.74	25.84	0.00	0.00	0.00	685	2004				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ РАМЕНСКИЙ	25	1.8	0.2	10.9	92.6	3.38	0.00	0.40	0.00	0.06	0.00	0.00	0.06	0.74	0.85	7.09	34.20	13.68	1.01	0.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00						
Итого за прием пищи:	520	18.5	19.1	80.2	528.8	3.94	9.98	1.47	0.11	0.14	0.08	0.08	0.08	1.41	21.55	166.81	94.26	27.97	3.94	0.81	27.93	103.02	1.77	0.01	0.02						
Обед																															
САЛАТ ИЗ КАВЛЕНОЙ КАПУСТЫ	60	1.0	3.1	4.6	51.3	16.38	19.98	1.32	0.00	0.01	0.02	0.00	0.01	0.21	7.96	29.39	16.69	8.86	0.35	0.21	452.61	161.43	1.46	0.01	0.00	45	2004				
СУП (ВАРОВАНЫЙ) С БОБОВЫМИ	200	7.1	8.0	13.4	152.0	3.44	131.30	3.10	0.00	0.13	0.09	0.19	1.29	7.96	38.76	88.83	26.09	1.81	1.21	22.61	408.27	5.19	0.02	0.00	130/3	1994					
КОТЛЕТЫ ОСЕДЬЕ	90	11.0	12.0	24.1	271.1	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	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	474/3	1994					
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5.4	4.2	32.7	186.2	0.00	0.00	1.07	0.00	0.07	0.02	0.00	0.04	0.50	10.19	13.68	40.80	7.64	0.86	0.35	2.11	62.76	0.76	0.01	0.01	332	2004				
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0.2	0.0	14.0	56.1	0.04	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.05	0.00	12.98	7.42	5.73	0.74	0.00	2.74	25.84	0.00	0.00	0.00	685	2004				
ХЛЕБ ЖИТО ПОДПЯТЫЙ	25	1.9	0.6	11.5	56.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.03	0.00	0.00	0.24	0.80	6.53	31.75	10.58	0.40	0.74	0.00	101.90	58.76	71.90	0.00	0.01					
Итого за прием пищи:	740	26.4	27.8	101.4	774.1	19.80	151.26	5.49	0.00	0.24	0.14	0.28	2.30	10.23	101.04	187.59	60.30	4.74	1.78	581.57	717.07	74.81	0.04	0.02							
Всего за день:		44.9	46.9	181.6	1302.9	23.80	161.26	6.96	0.11	0.38	0.20	0.41	0.36	3.71	40.78	297.85	281.85	88.87	6.98	2.59	600.50	820.09	28.68	0.05	0.04						

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептов					
	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг			K, мг	I, мкг	F, мкг	Se, мг	
Завтрак																												
САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ ОТВАРНОЙ КОТЛЕТА РЫБНАЯ		60	0,8	3,4	4,7	51,1	0,93	2,33	1,59	0,00	0,01	0,02	0,00	0,04	0,10	7,57	21,37	23,00	11,64	0,75	0,24	27,00	167,67	4,07	0,01	0,00	52	2015
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ ПОДОМАШНЕМУ		90	12,2	13,6	25,7	251,6	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	16	2015
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА		150	3,4	1,5	18,6	100,4	9,18	11,02	0,11	0,00	0,12	0,13	0,00	0,33	1,20	8,93	62,22	96,86	28,14	1,07	0,59	29,40	703,12	9,85	0,03	0,00	299	2002
ХЛЕБ ЖИТО ЯДРОВАННЫЙ		25	1,9	0,6	11,5	57,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,24	0,00	6,53	33,75	10,58	0,88	0,00	101,50	58,75	17,50	0,00	0,00	1047	1983
Итого за прием пищи:		525	18,6	19,3	82,8	551,9	63,51	81,39	2,04	0,00	0,17	0,18	0,00	0,37	1,64	16,50	95,52	155,05	52,80	2,93	0,83	169,10	834,74	31,42	0,04	0,01		
Обед																												
САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ ОТВАРНОЙ КОТЛЕТА РЫБНАЯ		60	0,8	3,4	4,7	51,1	0,93	2,33	1,59	0,00	0,01	0,02	0,00	0,04	0,10	7,57	21,37	23,00	11,64	0,75	0,24	27,00	167,67	4,07	0,01	0,00	52	2015
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ ПОДОМАШНЕМУ		200	4,4	8,1	7,2	118,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,04	0,08	0,39	0,22	1,20	11,76	48,43	65,95	22,35	1,21	0,89	24,21	337,30	5,20	0,03	0,00	120/3	19194
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА		150	3,4	1,5	18,6	100,4	9,18	11,02	0,11	0,00	0,12	0,13	0,00	0,33	1,20	8,93	62,22	96,86	28,14	1,07	0,59	29,40	703,12	9,85	0,03	0,00	299	2002
ХЛЕБ ЖИТО ЯДРОВАННЫЙ		25	1,9	0,6	11,5	57,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,24	0,00	6,53	33,75	10,58	0,88	0,00	101,50	58,75	17,50	0,00	0,00	1047	1983
Итого за прием пищи:		725	26,0	27,3	101,0	770,4	245,97	3,98	0,00	0,21	0,26	0,39	0,59	2,84	28,26	141,95	221,00	75,15	4,14	1,72	183,31	1 272,04	36,62	0,07	0,01			
Всего за день:			44,6	46,6	183,7	1 322,4	327,36	138,43	6,02	0,00	0,38	0,44	0,39	0,96	4,48	44,76	237,47	376,05	127,95	7,07	2,55	342,41	78	68,04	0,11	0,02		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины												Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		С, мг	А, мкг	Е, мкг	Д, мкг	В1, мкг	В2, мкг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мкг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	F, мкг	Se, мкг				
Завтрак																													
САЛАТ КАРТОВЕЛЬНЫЙ С МОРКОВЬЮ И ЗЕЛЕННЫМ ГОРШКОМ	60	1,6	4,0	5,6	63,8	2,96	252,25	1,86	0,11	0,04	0,06	0,02	0,12	0,49	5,17	13,68	36,20	13,43	0,56	0,26	47,73	206,63	3,13	0,02	0,00	40	2015		
МАКАРОНЫ С СУРОМ	200	13,8	14,7	37,0	321,3	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	204	2015			
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0,0	14,0	56,1	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	12,68	7,42	5,73	0,74	0,00	2,74	25,84	0,00	0,00	695	2004			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ РАМЕНСКИЙ	25	1,8	0,2	10,4	52,6	3,36	0,00	0,40	0,00	0,06	0,00	0,00	0,06	0,74	0,85	7,09	34,20	13,66	1,01	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
Итого за прием пищи:	500	17,4	19,0	67,6	495,8	6,36	252,25	2,26	0,11	0,10	0,07	0,02	0,18	1,29	6,02	33,45	77,82	32,84	2,31	0,66	50,47	232,47	3,13	0,02	0,00				
Обед																													
САЛАТ КАРТОВЕЛЬНЫЙ С МОРКОВЬЮ И ЗЕЛЕННЫМ ГОРШКОМ	60	1,6	4,0	5,6	63,8	2,96	252,25	1,86	0,11	0,04	0,06	0,02	0,12	0,49	5,17	13,68	36,20	13,43	0,56	0,26	47,73	206,63	3,13	0,02	0,00	40	2015		
СУП КАРТОВЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	3,9	6,5	6,5	100,3	0,49	140,00	1,34	0,00	0,02	0,04	0,39	0,09	0,74	4,30	22,39	45,23	9,06	0,67	0,64	16,85	100,10	2,74	0,01	0,00	139,3	1994		
БЕЛГОШИ РЫБНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	90	10,0	11,2	12,7	200,1	0,46	1,81	0,00	0,00	0,10	0,00	0,00	0,00	2,72	0,00	29,87	11,09	0,00	34,95	0,00	117,82	10,32	0,00	0,00	496	2004			
ШАШЛЕЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,3	4,5	36,0	212,8	0,00	0,00	4,40	0,00	0,21	0,12	0,00	0,36	2,32	22,15	21,64	196,70	125,85	4,41	1,42	3,51	293,52	2,26	0,02	0,00	297	2004		
СОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОПРЯТОВ	200	0,4	0,0	26,4	122,9	0,22	23,69	0,46	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,25	0,00	21,06	16,82	11,88	0,82	0,00	2,70	148,60	0,00	0,00	868	2002			
ХЛЕБ ЖИТО МОДИРОВАННЫЙ	25	1,9	0,6	11,5	57,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,24	0,00	6,53	3,75	10,54	0,84	0,00	101,50	58,75	17,50	0,00	0,00				
Итого за прием пищи:	725	26,1	26,9	101,5	757,3	4,13	417,74	8,28	0,11	0,42	0,34	0,41	0,49	6,76	31,62	115,17	323,89	171,70	47,30	2,38	290,20	287,92	25,65	0,03	0,01				
Всего за день:		43,5	45,8	169,1	1253,1	10,51	699,99	10,52	0,22	0,52	0,41	0,43	0,67	8,05	37,64	148,62	407,71	204,54	49,61	3,06	340,67	1000	28,76	0,07	0,01				

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептов				
		Белки, г	Жиры, г		Углевод ы, г	А, мкг рет. экв.	Е, мкг	Д, мкг	В1, мкг	В2, мкг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мкг	Фоли- евая кислота мкг	Са, мкг	Р, мкг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг			I, мкг	F, мкг	Se, мг	
Завтрак																											
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0,7	5,7	3,9	67,3	95,45	2,80	0,00	0,02	0,01	0,00	0,07	0,24	3,59	11,35	20,07	8,82	0,42	0,19	106,49	140,78	1,86	0,00	0,00	67	2015	
ЗРАЗЫ ЛЕНИВЫЕ	90	11,1	6,4	7,8	179,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	51	2015	
РИС ОТВАРНОЙ	150	4,7	6,0	26,7	152,7	27,00	0,60	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,61	61,50	18,01	0,53	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	297	1994	
КОМПЛОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	200	0,3	0,1	23,8	98,1	24,00	4,08	0,22	0,00	0,01	0,01	0,00	0,04	0,07	1,50	10,15	8,31	0,35	0,04	9,84	105,72	0,30	0,01	0,00	862	2002	
ХЛЕБ ЖИТО ЙОДИРОВАННЫЙ	25	1,9	0,6	11,8	58,8	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,25	0,00	6,68	34,56	10,83	0,90	0,00	103,94	60,16	17,82	0,00	0,01			
Итого за прием пищи:	525	18,6	18,8	73,9	556,0	127,53	3,42	0,00	0,09	0,02	0,00	0,11	0,56	5,09	30,79	125,04	47,03	2,20	0,23	220,27	306,66	20,08	0,01	0,01			
Обед																											
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0,7	5,7	3,9	67,3	95,45	2,80	0,00	0,02	0,01	0,00	0,07	0,24	3,59	11,35	20,07	8,82	0,42	0,19	106,49	140,78	1,86	0,00	0,00	67	2015	
СУП "КРЕСТЬЯНСКИЙ" С КРУПЮЙ	200	4,4	7,3	10,4	123,8	6,18	136,21	0,22	0,00	0,05	0,06	0,39	0,18	1,10	7,85	39,12	6,75	19,94	1,02	0,89	28,86	249,21	4,36	0,02	0,00	134	2004
ЗРАЗЫ ЛЕНИВЫЕ	90	11,1	4,4	7,8	179,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	51	2015	
РИС ОТВАРНОЙ	150	4,7	6,0	46,7	252,7	0,00	0,00	0,11	0,00	0,05	0,01	0,00	0,12	0,49	13,16	19,10	95,02	33,10	0,68	0,38	10,65	68,95	0,97	0,03	0,01	297	1994
СОУС ТОМАТНЫЙ	30	0,6	3,4	3,6	46,5	1,20	72,00	1,39	0,00	0,01	0,01	0,00	0,04	0,14	2,66	3,52	8,23	4,47	0,21	0,11	1,80	65,11	0,60	0,00	528/3	1994	
КОМПЛОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	200	0,3	0,1	23,8	98,1	24,00	4,08	0,22	0,00	0,01	0,01	0,00	0,04	0,07	1,50	10,15	8,31	0,35	0,04	9,84	105,72	0,30	0,01	0,00	862	2002	
ХЛЕБ ЖИТО ЙОДИРОВАННЫЙ	25	1,9	0,6	11,8	58,8	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,25	0,00	6,68	34,56	10,83	0,90	0,00	103,94	60,16	17,82	0,00	0,01			
Итого за прием пищи:	755	23,6	27,5	108,0	826,2	33,45	308,74	4,94	0,00	0,17	0,12	0,39	0,45	2,69	29,06	89,92	233,54	85,53	3,58	2,21	261,39	690,93	26,21	0,06	0,02		
Всего за день:		42,3	46,3	182,0	1 382,2	59,52	436,27	6,36	0,00	0,26	0,14	0,39	0,56	3,25	33,95	120,71	358,58	132,56	5,78	2,44	481,66	997,59	46,29	0,07	0,03		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		С, мг	А, мкг рети.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая к-та, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	I, мг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																											
САЛТ ИЗ ОТАВНОГО КАРТОВЕЛЯ С ОГУРЦАМИ И РАСТ. МАСЛОМ	60	0,8	3,9	5,8	58,6	3,08	0,84	1,73	0,00	0,03	0,02	0,00	0,12	0,38	3,43	8,41	22,67	8,33	0,41	0,19	2,42	211,14	1,98	0,01	0,00	31/1	2011
ОПАВЫ СО С ПЛЕНЫМЫМ МОЛОКОМ	200/20	11,2	11,5	43,2	315,0	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	641	1994
КАКРО С МОЛОКОМ	200	3,7	2,9	22,8	130,8	0,52	0,00	0,00	0,00	0,03	0,14	0,00	0,00	0,14	1,80	117,43	104,58	28,89	0,88	0,68	51,71	207,29	9,00	0,00	0,00	642	1994
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ РАМЕНСКИЙ	25	1,8	0,5	11,2	54,9	0,00	0,00	0,83	0,00	0,05	0,02	0,00	0,07	0,62	7,25	6,30	30,38	12,15	0,80	0,34	93,50	48,25	1,40	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	515	17,5	18,8	83,0	560,3	3,60	18,54	2,56	0,00	0,11	0,18	0,00	0,19	1,14	12,48	132,14	157,53	48,37	2,19	1,21	147,63	464,68	12,36	0,01	0,00		
Обед																											
САЛТ ИЗ ОТАВНОГО КАРТОВЕЛЯ С ОГУРЦАМИ И РАСТ. МАСЛОМ	60	0,8	3,9	5,8	58,6	3,08	0,84	1,73	0,00	0,03	0,02	0,00	0,12	0,38	3,43	8,41	22,67	8,33	0,41	0,19	2,42	211,14	1,98	0,01	0,00	31/1	2011
ЕОРИ И СВЕЖИЕ КАПУСТЫ С КАРТОВЕЛЕМ	200	4,0	8,0	7,1	115,5	5,42	146,65	1,91	0,00	0,02	0,06	0,39	0,15	0,87	9,64	40,61	58,88	19,08	1,15	0,84	34,05	241,31	5,56	0,02	0,00	110	1984
КОПЕТЫ РУБЛЕНЬЕ ИЗ ПИЦЦЫ	90	11,0	10,2	20,7	200,1	0,46	1,81	0,00	0,00	0,10	0,10	0,00	0,00	2,72	0,00	21,87	11,09	0,00	39,96	0,00	117,82	10,32	0,00	0,00	489	2004	
МАКАРОННЫЕ И УДЕЛЯ ОТАВНЫЕ	150	5,4	4,2	32,7	188,2	0,00	0,00	1,07	0,00	0,07	0,07	0,00	0,08	0,50	10,19	13,08	40,80	7,64	0,85	0,39	2,11	67,76	0,76	0,01	0,01	312	2004
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПОДРОБ	200	0,2	0,1	23,8	95,6	0,80	0,80	0,13	0,00	0,01	0,00	0,00	0,02	0,05	0,40	10,28	1,98	2,49	0,40	0,03	6,98	56,84	0,40	0,08	0,00	611	2004
ХЛЕБ ЖИТО КОДРОВАННЫЙ	25	1,9	0,6	11,8	58,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,25	0,40	6,86	34,56	10,83	0,90	0,09	103,94	60,16	17,92	0,00	0,01		
Итого за прием пищи:	725	23,2	27,0	102,0	715,8	8,79	150,10	4,84	0,00	0,29	0,20	0,39	0,37	4,77	23,65	109,53	170,08	48,87	43,78	1,42	207,34	642,55	20,00	0,04	0,02		
Всего за день:		40,7	45,8	185,0	1276,1	13,36	168,64	7,40	0,00	0,37	0,38	0,39	0,56	5,91	38,14	241,67	327,71	98,24	45,97	2,63	414,67	1107,23	38,96	0,05	0,02		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептов			
		Белки, г	Жиры, г		Углевод-ы, г	С, мг	А, мкг рети- нол экв.	Е, мкг	Д, мкг	В1, мкг	В2, мкг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мкг	Фоли-евая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	F, мкг			Se, мг		
Завтрак																													
КАША ПШЕНИЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ		200/5	7.2	8.9	10.6	208.7	0.52	105.00	0.00	0.00	0.54	0.23	0.00	0.00	3.12	0.00	129.70	134.60	0.00	2.27	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	311	2004
КЕКС "КОЛОБОК"		75	6.6	6.9	45.3	283.2	0.00	28.57	1.87	0.25	0.08	0.08	0.03	0.03	0.89	28.27	20.69	67.39	9.71	0.77	0.50	22.07	92.29	3.42	0.02	0.02	ТТК		
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ		200/15/7	0.3	0.0	14.2	58.2	0.11	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	0.00	0.00	0.07	0.63	15.52	8.41	6.56	0.80	0.01	3.58	37.27	0.00	0.00	0.00	695	2004	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ РАМЕНСКИЙ		25	1.8	0.5	11.2	54.9	0.00	0.00	0.93	0.00	0.05	0.02	0.00	0.07	0.62	7.25	6.30	30.38	12.15	0.90	0.34	93.50	46.25	1.40	0.00	0.00			
Итого за прием пищи:		527	15.9	15.9	81.3	585.0	1.68	133.68	2.70	0.25	0.67	0.34	0.06	0.10	4.50	34.15	172.18	241.18	28.42	4.74	0.85	119.15	175.91	4.82	0.02	0.02			
Обед																													
Салат "Здоровье" (морковь, свекла, зеленый горошек, масло раст.)		60	1.0	2.8	4.8	47.9	2.53	403.61	1.45	0.00	0.04	0.04	0.00	0.06	0.31	6.41	22.49	28.84	15.85	0.63	0.28	53.52	134.17	3.05	0.02	0.00	34	2014	
СУП ИЗ ОВЩЕЙ		200	3.3	6.1	2.1	76.6	3.60	124.38	1.92	0.00	0.02	0.04	0.39	0.10	0.78	5.02	25.17	42.21	11.73	0.72	0.69	37.24	115.00	2.20	0.01	0.00	99	2015	
КОТЛЕТА СЕМЕЙНАЯ		90	16.9	13.1	49.8	397.8	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	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	52	2015		
КАРТОНЕЛЬНОЕ ПОРЕ ПОДОМАШЕНУ		150	3.4	1.5	16.6	100.4	9.18	11.02	0.11	0.09	0.12	0.13	0.00	0.33	1.20	8.93	62.22	98.86	29.14	1.07	0.59	29.40	703.12	9.85	0.03	0.00	289	2002	
ЧАЙ С САХАРОМ		20/15	0.2	0.0	14.0	55.1	0.04	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	12.68	7.42	5.73	0.74	0.00	2.74	23.84	0.00	0.00	665	2004		
ХЛЕБ ЖИТО КОДИРОВАННЫЙ		25	1.9	0.6	11.8	58.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	0.25	0.00	6.68	34.56	10.83	0.90	0.00	103.94	60.16	17.92	0.00	0.01			
Итого за прием пищи:		740	26.7	24.1	101.2	737.5	15.35	543.01	3.48	0.00	0.21	0.22	0.39	0.49	2.40	20.76	129.61	209.89	73.28	4.06	1.56	226.84	1 038.29	33.02	0.06	0.01			
Всего за день:			42.6	40.0	182.4	1 322.5	17.03	676.69	6.18	0.25	0.88	0.56	0.45	0.59	7.10	54.91	301.79	451.07	101.70	8.80	2.41	345.99	1 214.10	37.84	0.08	0.03			

7 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углевода, г		А, мкг рет. экв.	Е, мкг	Д, мкг	В1, мкг	В2, мкг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мкг экв. тр.	Фолиевая кислота, мкг	Са, мкг	Р, мкг	Mg, мкг	Fe, мкг	Zn, мкг	Na, мкг	K, мкг	I, мкг	F, мкг	Se, мкг					
Завтрак																													
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	80	1.0	3.1	4.6	51.3	16.38	19.98	1.32	0.00	0.01	0.02	0.00	0.01	0.02	0.00	0.01	1.08	29.39	16.69	8.86	0.35	0.21	452.01	161.43	1.46	0.01	0.00	45	2004
МАКАРОНЫ С СЫРОМ	200	13.8	15.7	38.0	343.3	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	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	204	22015	
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0.2	0.0	14.0	58.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.06	0.00	12.88	7.42	6.73	0.74	0.00	2.74	25.84	0.00	0.00	0.00	685	2004
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ РАВЕНСКИЙ	25	1.8	0.5	11.2	54.9	0.00	0.00	0.43	0.00	0.00	0.02	0.00	0.05	0.00	0.07	0.62	7.25	6.30	30.38	12.15	0.90	0.34	93.50	48.25	1.40	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	500	16.7	19.2	67.8	505.6	16.42	19.98	2.15	0.00	0.06	0.05	0.00	0.08	0.09	0.89	8.33	48.37	54.49	26.74	1.99	0.55	568.85	233.52	2.86	0.01	0.00			
Обед																													
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	60	1.0	3.1	4.6	51.3	16.38	19.98	1.32	0.00	0.01	0.02	0.00	0.01	0.02	0.00	0.01	1.08	29.39	16.69	8.86	0.35	0.21	452.01	161.43	1.46	0.01	0.00	45	2004
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	4.4	8.1	7.2	118.5	11.41	164.58	1.94	0.00	0.04	0.08	0.39	0.22	1.20	11.76	46.43	65.65	22.35	1.21	0.89	24.21	337.30	5.20	0.03	0.00	0.00	1203	1994	
БИТОЧНИ РУБЛЕНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	90	10.0	7.2	30.7	200.1	0.46	1.81	0.00	0.00	0.10	0.00	0.10	0.00	0.00	2.72	0.00	29.67	11.03	0.00	39.96	0.00	117.82	10.32	0.00	0.00	498	2004		
КАША ГРЕЧЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8.3	4.5	38.0	212.8	0.00	0.00	4.60	0.00	0.23	0.12	0.00	0.00	0.00	0.28	2.32	22.15	21.64	186.70	125.85	4.41	1.42	3.59	283.52	2.28	0.02	0.00	207	2004
СОУС ТОМАТНЫЙ	30	0.6	3.4	3.6	48.5	1.20	7.00	1.59	0.00	0.00	0.01	0.00	0.00	0.04	0.14	2.66	3.52	8.23	4.47	0.21	0.11	1.80	65.11	0.80	0.00	0.00	5203	1904	
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0.2	0.0	14.0	58.1	0.04	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.06	0.00	12.88	7.42	6.73	0.74	0.00	2.74	25.84	0.00	0.00	0.00	685	2004	
ХЛЕБ ЖИТО ИДРОВАЯННЫЙ	25	1.9	0.6	11.8	58.8	0.00	0.00	0.45	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.25	0.00	6.68	34.55	10.83	0.90	0.00	103.94	68.16	17.92	0.03	0.01			
Итого за прием пищи:	770	26.4	26.8	108.0	744.0	29.49	256.37	9.45	0.00	0.42	0.42	0.34	0.39	0.55	6.90	37.65	150.21	330.84	178.09	47.78	2.63	706.71	923.69	27.66	0.05	0.01			
Всего за день:		43.1	46.1	175.8	1 288.6	45.91	278.35	11.60	0.00	0.48	0.39	0.39	0.39	0.63	7.79	45.98	188.58	385.13	204.83	48.77	3.18	1 356.	1 157.	30.52	0.07	0.01			

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества												№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг				
Завтрак																													
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	60	0.8	3.4	4.7	51.1	2.33	0.93	1.59	0.00	0.01	0.02	0.00	0.04	0.10	7.57	21.37	23.00	11.64	0.75	0.24	27.00	167.67	4.07	0.01	0.00	52	2015		
КОТЛЕТА МЯСНАЯ "ОСОБАЯ"	90	11.0	5.0	11.1	161.1	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	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	474/3	1994		
РИС ОТВАРНОЙ	150	4.7	7.0	26.7	152.7	0.00	27.00	0.60	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2.61	61.50	19.01	0.53	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	297	1994		
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	200	0.3	0.1	23.8	99.1	24.00	4.08	0.22	0.00	0.01	0.01	0.00	0.04	0.07	1.50	10.15	8.91	8.37	0.35	0.04	9.84	105.72	0.30	0.01	0.00	862	2002		
ХЛЕБ ЖИТО ЙОДИРОВАННЫЙ	25	1.9	0.6	11.8	58.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	0.25	0.00	6.68	34.56	10.83	0.90	0.00	103.94	60.16	17.92	0.00	0.01				
Итого за прием пищи:	525	18.7	16.1	78.1	521.7	26.33	32.01	2.41	0.00	0.08	0.03	0.00	0.08	0.42	9.07	40.81	127.97	48.95	2.53	0.28	140.78	333.55	22.29	0.02	0.01				
Обед																													
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	60	0.8	3.4	4.7	51.1	2.33	0.93	1.59	0.00	0.01	0.02	0.00	0.04	0.10	7.57	21.37	23.00	11.64	0.75	0.24	27.00	167.67	4.07	0.01	0.00	52	2015		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОВОДЫМИ	200	7.1	8.0	13.4	152.0	3.44	131.30	3.10	0.00	0.13	0.09	0.39	0.19	1.29	7.99	36.79	88.83	28.09	1.81	1.21	22.61	408.27	5.19	0.02	0.00	138/3	1994		
КОТЛЕТА МЯСНАЯ "ОСОБАЯ"	90	11.0	5.0	11.1	161.1	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	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	474/3	1994		
РИС ОТВАРНОЙ	150	4.7	6.0	46.7	252.7	0.00	0.00	0.31	0.00	0.05	0.03	0.00	0.12	0.89	11.16	19.10	95.02	33.10	0.88	0.98	10.65	69.95	0.97	0.03	0.01	297	1994		
СОУС ТОМАТНЫЙ	30	0.6	3.4	3.6	46.5	1.20	72.00	1.59	0.00	0.01	0.01	0.00	0.04	0.14	2.66	3.52	8.23	4.47	0.21	0.11	1.80	65.11	0.80	0.00	0.00	529/3	1994		
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	200	0.3	0.1	23.8	99.1	24.00	4.08	0.22	0.00	0.01	0.01	0.00	0.04	0.07	1.50	10.15	8.91	8.37	0.35	0.04	9.84	105.72	0.30	0.01	0.00	862	2002		
ХЛЕБ ЖИТО ЙОДИРОВАННЫЙ	25	1.9	0.6	11.8	58.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	0.25	0.00	6.68	34.56	10.83	0.90	0.00	103.94	60.16	17.92	0.00	0.01				
Итого за прием пищи:	755	26.4	26.6	115.1	820.1	30.97	208.31	6.81	0.00	0.24	0.16	0.39	0.43	2.74	32.85	99.58	258.55	96.50	4.70	2.58	175.85	876.88	29.25	0.07	0.02				
Всего за день:		45.1	42.7	193.1	1 341.8	57.30	240.32	9.22	0.00	0.32	0.19	0.39	0.51	3.19	41.92	140.39	386.52	146.35	7.23	2.86	316.63	1 210.43	51.54	0.09	0.03				

9 день

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	А, мкг	Е, мг	Витаминны						Минеральные вещества											№ рецеп-туры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г					В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Вит. К, мкг	Фосфор, мг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
Застравок																												
КАША ПШЕНИЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/5	7.2	9.3	1.4	112.3	0.49	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	117.20	0.00	0.00	1.13	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	311	2004	
ПИРОГ СМЕТАННИЙ	75	4.4	6.7	47.4	282.0	0.03	30.12	0.17	0.00	0.00	0.04	0.00	0.37	8.97	26.67	42.79	7.17	0.33	0.33	12.80	73.20	2.81	0.01	0.01	60	2018		
КАША С МОЛОКОМ	200	3.7	2.8	130.8	17.70	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	0.14	0.00	0.14	117.43	104.58	28.89	0.88	0.68	0.51	207.29	40.20	0.00	0.00	642	1994			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ РАВЕНСКОГО	25	1.8	0.5	11.2	54.9	0.00	0.00	0.83	0.00	0.05	0.02	0.00	0.07	0.62	7.25	6.30	3.38	12.15	0.34	93.50	46.25	1.40	0.00	0.00				
Итого за прием пищи:	505	17.0	19.4	82.8	560.0	1.04	47.82	1.00	0.00	0.14	0.20	0.00	0.07	11.3	180.2	287.60	177.25	48.21	3.30	1.35	168.01	326.74	13.21	0.01	0.01			
Общая																												
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЬЮ ЛУКОМ	60	1.0	9.2	6.8	113.5	6.25	31.03	3.91	0.00	0.04	0.00	0.14	0.49	5.17	13.00	25.70	10.81	0.49	0.19	3.12	275.50	2.22	0.02	0.00	52	2004		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	3.0	6.5	6.5	100.3	0.49	140.00	1.34	0.00	0.02	0.04	0.31	0.09	0.74	4.30	22.39	45.23	9.86	0.67	0.68	16.86	100.10	2.74	0.01	0.00	1343	1994	
КОТЛЕТА РЫБНАЯ	90	15.2	9.6	36.7	321.6	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	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	16	2015		
КАРТОФЕЛЬНЫЕ ПОРЕ ПО-ПОРТУГАЛЬСКИ	150	3.4	1.5	114.6	100.4	8.18	111.02	0.11	0.00	0.12	0.11	0.00	0.31	1.20	8.93	62.22	96.88	29.14	1.07	0.59	21.40	701.12	9.85	0.01	0.00	219	2002	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СЪЕДОБНЫХ	200	0.4	0.0	28.4	122.9	0.22	23.68	0.46	0.00	0.00	0.00	0.00	0.25	0.00	21.00	16.52	11.86	0.42	0.00	2.70	144.00	0.00	0.00	0.00	868	2002		
ХЛЕБ ЖИТО МОДИФИЦИРОВАННЫЙ	25	1.9	0.6	11.8	50.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.26	0.00	6.68	34.59	10.83	0.00	0.00	10.14	80.16	17.92	0.00	0.01				
Итого за прием пищи:	725	25.8	27.4	109.5	817.5	16.14	205.73	5.82	0.00	0.21	0.23	0.39	0.55	2.93	18.40	125.35	218.27	72.82	3.95	1.46	156.02	48	32.73	0.05	0.01			
Всего за день:	42.9	46.8	192.3	1377.5	17.18	253.55	6.82	0.00	0.25	0.43	0.39	0.63	4.06	37.42	392.95	398.52	120.83	7.25	2.81	314.03	22	45.94	0.07	0.02				

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества												№ рецептур	Сборник рецептур			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг	
Завтрак																												
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0,7	5,7	3,9	67,3	2,07	96,45	2,60	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	0,07	0,24	3,59	11,35	20,07	8,82	0,42	0,19	103,49	140,78	1,86	0,00	0,00	67	2015
ОЛАДЫ СО СТУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	200/30	13,2	11,5	4,22	315,0	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	681	1994
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0,0	14,0	95,1	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,06	0,00	12,48	7,42	5,73	0,74	0,00	2,74	25,84	0,00	0,00	0,00	685	2004
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ РАМЕНСКИЙ	25	1,8	0,5	11,2	54,9	0,00	0,00	0,83	0,00	0,05	0,02	0,00	0,07	0,62	7,25	6,10	30,38	12,15	0,80	0,34	93,50	46,25	1,40	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	530	15,8	17,7	71,2	493,3	2,11	96,45	3,43	0,00	0,07	0,04	0,00	0,14	0,92	10,84	30,33	57,87	26,70	2,06	0,53	202,73	212,87	3,26	0,00	0,00	0,00		
Обед																												
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0,7	5,7	3,9	67,3	2,07	96,45	2,60	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	0,07	0,24	3,59	11,35	20,07	8,82	0,42	0,19	105,49	140,78	1,86	0,00	0,00	67	2015
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	200/12	3,7	2,8	13,9	92,0	7,30	123,65	0,99	0,00	0,04	0,06	0,00	0,00	0,23	0,99	8,21	19,69	53,81	21,66	0,99	0,39	0,00	0,00	4,86	0,00	0,00	176/3	1997
КОТЛЕТА СЕМЕЙНАЯ	90	13,9	13,1	19,8	207,8	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	177	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,4	4,2	3,7	186,2	0,00	0,00	1,07	0,00	0,07	0,02	0,00	0,08	0,00	0,50	10,19	13,68	40,90	7,64	0,95	0,39	2,11	62,78	0,76	0,01	0,01	332	2004
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИТОВНИКА	200	0,3	0,1	2,22	91,4	62,00	69,44	0,34	0,00	0,01	0,03	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	5,40	1,44	1,44	0,23	0,00	1,20	5,20	0,00	0,00	0,00	104/7	1993
ХЛЕБ ЖИТО ЛЮДИРОВАННЫЙ	25	1,9	0,6	11,8	58,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,25	6,89	34,56	10,83	10,83	0,90	0,00	103,94	60,16	17,92	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	737	25,8	26,5	104,4	793,5	61,37	289,54	5,00	0,00	0,21	0,14	0,00	0,38	2,08	21,99	56,78	150,78	50,39	3,50	0,93	213,74	286,92	25,40	0,01	0,01	0,02		
Всего за день:		41,7	44,3	175,6	1 286,8	63,46	365,99	8,43	0,00	0,28	0,16	0,00	0,52	3,00	32,63	87,12	208,65	77,09	5,56	1,46	416,47	481,79	28,66	0,01	0,02	0,01	0,02	

11 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецеп-тур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. Са, г		А, мкг рет. экв.	Е, мкг	Д, мкг	В1, мкг	В2, мкг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мкг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	I, мкг	F, мкг	Se, мкг			
Завтрак																											
САЛАТ ИЗ ОТВАРНОГО КАРПОУБЕЯ С ОГУРЦАМИ И РАСТ. МАСЛОМ	60	0,8	3,9	5,8	59,6	3,08	0,84	1,73	0,00	0,03	0,02	0,00	0,12	0,38	3,43	8,41	22,87	8,33	0,41	0,19	2,42	211,14	1,98	0,01	0,00	31/1	2011
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ИЗ ОТТАЛЫ	90	10,0	8,2	7,7	180,1	0,46	1,81	0,00	0,00	0,10	0,10	0,00	0,00	2,72	0,00	29,87	11,09	0,00	39,96	0,00	117,82	10,32	0,00	0,00	0,00	498	2004
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,4	4,2	32,7	188,2	0,00	0,00	1,07	0,00	0,07	0,02	0,00	0,08	0,50	10,19	13,68	40,90	7,64	0,96	0,36	2,11	62,78	0,76	0,01	0,01	332	2004
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,2	0,1	23,8	95,6	0,80	0,89	0,13	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,05	0,40	10,28	1,98	2,89	0,40	0,03	6,99	56,84	0,40	0,00	0,00	631	2004
ХЛЕБ ЖИТО ПОДРОБАННЫЙ	25	1,9	0,6	11,8	58,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,25	0,00	6,68	34,56	10,83	0,90	0,00	103,94	60,16	17,92	0,00	0,01		
Итого за прием пищи:	525	18,3	17,0	81,8	580,2	4,34	3,45	2,93	0,00	0,24	0,14	0,00	0,22	3,90	14,02	68,92	111,20	29,79	42,83	0,58	233,28	401,24	21,04	0,02	0,02		
Обед																											
САЛАТ ИЗ ОТВАРНОГО КАРПОУБЕЯ С ОГУРЦАМИ И РАСТ. МАСЛОМ	60	0,8	3,9	5,8	59,6	3,08	0,84	1,73	0,00	0,03	0,02	0,00	0,12	0,38	3,43	8,41	22,87	8,33	0,41	0,19	2,42	211,14	1,98	0,01	0,00	31/1	2011
БОРЩ ИЗ СВЕЖИХ КАПУСТЫ С КАРПОУБЕЕМ	200	4,0	8,0	7,1	115,5	5,42	146,65	1,91	0,09	0,02	0,09	0,39	0,16	0,57	9,64	40,61	58,98	19,08	1,15	0,84	34,09	281,31	5,59	0,02	0,00	110	1994
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ИЗ ОТТАЛЫ	90	11,0	5,2	10,7	188,1	0,46	1,81	0,00	0,00	0,10	0,10	0,00	0,00	2,72	0,00	29,87	11,09	0,00	39,96	0,00	117,82	10,32	0,00	0,00	0,00	498	2004
РИС ОТВАРНОЙ	150	4,7	6,0	46,7	255,7	0,00	0,00	0,31	0,00	0,05	0,03	0,00	0,12	0,89	13,16	19,10	95,02	33,10	0,08	0,98	10,65	69,35	0,97	0,01	0,01	297	1994
СУХС. ТОМАТНЫЙ	30	0,6	3,4	3,6	46,5	1,20	7,200	1,59	0,00	0,01	0,00	0,00	0,04	0,14	2,65	3,52	8,23	4,47	0,21	0,11	1,80	65,11	0,40	0,00	0,00	54/3	1994
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,2	0,1	23,8	95,6	0,80	0,89	0,13	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,05	0,40	10,28	1,98	2,89	0,40	0,03	6,99	56,84	0,40	0,00	0,00	631	2004
ХЛЕБ ЖИТО ПОДРОБАННЫЙ	25	1,9	0,6	11,8	58,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,25	0,00	6,68	34,56	10,83	0,90	0,00	103,94	60,16	17,92	0,00	0,01		
Итого за прием пищи:	755	23,2	27,2	109,6	808,7	10,96	222,10	5,67	0,00	0,25	0,22	0,39	0,46	5,10	23,23	118,47	232,63	78,80	43,71	2,15	277,69	714,83	27,61	0,05	0,02		
Всего за день:		41,5	44,2	191,4	1386,9	15,30	226,55	8,60	0,00	0,49	0,36	0,39	0,67	9,20	43,31	187,99	343,63	108,59	86,34	2,73	510,97	1116	48,65	0,08	0,04		

Прием пищи, наименование блюда		Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества												№ рецеп-туры							
		Масса порции	Белки, г		Жиры, г	Углевод-ы, г	С, мг	А, мкг ретинол экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг					K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мкг
Завтрак																														
КАША РИСОВАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ		200/5	7.9	5.1	4.8	102.0	0.52	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	117.70	0.00	0.00	0.41	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	184	2004
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ		75	5.6	10.2	42.2	276.0	0.00	3.74	0.38	0.04	0.07	0.04	0.01	0.01	0.00	0.00	21.04	13.27	48.18	8.50	0.56	0.40	23.84	73.71	1.17	0.01	0.02	769	2004	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ		200/15/7	0.3	0.0	14.2	58.2	1.16	0.11	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.63	15.52	8.81	6.56	0.80	0.01	3.58	37.27	0.00	0.00	0.00	685	2004	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ РАМЕНСКИЙ		25	1.8	0.5	11.2	54.9	0.00	0.00	0.83	0.00	0.05	0.02	0.00	0.07	0.62	7.25	6.30	30.38	12.15	0.90	0.34	83.50	46.25	1.40	0.00	0.00				
Итого за прием пищи:		527	15.6	15.8	72.3	491.1	1.68	3.85	1.21	0.04	0.12	0.07	0.01	0.08	1.29	26.92	152.78	87.37	27.21	2.67	0.75	120.92	157.23	2.57	0.01	0.02				
Обед																														
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ		60	0.8	3.4	4.7	51.1	2.33	0.93	1.59	0.00	0.01	0.02	0.00	0.04	0.10	7.57	21.37	23.00	11.64	0.75	0.24	27.00	167.67	4.07	0.01	0.00	52	2015		
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ		200	3.3	6.1	2.1	76.6	3.60	124.38	1.92	0.00	0.02	0.04	0.39	0.10	0.78	5.02	25.17	42.21	11.73	0.72	0.69	37.24	115.00	2.20	0.01	0.00	99	2015		
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ		90/90	9.3	9.8	36.8	326.4	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	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	774			
КАША ГРЕНЧЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ		150	8.1	4.5	36.0	212.8	0.00	0.00	4.40	0.00	0.21	0.12	0.00	0.28	2.32	22.15	21.64	186.70	125.85	4.41	1.42	3.59	263.52	2.28	0.02	0.00	2977	2004		
ЧАЙ С САХАРОМ		200/15	0.2	0.0	14.0	65.1	0.04	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	0.00	0.00	0.05	0.00	12.68	7.42	5.73	0.74	0.00	2.74	25.34	0.00	0.00	605	2004			
ХЛЕБ ЖИТО ЯДРОВЯНЫЙ		25	1.9	0.6	11.8	56.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	0.25	0.00	6.88	34.56	10.83	0.90	0.00	103.94	60.16	17.92	0.00	0.01				
Итого за прием пищи:		770	23.9	24.4	105.4	781.7	5.97	129.31	8.11	0.00	0.29	0.19	0.39	0.42	3.51	34.74	87.54	293.89	165.78	7.52	2.35	174.51	632.19	26.47	0.04	0.01				
Всего за день:		39.4	40.2	177.7	1 272.8	7 65	133.16	9.32	0.04	0.41	0.26	0.40	0.50	4.80	63.66	240.33	381.26	192.99	10.19	3.10	285.43	769.42	29.04	0.05	0.03					

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины														Минеральные вещества									
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	А, мкг, экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фоллиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг				
Итого	512,3	555,6	2189,6	15778,6	469,47	3 957,13	99,43	0,62	5,12	3,94	4,42	7,16	64,51	513,30	2 564,87	4 304,68	1 604,54	292,25	31,82	5 644,29	13 735,31	480,94	0,80	0,30				
Итого за весь период	512,3	555,6	2189,6	15778,6	469,47	3 957,13	99,43	0,62	5,12	3,94	4,42	7,16	64,51	513,30	2 564,87	4 304,68	1 604,54	292,25	31,82	5 644,29	13 735,31	480,94	0,80	0,30				
Среднее значение за период	42,7	44,6	182,5	1 314,7	39,12	329,76	8,29	0,05	0,43	0,33	0,37	0,60	5,38	42,78	213,74	358,72	133,71	24,35	2,65	470,36	1 144,61	40,08	0,07	0,03				
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13,0	30,6	56,4																									

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст Детей	Завтрак	Обед
7-11 лет	519	744

