



СОГЛАСОВАНО  
Директор КОГОбУ Лицей № 9  
г. Слободского

*С.С. Коврова*  
2025 г.



УТВЕРЖДАЮ  
Председатель Совета  
Слободского РайПО

*Н.С. Коврова*  
2025 г.

## Примерное 12-дневное меню питания детей в общеобразовательных учреждениях

7-11 лет

Весенне-летний период

Завтрак, обед

(Для детей-инвалидов с сахарным диабетом)







# МЕНЮ

## 7-11 лет



**Утверждаю**  
Начальник ООП  
Колодкина Н.В.

7 День	8 День	9 День	10 День	11 День	12 День
<b>Завтрак</b>					
САЛАТ ИЗ ПРИПУЩЕННОЙ МОРКОВИ И ЯБЛОК С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ 75	КАША ЯЧНЕВАЯ БЕЗ САХАРА 200	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 50	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ 75	СУФЛЕ ТВОРОЖНОЕ ПАРОВОЕ БЕЗ САХАРА 75	КАША ПШЕНИЧНАЯ БЕЗ САХАРА 200
КАША ОВСЯНАЯ "ТЕРКУПЕС" (БЕЗ САХАРА) 200	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ 40	КАША ПШЕННАЯ БЕЗ САХАРА 200	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 200	КАША ОВСЯНАЯ "ТЕРКУПЕС" (БЕЗ САХАРА) 200	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ 40
ЧАЙ БЕЗ САХАРА 200	ЧАЙ С МОЛОКОМ БЕЗ САХАРА 200	ЧАЙ БЕЗ САХАРА 200	ЧАЙ С МОЛОКОМ БЕЗ САХАРА 200	ЧАЙ БЕЗ САХАРА 200	ЧАЙ С ЛИМОНОМ БЕЗ САХАРА 200/7
ХЛЕБ РЖАНОЙ 25	ХЛЕБ ЖИТО ЙОДИРОВАННЫЙ 30	ХЛЕБ ЖИТО ЙОДИРОВАННЫЙ 25	ХЛЕБ РЖАНОЙ 25	ХЛЕБ РЖАНОЙ 25	ХЛЕБ ЖИТО ЙОДИРОВАННЫЙ 30
	ХЛЕБ РЖАНОЙ 25	ХЛЕБ РЖАНОЙ 25			ХЛЕБ РЖАНОЙ 25
<b>Обед</b>					
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ 200	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ 200	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ 200	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ 200	БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ 200	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ 200
БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ 90	КОТЛЕТЫ МЯСНЫЕ ПАРОВЫЕ 90	БИТОЧКИ МЯСНЫЕ ПАРОВЫЕ 90	ФРИКАДЕЛКИ РЫБНЫЕ ОТВАРНЫЕ 90	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ 90	ЗРАЗЫ ЛЕНИВЫЕ 90
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 150	РИС ОТВАРНОЙ 150	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 150	КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ ТУШЕНАЯ 150	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ 150	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 150
ЧАЙ БЕЗ САХАРА 200	КОМПЛОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД БЕЗ САХАРА 200	КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ БЕЗ САХАРА 200	ОТВАР ШИПОВНИКА 200	ЧАЙ БЕЗ САХАРА 200	ХЛЕБ ЖИТО ЙОДИРОВАННЫЙ 25
ХЛЕБ ЖИТО ЙОДИРОВАННЫЙ 25	ХЛЕБ ЖИТО ЙОДИРОВАННЫЙ 25	ХЛЕБ ЖИТО ЙОДИРОВАННЫЙ 25	ХЛЕБ ЖИТО ЙОДИРОВАННЫЙ 25	ХЛЕБ ЖИТО ЙОДИРОВАННЫЙ 25	КОМПЛОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ 200



Применение 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 рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мг	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										
																										Вит. С	Вит. А	Вит. Е	Вит. Д	Вит. В1	Вит. В2	Вит. В12	Вит. В6		
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	50	5.0	5.9	0.9	72.9	0.07	88.87	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								
ЧАЙ ОБСЯНКА ТЕРКУЛЕС* (БЕЗ САХАРА)	200	7.5	8.6	26.9	209.0	0.52	41.20	1.39	0.08	0.17	0.17	0.00	0.10	0.40	9.20	134.40	200.82	59.93	1.58	1.65	59.48	279.08	11.40	0.02	0.00	311	2004								
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0.2	0.0	0.4	2.2	0.04	0.00	0.00	0.00	0.01	0.00	0.00	0.00	0.06	0.00	12.56	7.42	5.76	0.74	0.00	2.62	25.40	0.00	0.00	0.00	11.108	2019								
ХЛЕБ ЖИТО МОДИФИЦИРОВАННЫЙ	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										
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1.8	0.3	9.0	48.0	0.00	0.00	0.55	0.00	0.05	0.02	0.00	0.04	0.17	7.50	4.50	21.75	4.75	1.00	0.30	131.75	34.00	1.40	0.00	0.00										
Итого за прием пищи:	500	16.3	15.3	48.7	389.5	0.63	131.07	2.73	0.94	0.28	0.36	0.20	0.19	0.94	19.34	193.76	340.96	86.96	5.07	2.43	353.24	470.94	39.11	0.04	0.02										
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	0.21	1.08	29.39	16.89	8.86	0.35	0.21	452.61	161.43	1.48	0.01	0.00	45	2004								
СУП КАРТОВЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	200	7.3	5.8	15.2	140.8	4.28	148.08	1.75	0.06	0.16	0.08	0.39	0.22	1.44	8.81	29.74	90.44	30.34	1.95	1.25	19.94	472.13	4.89	0.03	0.00	1.16	2019								
КОТЛЕТЫ МЯСНЫЕ ПАРОВЫЕ	90	10.1	8.5	7.2	208.8	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	2.8	2019								
МАКРОННЫЕ 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								
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0.2	0.0	0.4	2.2	0.04	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	0.00	0.00	0.06	0.00	12.56	7.42	5.76	0.74	0.00	2.62	25.40	0.00	0.00	0.00	11.108	2019								
ХЛЕБ ЖИТО МОДИФИЦИРОВАННЫЙ	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:	725	25.7	22.1	71.7	646.8	20.70	168.06	4.14	0.06	0.27	0.13	0.39	0.31	2.45	20.08	91.90	189.20	63.18	4.88	1.82	578.78	790.49	24.61	0.05	0.02										
Всего за день:	420	37.5	120.4	1056.3	21.33	298.13	6.87	1.00	0.55	0.49	0.59	0.50	3.39	39.42	285.65	530.16	150.14	9.95	4.25	932.02	1251.43	63.72	0.09	0.04											

2 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептов				
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		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	Мg, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг			I, мкг	F, мг	Sn, мг	
																											С, мг
<b>Завтрак</b>																											
КАША РИСОВАЯ БЕЗ САХАРА	200	5.7	2.8	34.0	175.3	0.52	17.60	0.20	0.00	0.06	0.15	0.00	0.08	0.64	8.36	116.46	140.94	33.15	0.51	1.02	56.18	190.27	9.62	0.02	0.01	174	2015
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4.8	4.3	0.3	56.5	0.00	83.20	0.80	0.88	0.02	0.15	0.21	0.06	0.06	2.80	19.80	69.12	4.32	0.90	0.44	53.60	56.00	8.00	0.02	0.01	337	2004
ЧАЙ С МОЛОКОМ БЕЗ САХАРА	200	1.6	1.5	2.5	29.2	0.30	8.80	0.00	0.00	0.00	0.08	0.00	0.00	0.10	0.00	64.66	47.92	11.64	0.79	0.20	27.20	98.26	4.50	0.00	0.00	11.1a	2019
ХЛЕБ ЖИТО ЙОДИРОВАННЫЙ	30	2.2	0.7	13.8	68.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.04	0.00	0.00	0.00	0.29	0.00	7.83	40.50	12.69	1.05	0.00	121.80	70.50	21.00	0.00	0.01		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1.8	0.3	9.0	48.0	0.00	0.00	0.55	0.00	0.05	0.02	0.00	0.04	0.17	7.50	4.50	21.75	4.75	1.00	0.30	131.75	34.00	1.40	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	495	16.1	9.6	59.6	381.9	0.82	109.60	1.55	0.88	0.19	0.40	0.21	0.18	1.26	18.66	213.25	320.23	66.55	4.25	1.96	390.53	449.03	44.52	0.04	0.03		
<b>Обед</b>																											
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
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	4.3	7.1	7.0	109.3	11.41	158.58	1.94	0.00	0.04	0.08	0.39	0.22	1.20	11.76	42.56	63.25	21.99	1.20	0.87	22.46	331.85	4.75	0.03	0.00	120/3	1994
ФРИКАДЕЛКИ МЯСНЫЕ ПАРОВЫЕ	90	15.5	11.7	5.8	294.6	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	2.5	2019
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	2.9	4.4	22.3	137.6	12.00	27.20	0.26	0.08	0.14	0.10	0.00	0.43	1.56	12.00	16.03	79.57	31.17	1.38	0.55	8.08	852.80	7.50	0.05	0.00	518/3	2004
ОТВАР ШИПОВНИКА	200	0.7	0.3	8.8	51.1	80.00	130.72	0.00	0.00	0.01	0.05	0.00	0.00	0.19	0.00	18.90	3.06	4.86	0.54	0.00	4.00	10.60	0.00	0.00	0.00	11.14	2019
ХЛЕБ ЖИТО ЙОДИРОВАННЫЙ	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:	725	26.0	27.5	60.1	701.1	105.74	317.43	3.79	0.08	0.23	0.25	0.39	0.71	3.29	31.33	105.39	202.63	80.24	4.75	1.66	163.04	1 421, 67	33.82	0.09	0.01		
Всего за день:		42.2	37.1	119.8	1 083.0	106.56	427.03	5.34	0.96	0.42	0.65	0.60	0.89	4.55	49.99	318.64	522.86	146.79	9.00	3.62	553.57	1 870, 70	78.34	0.13	0.04		



Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Липидные вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мг	Витаминны						Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур				
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г						В1, мг	В2, мг	В12, мг	В6, мг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Li, мг	F, мг			Se, мг			
СУХОЕ ТВОРОЖНОЕ ПАРОВОЕ БЕЗ САХАРА	75	13.5	2.9	5.7	100.6	0.21	31.12	0.24	0.26	0.05	0.18	0.76	0.12	0.26	23.33	85.21	129.40	15.88	0.46	0.43	48.28	112.86	4.08	0.03	0.02	5.46	2019				
КАША ПШЕННАЯ БЕЗ САХАРА	200	3.2	12.8	26.0	277.3	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	0.00	0.00	2019		
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0.2	0.0	0.4	2.2	0.04	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	0.00	0.00	0.00	0.06	12.56	7.42	5.76	0.74	0.00	2.62	25.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	11.10a	2019	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1.8	0.3	9.0	48.0	0.00	0.00	0.55	0.00	0.05	0.02	0.00	0.04	0.17	7.50	4.50	21.75	4.75	1.00	0.30	131.75	34.00	1.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00			
Итого за прием пищи:	800	18.7	16.1	41.1	428.1	0.25	31.12	0.79	0.26	0.10	0.21	0.76	0.16	0.49	30.83	102.27	158.57	26.39	2.20	0.73	182.69	172.26	5.48	0.03	0.02						
<b>Обед</b>																															
САЛАТ ИЗ ПРИПУЩЕННОЙ МОРКОВИ И ЯБЛОК С РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ	60	0.7	3.9	5.9	59.7	1.38	744.40	2.05	0.00	0.02	0.03	0.00	0.07	0.41	4.61	23.97	25.32	17.48	0.64	0.22	12.91	125.66	2.65	0.03	0.00	13.1	2011				
СУП ИЗ ОВОШЕЙ	200	3.3	6.1	2.1	76.6	3.60	128.38	1.92	0.00	0.02	0.04	0.38	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	9.9	2015				
ЕЛТОЖКА РЫБНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	90	11.0	12.2	12.7	200.1	0.46	1.81	0.00	0.00	0.10	0.10	0.00	0.00	2.72	0.00	29.67	11.09	0.00	39.96	0.00	117.82	10.32	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.98	2004		
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	29.7	2004				
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ БЕЗ САХАРА	200	0.4	0.0	10.7	51.1	0.22	23.66	0.46	0.00	0.00	0.02	0.00	0.00	0.25	0.00	26.78	16.92	13.23	0.82	0.00	3.65	148.45	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	11.6a	2019		
ХЛЕБ ЖИТО МОДИФИЦИРОВАННЫЙ	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	6.51	33.75	10.58	0.88	0.00	101.50	58.75	1.750	0.00	0.01						
Итого за прием пищи:	725	25.6	27.3	79.0	657.6	5.66	938.27	9.03	0.00	0.40	0.31	0.39	0.45	6.72	31.78	133.96	315.99	178.97	47.43	2.33	206.91	721.90	24.63	0.06	0.01						
Всего за день:		44.3	43.3	120.2	1085.7	5.91	969.39	9.82	0.26	0.50	0.52	1.15	0.61	7.21	62.61	236.23	474.56	205.26	49.63	3.06	459.56	894.16	30.11	0.09	0.03						

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептов						
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		А, мкг рет. экв.	Е, мкг	Д, мкг	В1, мкг	В2, мкг	В6, мкг	РР, мкг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	So, мг				
																										С, мг	В12, мкг	В12, мкг	В12, мкг
<b>Завтрак</b>																													
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	75	1.2	3.9	5.9	64.8	20.49	24.98	1.68	0.00	0.01	0.02	0.00	0.00	0.01	0.26	1.35	36.76	20.88	11.08	0.44	0.26	566.23	201.94	1.82	0.02	0.00	0.00	45	2004
КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	12.5	7.5	24.9	191.8	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	0.00	6.4	2019
ЧАЙ С ЛИМОННОМ БЕЗ САХАРА	2007	0.3	0.0	0.6	4.4	1.16	0.11	0.00	0.00	0.00	0.01	0.00	0.00	0.00	0.07	0.63	15.08	8.81	6.52	0.80	0.01	3.39	36.81	0.00	0.00	0.00	0.00	11.10a	2019
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1.8	0.3	9.0	48.0	0.00	0.00	0.55	0.00	0.05	0.02	0.00	0.04	0.17	7.50	4.50	21.75	4.75	1.00	0.30	131.75	34.00	1.40	0.00	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	507	15.8	11.7	40.4	309.0	21.65	25.09	2.23	0.00	0.05	0.05	0.00	0.05	0.50	9.48	56.34	51.44	22.35	2.24	0.57	701.37	272.75	3.22	0.02	0.00	0.00			
<b>Обед</b>																													
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	106.49	140.78	1.86	0.00	0.00	0.00	67	2015
СУП "КРЕСТЬЯНСКИЙ" С КРУПОЙ	200	4.1	5.4	10.1	105.2	6.17	124.21	0.22	0.00	0.05	0.05	0.39	0.18	1.09	7.95	31.38	61.35	19.22	1.00	0.86	25.16	236.31	3.46	0.02	0.00	0.00	134	2004	
БИТОЧКИ МЯСНЫЕ ПАРОВЫЕ	90	13.6	13.8	6.9	212.3	0.00	17.89	0.76	0.06	0.05	0.10	1.82	0.28	2.82	9.98	12.52	131.25	18.70	2.00	2.38	123.01	248.82	5.05	0.04	0.00	0.00	2.6	2019	
КАПУСТА БЕЛОКАПАННАЯ ТУШЕНАЯ	150	5.5	1.4	9.7	296.1	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	0.00	0.00	7.7a	2019
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД БЕЗ САХАРА	200	0.3	0.1	2.0	11.9	24.00	4.08	0.22	0.00	0.01	0.01	0.00	0.04	0.07	1.50	17.82	8.91	10.17	0.35	0.04	11.40	105.60	0.30	0.01	0.00	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	0.00	0.01		
Итого за прием пищи:	725	26.1	27.0	44.3	753.5	32.24	242.63	3.82	0.06	0.16	0.17	2.21	0.57	4.47	23.02	79.75	256.14	67.74	4.67	3.48	370.00	793.67	28.59	0.07	0.01	0.01			
Всего за день:		41.8	38.7	84.7	1 062.5	53.89	267.72	6.05	0.06	0.22	0.22	2.21	0.62	4.97	32.50	136.09	307.58	90.09	6.91	4.05	1 071.37	1 065.42	31.81	0.09	0.01	0.01			

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	С. мг	А. мг рети. экв.	Е. мг	Д. мг	Витаминны						Минеральные вещества										№ рецеп-тур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. чл, г	Зарегистр.						В1, мг	В2, мг	В12, мг	В6, мг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Маг, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	Li, мг	F, мг	Se, мг		
САЛАТ ИЗ ПРИПУЩЕННОЙ МОРКОВИ И ЯБЛОК С РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ	75	0,9	4,9	5,1	65,7	1,73	981,30	2,57	0,00	0,03	0,03	0,03	0,00	0,09	0,52	5,77	29,93	31,68	21,86	0,80	0,27	16,12	167,36	3,32	0,03	0,00	1301	2011
КАША ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС" (БЕЗ САХАРА)	200	11,5	10,6	26,9	258,0	0,52	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	134,50	0,00	0,00	1,98	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	311	2004
ЧАЙ С МОЛОКОМ БЕЗ САХАРА	200	1,6	1,5	2,5	29,2	0,30	8,80	0,00	0,00	0,02	0,08	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	64,66	47,92	11,64	0,79	0,20	27,20	98,26	4,50	0,00	0,00	11,11а	2019
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,8	0,3	9,0	48,0	0,00	0,00	0,55	0,00	0,05	0,02	0,00	0,04	0,17	7,50	4,50	21,75	4,75	1,00	0,30	131,75	34,00	1,40	0,00	0,00			
Итого за прием пищи:	500	15,8	17,3	43,6	401,9	2,55	990,10	3,12	0,00	0,10	0,13	0,00	0,13	0,79	13,27	233,59	101,35	38,25	4,17	0,77	175,07	289,61	9,22	0,03	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	0,21	1,08	29,39	16,69	8,86	0,35	0,21	45,261	161,43	1,46	0,01	0,00	45	2004	
БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	3,7	6,1	6,8	97,0	5,41	134,65	1,91	0,00	0,02	0,05	0,39	0,15	0,86	9,64	32,87	53,48	18,36	1,13	0,81	30,56	230,41	4,66	0,02	0,00	110	1994	
КОПЕЦА РУБЕНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	90	14,0	15,2	20,7	250,1	0,46	1,81	0,00	0,10	0,10	0,00	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	
МАКАРОНЫ ИЗДЕЛИЯ ОТПАРНЫЕ	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	0,30	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 ЯБЛОК (БЕЗ САХАРА)	200	0,6	0,4	6,0	28,2	2,40	2,40	0,38	0,00	0,02	0,01	0,00	0,05	0,14	1,20	14,72	5,94	5,67	1,19	0,09	16,95	167,25	1,20	0,01	0,00	11,5а	2019	
ХЛЕБ ЖИТО ИДИРОВАННЫЙ	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	26,5	29,6	82,7	671,6	24,65	158,84	4,68	0,00	0,25	0,20	0,39	0,29	4,68	22,11	127,21	162,65	51,36	44,49	1,47	723,99	692,35	26,00	0,05	0,02			
Всего за день:		42,3	46,8	126,3	1 073,4	27,20	1 148,94	7,90	0,00	0,35	0,33	0,39	0,42	5,47	35,38	360,00	264,01	89,61	48,66	2,24	899,06	981,98	35,22	0,08	0,02			

6 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептов				
	Белки, г			Жиры, г	Углеводы, г	С, мг	А, мг рети. экв.	Е, мг	Д, мг	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, мг		
	Масса порции	200г																											
<b>Завтрак</b>																													
КАША ПШЕНИЧНАЯ БЕЗ САХАРА	200	7.2	10.6	29.2	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
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4.8	4.3	0.3	56.5	83.20	0.80	0.88	0.02	0.15	0.21	0.06	0.06	2.80	19.80	69.12	4.32	0.90	0.44	53.60	56.00	8.00	0.02	0.01	0.00	0.00	0.00	337	2004
ЧАЙ С ЛИМОНОМ БЕЗ САХАРА	200г	0.3	0.0	0.6	4.4	1.16	0.11	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.07	0.63	15.08	8.81	6.52	0.80	0.01	3.39	36.81	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	11.10h	2019
ХЛЕБ ЖИТО ИОДИРОВАННЫЙ	30	2.2	0.7	13.8	68.9	0.00	0.00	0.00	0.04	0.00	0.00	0.00	0.29	0.00	7.83	40.50	12.69	1.05	0.00	121.80	70.50	21.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1.8	0.3	9.0	48.0	0.00	0.00	0.35	0.00	0.02	0.00	0.04	0.17	7.50	4.50	21.75	4.75	1.00	0.30	131.75	34.00	1.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	502	16.3	15.9	52.9	168.31	1.35	0.88	0.65	0.41	0.21	0.00	0.00	3.71	10.93	176.91	274.78	28.28	6.02	0.75	310.54	197.31	30.40	0.02	0.02	0.00	0.00	0.00		
<b>Обед</b>																													
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	0.00	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	34	2014
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	200	3.3	6.1	2.1	76.6	3.60	128.38	1.92	0.00	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	99	2015
ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ ОТВАРНЫЕ	90	16.5	12.5	5.7	283.3	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	0.00	3.4	2019
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	2.9	4.4	22.3	137.6	12.00	27.20	0.26	0.08	0.14	0.10	0.00	0.45	1.56	12.00	16.03	79.57	31.17	1.38	0.55	8.08	852.80	7.50	0.05	0.00	0.00	0.00	518.3	2004
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0.2	0.0	0.4	2.2	0.04	0.00	0.00	0.00	0.01	0.00	0.00	0.06	0.00	12.56	7.42	5.76	0.74	0.00	2.62	25.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	11.10h	2019
ХЛЕБ ЖИТО ИОДИРОВАННЫЙ	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	17.92	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01		
Итого за прием пищи:	725	25.8	26.4	47.1	606.4	18.17	559.19	3.63	0.08	0.23	0.19	0.39	0.61	2.96	23.83	83.30	192.60	75.34	4.37	1.52	205.40	118.7	30.67	0.08	0.01	0.00	0.01		
Всего за день:		42.1	42.3	100.0	1 081.3	19.85	747.50	4.98	0.96	0.88	0.60	0.71	6.67	34.76	260.21	467.38	103.62	10.39	2.27	515.94	1 394.84	61.07	0.10	0.03	0.00	0.00	0.00		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	А, мкг рет. эвб.	Е, мг	Д, мг	Витамины												Минеральные вещества												№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевода, г						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	l, мкг	F, мг	Са, мг										
САЛАТ ИЗ ПРИДУШЕННОЙ МОРКОВИ И ЯБЛОК С РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ	75	0,9	4,9	5,1	65,7	1,73	981,30	2,57	0,00	0,03	0,00	0,09	0,52	5,77	29,93	31,68	21,86	0,80	0,27	16,12	157,35	3,32	0,03	0,00	13,1	2011									
КАША ОВСЯНАЯ ТЕРКЛЕС* (БЕЗ САХАРА)	200	12,5	15,6	26,9	259,0	0,52	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								
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0,2	0,0	0,4	2,2	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,06	0,00	12,56	7,42	5,76	0,74	0,00	2,62	25,40	0,00	0,00	0,00	0,00	11,10*	2019								
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,8	0,3	9,0	48,0	0,00	0,00	0,55	0,00	0,05	0,02	0,00	0,04	0,17	7,50	4,50	21,75	4,75	1,00	0,30	131,75	34,00	1,40	0,00	0,00	0,00									
Итого за прием пищи:	500	15,4	20,8	41,4	374,9	2,29	981,30	3,12	0,00	0,08	0,06	0,00	0,13	0,75	13,27	181,49	60,85	32,37	4,12	0,57	150,49	216,75	4,72	0,03	0,00										
<b>Обед</b>																																			
САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ 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	0,08	29,39	16,69	8,86	0,35	0,21	452,61	161,43	1,46	0,01	0,00	4,5	2004									
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	4,2	6,2	6,9	100,0	11,40	152,58	1,94	0,00	0,04	0,07	0,22	1,19	11,76	38,69	60,55	21,63	1,19	0,86	20,71	326,40	4,30	0,03	0,00	120,3	1994									
БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	90	10,0	11,2	20,7	290,1	0,46	1,81	0,00	0,00	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	29,87	11,09	0,00	39,96	0,00	117,82	10,32	0,00	0,00	0,00	0,00	498	2004								
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	166,70	4,41	1,42	3,59	263,52	2,28	0,02	0,00	297	2004									
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0,2	0,0	0,4	2,2	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	12,56	7,42	5,76	0,74	0,00	2,62	25,40	0,00	0,00	0,00	0,00	11,10*	2019								
ХЛЕБ ЖИТО ПОДРИВАННЫЙ	25	1,9	0,6	11,8	58,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	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	0,00	0,00									
Итого за прием пищи:	725	25,5	25,5	80,4	675,1	28,28	174,37	7,86	0,00	0,41	0,32	0,39	0,51	6,75	34,99	138,83	317,01	172,93	47,55	2,49	701,29	847,23	25,96	0,06	0,01										
Всего за день:		40,9	46,3	121,9	1050,0	30,57	1155,67	10,98	0,00	0,49	0,38	0,39	0,64	7,50	48,26	320,32	377,86	205,30	51,67	3,06	851,78	1063,98	30,68	0,09	0,01										

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептов							
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, 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	Fе, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг									
																												С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг
<b>Завтрак</b>																																		
КАША ЯЧНЕВАЯ БЕЗ САХАРА	200	11.9	5.9	30.6	176.1	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	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	174	2015		
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4.8	4.3	0.3	96.5	0.00	83.20	0.80	0.88	0.02	0.15	0.21	0.06	2.80	19.80	69.12	4.32	0.80	0.44	53.60	56.00	8.00	0.02	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	337	2004		
ЧАЙ С МОЛОКОМ БЕЗ САХАРА	200	1.6	1.5	2.5	29.2	0.30	8.80	0.00	0.00	0.02	0.08	0.00	0.00	0.10	64.66	47.92	11.64	0.79	0.20	27.20	99.26	4.50	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	11.11a	2019			
ХЛЕБ ЖИТО ИОДИРОВАННЫЙ	30	2.2	0.7	13.8	68.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.04	0.00	0.00	0.00	0.29	7.83	40.50	12.69	1.05	0.00	121.80	70.50	21.00	0.00	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01				
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1.8	0.3	9.0	48.0	0.00	0.00	0.55	0.00	0.05	0.02	0.00	0.04	0.17	7.50	4.50	21.75	4.75	1.00	0.30	131.75	34.00	1.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00				
Итого за прием пищи:	495	22.4	12.7	56.2	378.7	0.30	92.00	1.35	0.88	0.13	0.25	0.21	0.10	0.62	10.30	96.79	33.40	3.74	0.84	334.35	258.76	34.90	0.02	0.02	0.02	0.02	0.02	0.02	0.02	0.02				
<b>Обед</b>																																		
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	0.00	0.00	0.00	52	2015		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	200	7.3	5.8	15.2	140.8	4.28	146.08	1.75	0.06	0.16	0.08	0.39	0.22	1.44	8.81	29.74	90.44	30.34	1.95	1.25	19.94	472.13	4.09	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	1.16	2019		
КОТЛЕТЫ МЯСНЫЕ ПАРОВЫЕ	90	13.1	13.5	7.2	208.8	0.00	18.88	0.78	0.06	0.05	0.10	1.74	0.27	2.72	9.95	12.63	126.68	18.36	1.95	2.30	125.28	239.79	4.82	0.04	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2.8	2019			
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	0.01	0.01	0.01	0.01	297	1994		
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД БЕЗ САХАРА	200	0.3	0.1	2.0	11.9	24.00	4.08	0.22	0.00	0.01	0.01	0.00	0.04	0.07	1.50	17.82	8.91	10.17	0.35	0.04	11.40	105.60	0.30	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	862	2002			
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	0.25	0.00	6.68	34.56	10.83	0.90	0.00	103.94	60.16	17.92	0.00	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01			
Итого за прием пищи:	725	28.1	29.5	87.6	724.0	30.61	171.97	4.65	0.12	0.31	0.24	2.13	0.69	5.47	40.99	107.34	378.61	114.44	6.58	4.81	288.22	1 115	32.97	0.12	0.02	0.02	0.02	0.02	0.02	0.02	0.02			
Всего за день:		50.4	42.2	143.9	1 102.7	30.91	263.97	6.00	1.00	0.44	0.49	2.34	0.79	6.09	51.29	204.13	557.90	147.84	10.32	5.75	632.57	1 374	67.87	0.14	0.04	0.04	0.04	0.04	0.04	0.04	0.04	0.04		

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, мг	Е, мг	Д, мг	В1, мг	В2, мг	В12, мг	В6, мг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг							
																										Рот. экв.	Рот. экв.	Рот. экв.	Рот. экв.	Рот. экв.		
<b>Завтрак</b>																																
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	38.77	77.22	5.94	0.97	0.48	57.89	73.71	8.81	0.02	0.01	210	2015					
КАША ПШЕНИЧАЯ БЕЗ САХАРА	200	7.2	9.8	26.0	177.3	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	311	2004					
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0.2	0.0	0.4	2.2	0.04	0.00	0.00	0.00	0.01	0.00	0.00	0.00	0.06	0.00	12.56	7.42	5.76	0.74	0.00	2.62	25.40	0.00	0.00	11.0a	2019						
ХЛЕБ ЖИТО МОДИФИЦИРОВАННЫЙ	25	1.8	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							
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1.8	0.3	9.0	48.0	0.00	0.00	0.55	0.00	0.05	0.02	0.04	0.17	7.50	4.50	21.75	4.75	1.00	0.30	131.75	34.00	1.40	0.00	0.00								
Итого за прием пищи:	500	16.0	16.6	47.8	357.8	0.11	89.87	1.34	0.86	0.11	0.19	0.20	0.09	0.34	10.14	59.36	140.14	27.03	3.49	0.78	293.76	191.96	27.71	0.02	0.02							
<b>Обед</b>																																
Салат "Зеленый" (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	15.65	0.63	0.28	53.52	134.17	3.05	0.02	0.00	34	2014					
Ци из свеклен катусгы с картофелем	200	4.2	6.2	6.9	100.0	11.40	152.58	1.94	0.00	0.04	0.07	0.39	0.22	1.19	11.76	38.69	60.55	21.63	1.19	0.66	20.71	326.40	4.30	0.03	0.00	1203	1994					
Биточки мясные паровые	90	13.6	13.8	6.9	212.3	0.00	17.89	0.78	0.06	0.05	0.10	1.82	0.28	2.82	9.98	12.52	131.25	18.70	2.00	2.39	123.01	248.82	5.05	0.04	0.00	2.6	2019					
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	3.2	2004						
Компот из смеси сухофруктов без сахара	200	0.4	0.0	10.7	51.1	0.22	23.68	0.46	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.25	0.00	26.78	16.92	13.23	0.82	0.00	3.85	148.45	0.00	0.00	11.6a	2019						
Хлеб жито модифицированный	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	10.43	0.90	0.00	103.94	60.16	17.92	0.00	0.01							
Итого за прием пищи:	725	26.4	27.6	73.8	656.2	14.15	597.76	5.70	0.06	0.23	0.25	2.21	0.84	5.32	38.74	121.21	313.02	87.88	6.50	3.89	307.74	980.78	31.08	0.10	0.02							
Всего за день:		42.5	44.1	121.6	1 014.1	14.26	687.63	7.04	0.92	0.34	0.44	2.41	0.73	5.86	48.88	180.57	453.16	114.91	9.99	4.67	600.90	1 172	58.79	0.12	0.04							

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур		
	Масса порции	Белки, г		Жиры, г	Углевод, г	С, мг	А, мкг реп. экв.	Е, мкг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Олиевая кислота, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
<b>Завтрак</b>																											
САЛАТ ИЗ ХВАШЕННОЙ КАПУСТЫ	75	1.2	3.9	5.9	64.8	20.49	24.98	1.68	0.00	0.01	0.02	0.00	0.01	0.26	1.35	36.76	20.88	11.08	0.44	0.26	566.23	201.94	1.82	0.02	0.00	0.00	2004
КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	12.5	10.5	24.9	251.8	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	2019
ЧАИ С МОЛОКОМ БЕЗ САХАРА	200	1.6	1.5	2.5	29.2	0.30	8.40	0.00	0.00	0.02	0.08	0.00	0.00	0.10	0.00	64.86	47.92	11.84	0.79	0.20	27.20	98.26	4.50	0.00	0.00	0.00	2019
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1.8	0.3	9.0	48.0	0.00	0.00	0.55	0.00	0.05	0.02	0.00	0.04	0.17	7.50	4.50	21.75	4.75	1.00	0.30	131.75	34.00	1.40	0.00	0.00	0.00	
Итого за прием пищи:	500	17.1	16.2	42.3	393.8	20.79	33.78	2.23	0.00	0.08	0.12	0.00	0.05	0.53	8.85	105.92	90.55	27.47	2.23	0.76	725.18	334.20	7.72	0.02	0.00	0.00	
<b>Обед</b>																											
САЛАТ ИЗ ПРИПУЩЕННОЙ МОРКОВИ И ЯБЛОК С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	60	0.7	3.9	5.9	59.7	1.38	784.40	2.05	0.00	0.02	0.03	0.00	0.07	0.41	4.61	23.97	25.32	17.48	0.64	0.22	12.91	125.86	2.65	0.03	0.00	0.00	13/1
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	3.7	4.6	6.2	81.8	0.46	128.00	1.34	0.00	0.02	0.03	0.39	0.09	0.73	4.30	14.65	39.83	9.24	0.65	0.55	13.36	89.20	1.84	0.01	0.00	0.00	139/3
ФРИКАДЕЛКИ РЫБНЫЕ ОТВАРНЫЕ	90	12.5	1.5	5.7	83.3	0.00	16.85	0.41	0.18	0.03	0.04	0.04	0.03	0.17	3.97	6.47	23.76	4.82	0.42	0.18	74.90	27.67	1.62	0.00	0.00	0.00	3.4
КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ ТУШЕНАЯ	150	3.5	10.4	9.7	298.1	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	0.00	77а
ОТВАР ШИПОВНИКА	200	0.7	0.3	8.8	51.1	60.00	130.72	0.00	0.00	0.01	0.05	0.00	0.00	0.19	0.00	18.90	3.06	4.86	0.54	0.00	4.00	10.60	0.00	0.00	0.00	0.00	11.14
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	0.25	0.00	6.68	34.56	10.83	0.90	0.00	103.94	60.16	17.92	0.00	0.00	0.01	
Итого за прием пищи:	725	23.0	21.3	48.2	632.7	81.86	1 059.97	3.80	0.18	0.11	0.15	0.43	0.19	1.75	12.88	72.67	126.53	47.23	3.15	1.05	209.11	313.49	24.03	0.04	0.01	0.01	
Всего за день:	40.0	37.5	80.5	1 026.5	1 026.5	102.65	1 033.75	6.03	0.18	0.19	0.27	0.43	0.24	2.28	21.73	176.59	217.08	74.70	5.38	1.81	934.29	647.69	31.75	0.06	0.01	0.01	



Премеш пищи, наименование Еллада	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины																Минеральные вещества											№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод чл, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая к-та, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	Ca, мг	F, мг	Se, мг									
СЫРОЕ ТВОРОЖНОЕ ПАРОВОЕ БЕЗ САХАРА	75	13.5	2.9	5.7	100.6	0.21	31.12	0.24	0.26	0.05	0.18	0.76	0.12	0.26	23.33	85.21	129.40	15.88	0.46	0.43	48.28	112.86	4.08	0.03	0.02	5.46	2019							
ЧАША ОБСЯНАЯ "ТЕРКУНЕС" (БЕЗ САХАРА)	200	3.5	12.6	26.9	259.0	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	3.11	2004							
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0.2	0.0	0.4	2.2	0.04	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	0.00	0.00	0.06	0.00	12.56	7.42	5.76	0.74	0.00	2.62	25.40	0.00	0.00	0.00	11.108	2019							
ХЛЕБ РАЖНОЙ	25	1.8	0.3	9.0	48.0	0.00	0.00	0.55	0.00	0.05	0.02	0.00	0.04	0.17	7.50	4.50	21.75	4.75	1.00	0.30	131.75	34.00	1.40	0.00	0.00									
Итого за прием пищи:	500	19.0	15.9	42.0	409.8	0.77	31.12	0.79	0.25	0.10	0.21	0.76	0.16	0.49	30.83	236.77	158.57	26.39	3.78	0.73	182.65	172.26	5.48	0.03	0.02									
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	0.21	1.08	28.39	16.69	8.86	0.35	0.21	452.61	161.43	1.46	0.01	0.00	4.5	2004							
БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	3.7	6.1	6.8	97.0	5.41	134.65	1.91	0.00	0.02	0.05	0.39	0.15	0.86	9.64	32.87	53.48	18.36	1.13	0.81	30.56	230.41	4.66	0.02	0.00	11.0	1994							
КОТЛЕТЫ РУБЕНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	90	14.0	11.2	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	4.98	2004							
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	2.9	4.4	22.3	137.6	12.00	27.20	0.26	0.08	0.14	0.10	0.00	0.45	1.56	12.00	16.03	79.57	31.17	1.38	0.55	8.08	852.80	7.50	0.05	0.00	518.2	2004							
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0.2	0.0	0.4	2.2	0.04	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	0.00	0.00	0.06	0.00	12.56	7.42	5.76	0.74	0.00	2.62	25.40	0.00	0.00	0.00	11.108	2019							
ХЛЕБ ЖИТО КОДЛИРОВАННЫЙ	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	34.36	10.83	0.90	0.00	103.94	60.16	17.92	0.00	0.01									
Итого за прием пищи:	725	23.7	25.4	66.6	547.0	34.29	183.64	3.49	0.08	0.30	0.28	0.39	0.61	5.66	22.72	127.40	202.81	74.98	44.46	1.57	715.63	1.340	31.54	0.08	0.01									
Всего за день:		42.7	41.2	108.7	966.8	35.06	214.76	4.28	0.34	0.40	0.49	1.15	0.77	6.15	53.55	364.17	361.38	101.37	48.24	2.30	889.28	1.512	37.02	0.11	0.03									



## 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	Мг, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг					
Итого за весь период	519,3	503,0	1417,0	12820,5	456,61		7 599,91	84,78	6,56	5,73	5,48	12,86	7,46	67,36	524,44	3 111,33	5 099,86	1 621,31	273,35	40,22	8 840,39	14 086,61	584,10	1,16	0,33					
Среднее значение за период	43,3	41,9	118,1	1 088,4	38,05		633,33	7,07	0,55	0,48	0,46	1,07	0,62	5,61	43,70	259,28	424,99	135,11	22,78	3,35	736,70	1 173,88	48,68	0,10	0,03					
Меню за период в % от калорийности	16,2	35,3	48,5																											

Возраст Детей	Завтрак	Обед
7-11 лет	500	725

## СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

