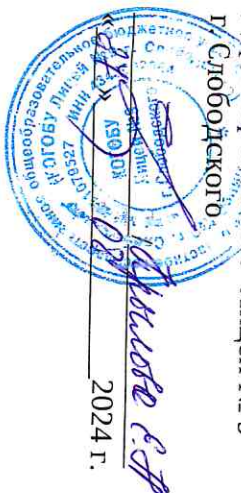


СОГЛАСОВАНО

Директор КОГОБУ Лицей № 9
г. Слободского



2024 г.

Представитель родительского
комитета

Зул Черных СВ
«27» 08 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ

Председатель Совета
Слободского РайПО



/Коврова Н. С.

2024 г.

Примерное 12-дневное меню питания детей в общеобразовательных учреждениях

7-11 лет

Осенне-зимний период
Завтрак, обед

МЕНЮ
7-11 лет

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день
Завтрак					
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 50	КАША РИСОВАЯ 200	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СТУШЕННЫМ МОЛОКОМ 50/15	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ 75	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ИЗЮМОМ 60	КАША ПШЕНИЧНАЯ 200
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" 200	СЛОЙКА С КОРИЦЕЙ 75	КАША ПШЕННАЯ 200	МАКАРОНЫ С СЫРОМ 200	ОЛАДЫ СО СТУШЕННЫМ МОЛОКОМ 200/30	КЕКС "КОЛОВОК" 75
ЧАЙ С САХАРОМ 200/15	КАКАО С МОЛОКОМ 200	ЧАЙ С САХАРОМ 200/15	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ 200/15/7	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 200	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ 200/15/7
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ РАМЕНСКИЙ 25	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ РАМЕНСКИЙ 25	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ РАМЕНСКИЙ 25	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ РАМЕНСКИЙ 25	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ РАМЕНСКИЙ 25	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ РАМЕНСКИЙ 25
ХЛЕБ ЖИТО ЙОДИРОВАННЫЙ 25					
Обед					
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ 60	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ 60	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ 60	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ 60	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ИЗЮМОМ 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 КРУПой 200	БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ 200	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ 200
КОТЛЕТА МЯСНАЯ " ОСОБАЯ" 90	КОТЛЕТА СЕМЕЙНАЯ 90	БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ 90	ЗРАЗЫ ЛЕНИВЫЕ 90	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ 90	КОТЛЕТА РЫБНАЯ 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

МЕНЮ
7-11 лет

7 день	8 день	9 день	10 день	11 день	12 день
Завтрак					
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ 60	КАША ЯЧНЕВАЯ 200	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 50	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ИЗЮМОМ 60	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СТУШЕННЫМ МОЛОКОМ 50/15	КАША РИСОВАЯ 200
МАКАРОНЫ С СЫРОМ 200	ПИРОГ СМЕТАННЫЙ 75	КАША ПШЕННАЯ 200	ОЛАДЫ СО СТУШЕННЫМ МОЛОКОМ 200/30	КАША МАННАЯ 200	БУЛОЧКА "ДОМАШНЯЯ" 75
ЧАЙ С САХАРОМ 200/15	КАКАО С МОЛОКОМ 200	ЧАЙ С САХАРОМ 200/15	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 200	ЧАЙ С САХАРОМ 200/15	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ 200/15/7
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ РАМЕНСКИЙ 25	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ РАМЕНСКИЙ 25	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ РАМЕНСКИЙ 25	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ РАМЕНСКИЙ 25	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ РАМЕНСКИЙ 25	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ РАМЕНСКИЙ 25
		ХЛЕБ ЖИТО ЙОДИРОВАННЫЙ 25			
Обед					
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ 60	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ 60	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ 60	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ИЗЮМОМ 60	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ 60	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ 60
СУП 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 ШИПОВНИКА 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												№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		С, мг	А, мкг рети. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мкг						
Завтрак																															
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	50	5.0	5.9	0.9	72.9	0.07	89.87	0.79	0.86	0.03	0.16	0.20	0.05	0.07	2.64	35.77	77.22	5.94	0.87	0.48	57.89	73.71	8.81	0.02	0.01	210	2015				
КАША ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС"	200	9.5	9.6	30.5	233.3	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	311	2004				
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0.2	0.0	14.0	96.1	0.04	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	0.00	0.06	0.06	0.74	12.68	7.42	5.73	0.74	0.00	2.74	26.84	0.00	0.00	0.00	685	2004				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ РАМЕНСКИЙ	25	1.8	0.2	10.9	52.6	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	0.00					
ХЛЕБ ЖИТО МОДИРОВАННЫЙ	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	0.01						
Итого за прием пищи:	515	18.3	16.3	67.8	472.3	4.01	89.87	1.19	0.86	0.12	0.17	0.20	0.11	1.11	3.49	196.57	152.59	35.93	5.08	0.88	162.13	158.30	26.31	0.02	0.02						
Обед																															
САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0.9	2.9	5.1	48.9	8.65	97.14	1.33	0.00	0.01	0.02	0.00	0.08	0.33	5.28	23.28	16.24	8.87	0.47	0.21	7.45	99.78	1.72	0.00	0.00	45	2015				
СУП КАРТОВЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	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	7.96	38.76	88.83	28.09	1.81	1.21	22.61	408.27	5.19	0.02	0.00	1303	1994				
КОТЛЕТА МЯСНАЯ "ОСОБАК"	90	11.0	12.0	25.1	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	0.00	4743	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	0.06	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				
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	0.06	0.00	12.68	7.42	5.73	0.74	0.00	2.74	26.84	0.00	0.00	0.00	685	2004				
ХЛЕБ ЖИТО МОДИРОВАННЫЙ	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	0.01						
Итого за прием пищи:	740	26.4	27.6	101.9	771.6	12.13	228.44	5.50	0.00	0.24	0.14	0.39	0.35	2.42	23.43	94.93	187.14	10.91	4.86	1.78	136.41	695.42	25.17	0.03	0.02						
Всего за день:		44.6	43.9	169.6	1243.9	16.14	318.31	6.99	0.86	0.36	0.31	0.59	0.46	3.53	26.92	291.50	339.73	36.84	9.94	2.66	298.54	813.72	51.48	0.05	0.04						

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, мг рети. 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																														
КАША РИСОВАЯ	200	6.9	5.1	1.8	92.0	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	184	2004		
СЛОЖКА С КОРИЦЕЙ	75	6.1	11.3	44.8	296.8	0.00	9.98	1.07	0.11	0.08	0.05	0.02	0.61	20.70	12.54	52.64	8.56	0.61	0.41	25.19	77.18	1.77	0.01	0.02	0.00	0.00	67	2015		
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.7	2.9	22.9	130.8	0.52	17.70	0.00	0.00	0.03	0.14	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	0.00	0.00	642	1984		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ РАМЕНСКИЙ	25	1.8	0.2	10.9	52.6	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	0.00				
Итого за прием пищи:	500	18.4	19.5	80.4	572.2	3.90	27.68	1.47	0.11	0.17	0.19	0.02	1.49	23.35	137.06	191.42	51.13	2.50	1.49	76.90	284.47	10.77	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	0.08	0.39	0.22	1.20	11.76	46.43	65.95	22.35	1.21	0.89	24.21	337.30	5.20	0.03	0.00	120/3	1984
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	0.00	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		
КОТЛЕТА СЕМЕЙНАЯ	90	15.9	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	0.00	0.00	299	2002		
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	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	29.14	1.07	0.59	29.40	703.12	9.85	0.03	0.00	299	2002			
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0.3	0.1	22.2	91.4	52.00	69.44	0.34	0.00	0.01	0.03	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	0.00	1047	1983		
ХЛЕБ ЖИТО ИОДИРОВАННЫЙ	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	10.56	0.88	0.00	101.50	58.75	17.50	0.00	0.01					
Итого за прием пищи:	725	26.7	26.8	114.1	816.6	74.92	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	36.62	0.07	0.01					
Всего за день:		45.1	46.3	194.4	1 386.9	78.82	273.65	5.45	0.11	0.38	0.45	0.41	0.67	4.33	51.61	279.01	412.42	126.28	6.64	3.21	260.21	1 556	47.39	0.08	0.03					

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины												Минеральные вещества												№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г		С, мг	А, мкг рети. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг		Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	F, мкг	Se, мг					
														ТЭ, мкг	ТЭ, мкг															
Завтрак																														
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	50/15	7.3	5.0	6.2	96.9	0.08	21.09	0.68	0.02	0.02	0.09	0.01	0.00	0.21	0.72	61.52	86.59	10.10	0.31	0.18	25.79	55.02	0.35	0.01	0.01	223	2015			
КАША ПШЕННАЯ	200	8.8	13.6	46.6	379.5	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	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	311	2004			
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0.2	0.0	14.0	56.1	0.04	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	0.00	0.00	0.06	0.00	12.68	7.42	5.73	0.74	0.00	2.74	25.84	0.00	0.00	0.00	665	2004			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ РАМЕНСКИЙ	25	1.8	0.2	10.9	52.6	3.38	0.00	0.40	0.00	0.00	0.06	0.00	0.00	0.06	0.74	0.65	7.09	34.20	13.68	1.01	0.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00				
Итого за прием пищи:	505	18.0	18.8	77.7	585.1	3.50	21.09	1.08	0.02	0.08	0.10	0.01	0.06	1.01	1.97	81.29	128.21	29.51	2.06	0.58	28.53	80.86	0.35	0.01	0.01					
Обед																														
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	60	1.0	3.0	6.8	56.5	8.25	241.52	1.46	0.00	0.02	0.03	0.00	0.09	0.39	5.74	28.65	20.71	12.15	0.60	0.24	12.27	143.82	2.25	0.01	0.00	21	2014			
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ 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	9.96	0.67	0.68	16.86	100.10	2.74	0.01	0.00	1393	1994			
БЕЛОНЧИ РУБЕЦЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	90	10.0	11.2	12.7	200.1	0.46	1.81	4.60	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			
КАША ГРЕЧЕВАЯ РАССЫЛЧАЯ	150	8.3	4.5	36.0	212.8	0.00	0.00	4.60	0.00	0.23	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	297	2004			
КОМОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.4	0.0	28.9	122.9	0.22	23.68	0.46	0.00	0.00	0.02	0.00	0.00	0.25	0.00	21.06	16.92	11.88	0.82	0.00	2.70	146.60	0.00	0.00	0.00	868	2002			
ХЛЕБ ЖИТО ИОДИРОВАННЫЙ	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	56.75	17.50	0.00	0.01					
Итого за прием пищи:	725	26.5	25.8	102.5	790.0	9.42	407.01	7.66	0.00	0.40	0.31	0.39	0.46	6.66	32.19	130.14	314.40	170.42	47.54	2.34	254.74	725.11	24.77	0.04	0.01					
Всего за день:		43.6	44.6	180.2	1 335.0	12.92	428.10	8.94	0.02	0.48	0.41	0.40	0.52	7.67	33.76	211.43	442.61	199.93	49.60	2.92	283.27	805.97	25.12	0.05	0.02					

4 День

Прием пищи, наименование блюда		Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества												№ рецеп-туры	Сборник рецептов					
		Белки, г	Жиры, г		Углеводи- ы, г	С, мг	А, мг рег. жв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фоли- евая кисло- та, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг			K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг	
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ		75	0.8	7.2	4.8	84.2	2.59	120.57	3.26	0.00	0.03	0.02	0.00	0.08	0.28	4.50	14.24	25.17	11.07	0.51	0.24	133.68	176.41	2.35	0.00	0.00		
МАКАРОНЫ С СЫРОМ		200	12.8	11.7	38.0	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	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	67	2015	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ		200/157	0.3	0.0	14.2	58.2	1.16	0.11	0.00	0.00	0.00	0.01	0.00	0.00	0.07	0.63	15.52	8.81	6.56	0.80	0.01	3.58	37.27	0.00	0.00	204	22015	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ РАМЕНСКИЙ		25	1.8	0.2	10.9	52.6	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	685	2004	
Итого за прием пищи:		522	15.6	19.1	67.9	518.3	7.13	120.68	3.66	0.00	0.09	0.03	0.00	0.14	1.09	5.98	36.85	68.18	31.31	2.32	0.65	137.26	213.68	2.35	0.00	0.00		
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	0.07	0.24	3.59	11.35	20.07	8.82	0.42	0.19	106.49	140.78	1.86	0.00	0.00		
СУП "КРЕСТЬЯНСКИЙ" С КРУПой		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	7.95	39.12	66.75	19.94	1.02	0.89	28.66	249.21	4.36	0.02	0.00	67	2015
ЗРАЗЫ ЛЕНИВЫЕ		90	11.1	4.4	7.8	169.2	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	134	2004	
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	13.16	18.10	95.02	33.10	0.68	0.98	10.66	69.95	0.97	0.03	0.01	51	2015
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	297	1994
КОМПОТ 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	8.91	8.37	0.35	0.04	9.84	105.72	0.30	0.01	0.00	528/3	1984
ХЛЕБ ЖИТО ИОДИРОВАННЫЙ		25	1.9	0.6	11.8	56.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.03	0.00	0.00	0.25	0.00	5.68	34.56	10.83	0.80	0.00	103.94	60.16	17.92	0.00	0.01	862	2002	
Итого за прием пищи:		755	23.6	27.5	108.0	816.2	33.45	308.74	4.94	0.00	0.17	0.12	0.39	0.45	2.69	28.86	89.92	233.54	85.53	3.58	2.21	261.39	690.93	26.21	0.05	0.02		
Всего за день:		39.3	46.6	175.9	1 334.5	40.58	429.42	8.60	0.00	0.26	0.15	0.39	0.59	3.78	34.84	126.77	301.72	116.84	5.90	2.86	398.65	904.61	28.56	0.06	0.02			

Прем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины												Минеральные вещества												№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевода, г		С, мг	А, мкг рети. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фол. кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг						
Завтрак																															
САЛАТ ИЗ МОРОЖЕНОГО С МЯКОМ	60	0,8	3,8	5,9	58,8	1,10	880,19	2,03	0,00	0,03	0,03	0,00	0,07	0,46	4,95	28,13	31,94	20,32	0,61	0,22	16,23	143,20	2,75	0,03	0,00	66	2015				
ОЛАДЬИ СО СЛУЩЕНЫМ МОЛОКОМ	200/30	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	681	1994				
КОРЕННЫЙ НАПИТОК	200	2,2	1,2	24,3	114,6	0,26	8,80	0,00	0,00	0,04	0,08	0,00	0,00	0,33	0,00	67,95	65,92	18,63	0,55	0,20	29,29	110,35	4,50	0,00	0,00	762	1997				
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	93,50	46,25	1,40	0,00	0,00						
Итого за прием пищи:	515	15,9	17,0	84,5	644,3	1,36	888,99	2,86	0,00	0,12	0,13	0,00	0,14	1,41	12,20	102,38	128,24	51,10	2,05	0,76	139,02	299,80	8,65	0,03	0,00						
Обед																															
САЛАТ ИЗ МОРОЖЕНОГО С МЯКОМ	60	0,8	3,8	5,9	58,8	1,10	880,19	2,03	0,00	0,03	0,03	0,00	0,07	0,46	4,95	28,13	31,94	20,32	0,61	0,22	16,23	143,20	2,75	0,03	0,00	66	2015				
БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	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	34,06	241,31	5,56	0,02	0,00	110	1984				
КОТЛЕТЫ РУБЕЖНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	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	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	186,2	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	0,80	0,13	0,00	0,01	0,00	0,00	0,02	0,05	0,40	10,28	1,98	2,99	0,40	0,03	6,99	56,84	0,40	0,00	0,00	631	2004				
ХЛЕБ ЖИТО ИСПЕЧЕННЫЙ	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:	725	23,2	26,9	102,0	716,0	7,78	1 029,45	5,14	0,00	0,26	0,21	0,39	0,32	4,85	25,18	129,25	179,35	60,86	43,98	1,45	281,15	574,61	27,39	0,06	0,02						
Всего за день:		39,1	44,0	186,5	1 260,3	9,14	1 918,44	8,00	0,00	0,38	0,34	0,39	0,46	6,26	37,38	231,63	307,59	111,96	46,04	2,21	420,17	874,41	36,04	0,09	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		А, мкг рети. экв.	Е, мкг	Д, мкг	В1, мкг	В2, мкг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мкг	Фоли-евая кисло-та, мкг	Са, мкг	Р, мкг	Мg, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	F, мкг	Se, мкг							
Завтрак																															
КАША ПШЕНИЧНАЯ	200	7.2	8.6	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	0.00	0.00	311	2004	
ЧЕКС "КОЛОБОК"	75	6.6	6.9	45.3	263.2	0.00	28.57	1.87	0.25	0.08	0.06	0.03	0.03	0.69	26.27	20.66	67.39	9.71	0.77	0.50	22.07	92.29	3.42	0.02	0.02	0.02	0.02	0.02	0.02	0.02	0.02
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	0.01	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	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	93.50	46.25	1.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Итого за прием пищи:	522	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	175.81	4.82	0.02	0.02	0.02	0.02	0.02	0.02	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	6.81	22.86	28.84	15.85	0.63	0.28	53.52	134.17	3.05	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	34	2014
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	200	3.3	6.1	2.1	76.6	3.60	128.38	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	0.00	0.00	0.00	0.00	99	2015
КОТЛЕТА РЫБНАЯ	90	15.2	13.6	56.7	451.6	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	0.00	0.00	0.00	0.00	16	2015
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПОРЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	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	29.14	1.07	0.59	29.40	703.12	9.85	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	299	2002
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	0.06	0.00	12.68	7.42	5.73	0.74	0.00	2.74	25.84	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	685	2004
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	0.00	0.01	0.00	0.00	0.01	0.01	0.01
Итого за прием пищи:	740	25.0	24.6	108.1	791.3	15.35	543.01	3.48	0.00	0.21	0.22	0.39	0.49	2.60	20.76	129.61	209.89	73.28	4.06	1.56	226.84	1 038	33.02	0.06	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01
Всего за день:		40.9	40.5	189.3	1 376.3	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	37.84	0.08	0.03	0.03	0.03	0.03	0.03	0.03	0.03

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	А, мкг рети. экв.	Е, мкг	Д, мкг	Витамины						Минеральные вещества														№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. чл, г						В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	І, мкг	F, мкг	Se, мкг						
Завтрак																															
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ	60	0.7	0.2	4.9	23.4	1.50	720.60	0.37	0.00	0.02	0.03	0.00	0.07	0.40	4.35	22.83	23.77	16.47	0.71	0.20	13.36	131.72	2.55	0.02	0.00	59	2015				
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	204	22015				
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	0.06	0.00	12.68	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	6.30	30.38	12.15	0.90	0.34	93.50	46.25	1.40	0.00	0.00						
Итого за прием пищи:	500	16.5	16.3	68.0	477.7	1.54	720.60	1.20	0.00	0.07	0.06	0.00	0.14	1.08	11.60	41.81	61.57	34.35	2.35	0.54	109.60	203.81	3.95	0.02	0.00						
Обед																															
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ	60	0.7	0.2	4.9	23.4	1.50	720.60	0.37	0.00	0.02	0.03	0.00	0.07	0.40	4.35	22.83	23.77	16.47	0.71	0.20	13.36	131.72	2.55	0.02	0.00	59	2015				
ЦИЗ 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	65.95	22.35	1.21	0.89	24.21	337.30	5.20	0.03	0.00	1203	1994				
БИТОЧКИ РУБЛЕНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	90	10.0	7.2	30.7	200.1	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	38.86	0.00	117.82	10.32	0.00	0.00	0.00	488	2004				
КАПУЗА ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫЛЧАТАЯ	150	8.3	4.5	36.0	212.8	0.00	0.00	4.60	0.00	0.23	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	287	2004				
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	8.73	4.47	0.21	0.11	1.80	65.11	0.80	0.00	0.00	685	2004				
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0.2	0.0	14.0	56.1	0.04	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	0.00	0.00	0.06	0.00	12.68	7.42	5.73	0.74	0.00	2.74	25.84	0.00	0.00	0.00	685	2004				
ХЛЕБ ЖИТО МОДИРОВАННЫЙ	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	34.53	10.83	0.90	0.00	103.54	60.16	17.82	0.00	0.01						
Итого за прием пищи:	770	26.2	23.9	108.2	716.1	14.61	858.99	8.50	0.00	0.43	0.35	0.39	0.61	7.08	40.92	143.65	337.72	185.70	48.14	2.62	267.46	893.97	28.75	0.07	0.01						
Всего за день:		42.6	40.2	176.3	1193.8	16.15	1679.59	9.70	0.00	0.50	0.41	0.39	0.75	8.17	52.52	185.46	399.29	220.05	50.49	3.16	377.06	78	32.70	0.09	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																												
КАША ЯЧНЕВАЯ	200	8.9	6.9	2.3	107.0	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	174	2015
ПИРОГ СМЕТАННЫЙ	75	4.4	6.7	47.4	262.0	0.03	30.12	0.17	0.00	0.06	0.04	0.00	0.00	0.37	9.97	26.67	42.29	7.17	0.39	0.33	12.80	73.20	2.81	0.01	0.01	60	2018	
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.7	2.9	22.9	130.8	0.52	17.70	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	0.90	0.34	93.50	46.25	1.40	0.00	0.00			
Итого за прием пищи:	500	18.7	17.0	83.7	554.7	0.55	47.82	1.00	0.00	0.14	0.20	0.00	0.07	1.13	19.02	150.40	177.25	48.21	2.17	1.35	158.01	326.74	13.21	0.01	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 КАРТОВАЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	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	7.96	38.76	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	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	13.16	19.10	95.02	33.10	0.68	0.98	10.66	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	528/3	1994	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	200	0.1	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	8.91	8.37	0.35	0.04	9.84	105.72	0.30	0.01	0.00	862	2002	
ХЛЕБ ЖИТО ИОДИРОВАННЫЙ	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	6.68	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	43.5	198.8	1 374.8	31.52	256.13	7.81	0.00	0.38	0.36	0.39	0.50	3.87	51.87	249.98	435.80	144.71	6.87	3.93	333.86	1 203.62	42.46	0.08	0.03			

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины												Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. в, г		С, мг	А, мкг экв. ретинола	Е, мкг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мкг	Фол. к-та, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг				
Завтрак																													
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	50	5.0	5.9	0.9	72.9	0.07	89.87	0.79	0.86	0.03	0.16	0.20	0.05	0.07	2.64	35.77	77.22	5.94	0.87	0.48	57.89	73.71	8.81	0.02	0.01	210	2015		
КАША ПШЕНИЧНАЯ	200	7.2	9.3	31.4	232.3	0.49	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	117.20	0.00	1.13	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	311	2004		
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0.2	0.0	14.0	56.1	0.04	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	0.00	0.00	0.06	0.00	12.68	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	6.30	30.38	12.15	0.90	0.34	93.50	46.25	1.40	0.00	0.00				
ХЛЕБ ЖИТО МОДИРОВАННЫЙ	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	0.01				
Итого за прием пищи:	515	16.0	16.2	69.0	473.6	0.60	89.87	1.62	0.86	0.11	0.19	0.20	0.12	0.99	9.89	178.48	146.77	34.40	4.52	0.82	255.63	204.55	27.71	0.02	0.02				
Обед																													
САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0.9	2.9	5.1	48.9	8.65	97.14	1.33	0.00	0.01	0.02	0.00	0.08	0.33	5.28	23.28	16.24	8.87	0.47	0.21	7.45	99.78	1.72	0.00	0.00	45	2015		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ 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	9.56	0.67	0.68	16.86	100.10	2.74	0.01	0.00	1393	1994		
КОТЛЕТА РЫБНАЯ	90	15.2	13.6	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	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	16	2015		
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	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	29.14	1.07	0.59	29.40	703.12	9.85	0.03	0.00	299	2002		
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.4	0.0	28.9	122.9	0.22	23.68	0.46	0.00	0.00	0.02	0.00	0.00	0.25	0.00	21.06	16.92	11.88	0.82	0.00	2.70	146.60	0.00	0.00	0.00	868	2002		
ХЛЕБ ЖИТО МОДИРОВАННЫЙ	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:	725	26.8	25.1	107.7	752.9	18.54	271.84	3.24	0.00	0.18	0.21	0.39	0.50	2.77	18.51	135.63	209.81	70.68	3.93	1.48	160.35	1 111.76	32.23	0.04	0.01				
Всего за день:		41.7	41.3	176.7	1 226.4	19.14	361.71	4.86	0.86	0.29	0.40	0.59	0.62	3.76	28.40	314.11	358.58	105.08	8.45	2.30	415.98	1 316.31	59.94	0.06	0.03				

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 МОРКОВИ С ИЗЮМОМ	60	0,8	3,8	5,9	59,8	1,10	880,19	2,03	0,00	0,03	0,03	0,00	0,07	0,46	4,95	28,13	31,94	20,32	0,61	0,22	16,23	143,20	2,75	0,03	0,00	66	2015
ОПАДКИ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	200/30	13,2	11,5	42,2	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	681	1994
КОРЕЙСКИЙ НАПИТОК	200	2,2	1,2	24,3	114,6	0,26	8,80	0,00	0,00	0,04	0,08	0,00	0,33	0,00	67,95	65,92	18,63	0,55	0,20	29,29	110,35	4,50	0,00	0,00	762	1997	
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	93,50	46,25	1,40	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	516	17,9	17,0	83,5	544,3	1,36	888,99	2,86	0,00	0,12	0,13	0,00	0,14	1,41	12,20	102,38	128,24	51,10	2,06	0,76	139,02	299,80	8,65	0,03	0,00		
Обед																											
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ИЗЮМОМ	60	0,8	3,8	5,9	59,8	1,10	880,19	2,03	0,00	0,03	0,03	0,00	0,07	0,46	4,95	28,13	31,94	20,32	0,61	0,22	16,23	143,20	2,75	0,03	0,00	66	2015
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	200/12	3,7	2,8	13,9	92,0	7,30	123,65	0,99	0,00	0,08	0,08	0,00	0,23	0,99	8,21	19,68	53,81	21,66	0,99	0,38	0,00	0,00	4,86	0,00	0,00	176/3	1997
КОТЛЕТА СЕМЕЙНАЯ	90	13,9	13,1	19,8	297,8	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	1116	
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	0,08	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
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,3	0,1	22,2	91,4	52,00	69,44	0,34	0,00	0,01	0,03	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	1047	1983	
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:	737	26,0	24,6	106,4	786,0	60,40	1 073,28	4,43	0,00	0,22	0,16	0,00	0,38	2,30	23,35	73,57	162,65	61,89	3,69	0,96	123,48	271,34	26,29	0,04	0,02		
Всего за день:		43,9	41,7	189,8	1 330,3	61,76	1 962,27	7,29	0,00	0,34	0,29	0,00	0,52	3,71	35,55	175,95	290,89	112,99	5,75	1,72	262,50	571,14	34,94	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	Углевод, г		С, мг	А, мкг рети. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фол. кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	F, мкг	Se, мкг					
Завтрак																														
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	50/15	7.3	5.0	6.2	96.9	0.08	21.09	0.68	0.02	0.02	0.02	0.09	0.01	0.00	0.00	0.21	0.72	61.52	86.59	10.10	0.31	0.18	25.79	55.02	0.35	0.01	0.01	223	2015	
КАША МЯННАЯ	200/15	7.8	11.1	39.4	292.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.06	0.00	12.68	7.42	5.73	0.74	0.00	2.07	25.84	0.00	0.00	0.00	685	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	0.01	0.00	0.00	0.00	0.62	7.25	6.30	30.38	12.15	0.90	0.34	93.50	46.25	1.40	0.00	0.00			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ РАМЕНСКИЙ	25	1.8	0.5	11.2	54.9	0.00	0.00	0.00	0.83	0.00	0.05	0.02	0.00	0.07	0.62	0.89	7.97	80.50	124.39	27.98	1.95	0.52	122.03	127.11	1.75	0.01	0.01			
Итого за прием пищи:	505	17.1	16.6	71.2	600.8	0.12	21.09	1.51	0.02	0.02	0.02	0.12	0.01	0.07	0.89	7.97	80.50	124.39	27.98	1.95	0.52	122.03	127.11	1.75	0.01	0.01				
Обед																														
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	60	1.0	3.0	6.8	56.5	8.25	241.52	1.46	0.00	0.02	0.02	0.03	0.00	0.09	0.39	5.74	28.65	20.71	12.15	0.80	0.24	12.27	143.82	2.25	0.01	0.00	0.00	21	2014	
БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	4.0	8.0	7.1	115.5	5.42	146.65	1.91	0.00	0.00	0.02	0.06	0.39	0.15	0.87	9.64	40.61	58.88	19.08	1.15	0.84	34.06	241.31	5.56	0.02	0.00	0.00	110	1994	
КОТЛЕТЫ РУБЕНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	90	11.0	5.2	10.7	180.1	0.46	1.81	0.00	0.00	0.10	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	2.72	0.00	29.67	11.09	0.00	0.00	39.96	107.52	10.32	0.00	0.00	0.00	498	2004	
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	13.16	19.10	95.02	33.10	0.68	0.98	10.66	69.95	0.97	0.03	0.01	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	0.00	0.02	0.05	0.40	1.14	2.66	3.52	8.23	4.47	0.21	0.11	1.80	65.11	0.80	0.00	0.00	5293	1994
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0.2	0.1	23.8	95.6	0.80	0.80	0.13	0.00	0.03	0.00	0.00	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		2004	
ХЛЕБ ЖИТО МОДИФИЦИРОВАННЫЙ	25	1.9	0.6	11.8	58.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.03	0.00	0.00	0.42	5.31	31.60	138.71	230.47	82.62	44.10	2.20	287.54	647.51	27.90	0.06	0.02				
Итого за прием пищи:	755	23.4	26.3	110.6	805.6	16.13	462.78	5.40	0.00	0.34	0.23	0.35	0.39	0.42	6.20	39.57	219.21	354.86	110.60	46.05	2.72	409.57	174.62	29.65	0.07	0.03				
Всего за день:		40.5	42.9	181.8	1306.3	32.38	704.37	6.91	0.02	0.31	0.35	0.40	0.49																	

12 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 рет. экв.	Е, мкг	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, мкг				
Завтрак																													
КАША РИСОВАЯ	200	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	0.01	0.00	21.04	13.27	48.18	8.50	0.56	0.40	23.84	73.71	1.17	0.01	0.02	0.00	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	0.01	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	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	0.07	0.62	7.25	6.30	30.38	12.15	0.90	0.34	93.50	46.25	1.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Итого за прием пищи:	522	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	28.92	152.79	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	0.00	0.00	52	2015
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	200	3.3	6.1	2.1	76.6	3.60	128.38	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	0.00	0.00	99	2015
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	90/30	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	0.00	0.00	0.00	0.00
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8.3	4.5	36.0	212.8	0.00	0.00	4.60	0.00	0.23	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	0.00	0.00	0.00	0.00
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	0.06	0.00	12.68	7.42	5.73	0.74	0.00	2.74	25.84	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	297	2004
ХЛЕБ ЖИТО ИОДИРОВАННЫЙ	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	0.00	0.25	6.68	34.56	10.83	0.90	0.00	103.94	60.16	17.92	0.00	0.00	0.00	0.00	685	2004
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	295.43	789.42	29.04	0.05	0.04				

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

№	Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины														Минеральные вещества									
		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				
	Итого за весь период	505,8	515,7	2197,0	15643,3	327,10	8 921,34	89,75	2,16	4,97	4,29	4,80	6,67	63,18	510,99	2 827,17	4 475,82	1 639,97	254,72	33,20	4 101,23	11 922,21	455,16	0,83	0,31				
	Среднее значение за период	42,2	43,0	183,1	1 303,6	27,26	743,45	7,48	0,18	0,41	0,36	0,40	0,56	5,27	42,58	235,60	372,99	136,66	21,23	2,77	341,77	993,52	37,93	0,07	0,03				
	Содержание белков, жиров, углеводов в Меню за период, в % от калорийности	12,9	29,7	57,4																									

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
7-11 лет	511	744

