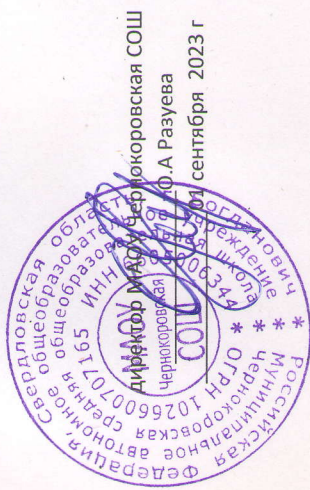




Пятнадцатидневное меню
для детей возрастной категории 7-11 лет
МАОУ Черногоровская СОШ

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г		Углероды, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			Se, мг	F, мг
Завтрак																				
МАКАРОНЫ С СЫРОМ	150	7.1	15.9	27.1	281.0	0.00	0.05	0.00	0.10	0.00	93.00	83.00	9.00	0.80	0.00	0.00	0.00	0.00	210	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0.2	0.1	15.0	60.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.00	8.00	4.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	430	2008
БАТОН	50	4.0	0.5	24.6	119.0	0.00	0.08	0.03	0.00	0.00	11.50	44.50	17.00	1.00	68.00	1.80	0.00	0.00		2008
ЙОГУРТ	150	4.2	3.8	6.8	84.8	1.05	0.05	0.26	0.04	0.00	180.00	142.50	21.00	0.00	219.00	0.00	0.00	0.03		2008
Итого за прием пищи:	550	15.5	20.3	73.5	544.8	1.05	0.18	0.29	0.14	0.00	289.50	278.00	51.00	2.80	287.00	1.80	0.00	0.03		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %		41																		
Обед																				
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	100	1.8	5.0	13.8	106.9	4.96	0.02	0.04	0.00	0.00	46.32	49.09	24.85	1.60	357.35	8.68	0.00	0.02	к/к	
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2.5	7.2	16.7	142.2	6.71	0.08	0.06	0.21	0.00	58.95	74.78	27.18	1.21	496.68	5.30	0.00	0.03	96	2011
ШНИЦЕЛЬ РУБЛЕННЫЙ ИЗ ГОВЯДИНЫ ЗАПЕЧЕННЫЙ	60	9.5	10.2	8.8	165.3	0.00	0.04	0.06	0.02	0.06	8.74	92.52	14.66	1.49	174.49	3.19	0.00	0.02	282	2012
РАГУ ОВОЩНОЕ	180	2.4	9.2	15.5	155.8	9.98	0.08	0.07	0.69	0.11	48.27	62.99	30.63	1.69	447.47	5.25	0.00	0.03	350	2008
КИСЕЛЬ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	200	0.0	0.0	15.4	61.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	11.16	3.60	1.98	0.00	0.60	0.00	0.00	0.00		
Хлеб витаминизированный	50	2.3	0.2	15.1	71.0	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	6.90	25.20	9.90	0.60	38.70	0.00	0.00	0.00		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ БОГОМ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	3.2	1.7	20.4	92.0	0.00	0.10	0.00	0.00	0.00	7.20	34.80	7.60	1.60	0.00	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	880	21.7	33.5	105.7	795.0	21.65	0.37	0.25	0.92	0.17	187.54	342.98	116.80	8.19	1 515.29	22.42	0.00	0.10		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %		59																		
Всего за день:		37.2	53.8	179.2	1 339.8	22.70	0.55	0.54	1.06	0.17	477.04	620.98	167.80	10.99	1 802.29	24.22	0.00	0.13		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур			
		Белки, г	Жиры, г		Углевод Ы, г	С, мг	В1, мг	В2, мг.	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг			I, мкг	Se, мг	F, мг
Завтрак																				
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	4.5	4.5	7.4	88.0	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	3	2008
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	130	2.5	0.5	19.8	94.0	0.01	0.00	0.00	0.00	15.00	68.00	28.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	123	2008
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	25	0.2	0.0	0.4	3.3	1.25	0.01	0.01	0.00	0.00	5.75	6.00	3.50	0.15	35.25	0.00	0.00	0.00		2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1.5	1.3	22.4	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	432	2008
ГРУША СВЕЖАЯ	100	0.4	0.3	10.3	47.0	5.00	0.00	0.00	0.00	19.00	16.00	12.00	2.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	338	2011
Итого за прием пищи:	485	9.1	6.6	60.3	339.3	24.25	0.02	0.01	0.00	39.75	90.00	43.50	3.15	35.25	0.00	0.00	0.00	0.00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																				
31																				
Обед																				
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	265	5.7	3.9	17.3	144.1	8.60	0.00	0.00	0.00	56.50	74.70	27.20	1.50	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	76	2008
РЫБА (ФИЛЕ) ЗАПЕЧЕННАЯ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	70/30	14.5	4.1	3.6	109.8	0.34	0.08	0.08	0.08	52.40	209.54	47.37	0.87	380.94	132.52	0.01	0.56	0.00	238	2008
КАША РАССЫПЧАТАЯ РИСОВАЯ	200	4.6	6.8	48.5	273.0	0.00	0.04	0.02	0.00	16.90	92.52	32.03	0.66	68.10	0.95	0.01	0.03	0.00	171.2	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	19.4	77.4	0.00	0.00	0.00	0.00	8.46	0.00	1.80	0.00	1.20	0.00	0.00	0.00	0.00	349	2011
Хлеб витаминизированный	50	2.3	0.2	15.1	71.0	0.00	0.05	0.02	0.00	6.90	25.20	9.90	0.60	38.70	0.00	0.00	0.00	0.00		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	3.2	1.7	20.4	92.0	0.00	0.10	0.00	0.00	7.20	34.80	7.60	1.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	855	30.3	16.7	124.3	767.3	8.94	0.27	0.12	0.28	148.36	436.76	125.90	5.23	488.94	133.47	0.02	0.59	0.00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																				
69																				
Всего за день:																				
39.4 23.3 184.6 1 106.6 33.19 0.29 0.13 0.28 188.11 526.76 169.40 8.38 524.19 133.47 0.02 0.59																				

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 Ы, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг			S, мг	F, мг
Завтрак																				
	25	1.1	8.4	7.5	110.0	0.00	0.02	0.00	0.07	0.00	4.00	12.00	2.00	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	1	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ																				
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	4.9	8.7	29.8	217.5	0.53	0.04	0.12	0.05	0.10	112.23	114.99	25.55	0.38	179.84	9.59	0.00	0.01	189	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0.2	0.0	15.0	60.0	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	430	2008
	25	2.8	1.6	18.2	100.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.80	16.30	3.30	0.30	0.00	0.00	0.00	0.00	2008	2008
БАТОН																				
БАНАН	200	3.0	1.0	27.7	192.0	20.00	0.10	0.00	0.10	0.00	16.00	56.00	84.00	1.20	0.00	0.00	0.00	0.00	2008	2008
Итого за прием пищи:	650	12.0	19.7	98.2	680.1	20.53	0.16	0.12	0.22	0.10	137.03	199.29	114.85	2.08	179.84	9.59	0.00	0.01		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																				
Обед																				
	260	4.7	4.4	19.6	137.5	5.34	0.08	0.06	0.23	0.05	25.27	65.70	22.72	1.18	411.82	4.63	0.00	0.03	101	2008
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ																				
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	200	14.6	13.9	11.9	232.2	18.91	0.06	0.13	0.04	0.18	56.39	151.66	31.90	2.61	435.21	9.18	0.00	0.05	298	2012
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	50	0.9	4.9	3.6	61.0	1.00	0.01	0.00	0.15	0.00	4.00	10.00	5.00	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	364	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3.3	3.1	26.5	148.0	0.52	0.04	0.11	0.02	0.00	111.41	87.89	19.03	0.40	169.61	9.00	0.00	0.00	379	2011
Хлеб витаминизированный	50	2.3	0.2	15.1	71.0	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	6.90	25.20	9.90	0.60	38.70	0.00	0.00	0.00		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	3.2	1.7	20.4	92.0	0.00	0.10	0.00	0.00	0.00	7.20	34.80	7.60	1.60	0.00	0.00	0.00	0.00	2008	2008
Итого за прием пищи:	800	29.0	28.2	97.1	741.7	25.77	0.34	0.32	0.44	0.23	211.17	375.25	96.15	6.59	1 055.34	22.81	0.00	0.08		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																				
Всего за день:	52	41.0	47.9	195.3	1 421.8	46.30	0.50	0.44	0.66	0.33	348.20	574.54	211.00	8.67	1 235.18	32.40	0.00	0.09		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества							№ рецеп-туры	Сборник рецептов			
		Белки, г	Жиры, г		Угловоды, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг			I, мкг	Se, мг	F, мг
Завтрак																				
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	14.7	25.5	2.7	299.7	0.21	0.07	0.46	0.32	2.52	101.40	221.28	16.72	2.55	214.58	25.64	0.03	0.05	214	2008
БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	30	0.9	3.2	16.5	99.0	1.80	0.00	0.00	0.00	0.00	5.30	11.50	3.30	0.30	0.00	0.00	0.00	0.00	2	2011
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	205	0.3	0.1	15.2	62.0	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	431	2008
БАТОН	25	2.0	1.2	13.0	71.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.80	16.30	3.30	0.30	0.00	0.00	0.00	0.00		2008
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0.4	0.4	9.8	44.4	4.00	0.00	0.00	0.00	0.00	14.40	9.90	7.20	2.00	0.00	0.00	0.00	0.00	338	2011
Итого за прием пищи:	510	18.3	30.4	57.2	577.0	6.01	0.07	0.46	0.32	2.52	125.90	258.98	30.52	5.15	214.58	25.64	0.03	0.05		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																				
Обед																				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	260	7.5	3.6	16.5	118.0	5.00	0.30	0.00	0.20	0.00	43.30	149.90	42.20	3.10	0.00	0.00	0.00	0.00	99/73	2008
ТЕФТЕЛИ (1-й ВАРИАНТ)	60/30	8.9	10.4	6.6	156.0	1.00	0.04	0.00	0.00	0.00	8.00	77.00	10.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	283	2008
РИС ОТВАРНОЙ	180	4.4	7.6	39.4	243.6	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	325	2008
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	200	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.10	0.00	1.80	0.00	0.54	0.00	0.00	0.00		
Хлеб витаминизированный	50	2.3	0.2	15.1	71.0	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	6.90	25.20	9.90	0.60	38.70	0.00	0.00	0.00		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	3.2	1.7	20.4	92.0	0.00	0.10	0.00	0.00	0.00	7.20	34.80	7.60	1.60	0.00	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	820	26.3	23.5	98.0	680.6	6.00	0.49	0.02	0.20	0.00	73.50	286.90	71.50	6.30	39.24	0.00	0.00	0.00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																				
Всего за день:	54	44.6	53.9	155.2	1 257.6	12.01	0.56	0.48	0.52	2.52	199.40	545.88	102.02	11.45	253.82	25.64	0.03	0.05		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г		Углевод-ы, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг			Se, мг	F, мг
Завтрак																				
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35	4.5	8.7	7.4	131.0	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	3	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	200	8.6	9.7	33.3	255.0	0.48	0.18	0.19	0.04	0.10	110.09	199.97	99.36	3.20	323.14	9.98	0.00	0.01	184	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	2.2	1.6	25.8	126.4	0.26	0.03	0.06	0.01	0.00	65.02	61.42	17.95	0.54	110.36	4.50	0.00	0.00	432	2008
ЙОГУРТ	150	4.4	3.9	7.0	88.2	1.09	0.05	0.27	0.04	0.00	187.20	148.20	21.84	0.00	227.76	0.00	0.00	0.03		2008
Итого за прием пищи:	585	19.7	23.9	73.5	600.6	1.83	0.26	0.52	0.09	0.10	362.31	409.59	139.15	3.74	661.26	14.48	0.00	0.04		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																				
Обед																				
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ	255	2.1	7.2	10.7	116.4	8.17	0.06	0.04	0.22	0.00	39.83	47.60	20.67	0.84	261.76	4.13	0.00	0.02	98	2011
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	18.9	21.2	19.8	345.4	10.32	0.14	0.17	0.02	0.00	32.88	208.19	44.52	3.29	1010.09	12.56	0.00	0.08	259	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	19.4	77.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.46	0.00	1.80	0.00	1.20	0.00	0.00	0.00	349	2011
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	3.2	1.7	20.4	92.0	0.00	0.10	0.00	0.00	0.00	7.20	34.80	7.60	1.60	0.00	0.00	0.00	0.00		2008
Хлеб витаминизированный	50	2.3	0.2	15.1	71.0	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	6.90	25.20	9.90	0.60	38.70	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	745	26.5	30.3	85.4	702.2	18.49	0.35	0.23	0.24	0.00	95.27	315.79	84.49	6.33	1311.75	16.69	0.00	0.10		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																				
Всего за день:	54	46.2	54.2	158.9	1302.8	20.32	0.61	0.75	0.33	0.10	457.58	725.38	223.64	10.07	1973.01	31.17	0.00	0.14		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г		Углевод Ё, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																					
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25	1.1	8.4	7.5	110.0	0.00	0.02	0.00	0.07	0.00	0.00	4.00	12.00	2.00	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	1	2008
КАША ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС" МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	6.6	9.7	24.4	210.3	0.50	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	124.10	162.60	46.70	1.20	0.00	0.00	0.00	0.00	189	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0.2	0.0	5.0	60.0	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	430	2008
БАТОН	35	2.8	1.6	18.2	100.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.70	22.80	4.60	0.40	0.00	0.00	0.00	0.00		2008
БАНАН	200	3.0	1.0	42.0	192.0	20.00	0.10	0.00	0.10	0.00	0.00	16.00	56.00	84.00	1.20	0.00	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	660	13.7	20.7	97.1	672.9	20.50	0.22	0.00	0.17	0.00	0.00	150.80	253.40	137.30	3.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																					
Обед																					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	250	4.2	6.1	19.7	151.4	9.65	0.12	0.09	0.23	0.05	0.00	33.10	87.11	31.82	1.40	718.74	7.96	0.00	0.04	92	2008
ГУЛЯШ	100	14.9	17.2	3.1	226.2	1.23	0.04	0.09	0.02	0.00	0.00	20.53	132.74	19.36	2.04	331.35	6.02	0.00	0.04	260	2011
КАША ГРЕЧЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3.6	4.6	37.7	206.0	0.00	0.03	0.00	0.03	0.00	0.00	11.00	78.00	26.00	0.60	0.00	0.00	0.00	0.00	323	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	19.4	77.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.46	0.00	1.80	0.00	1.20	0.00	0.00	0.00	349	2011
Хлеб витаминизированный	50	2.3	0.2	15.1	71.0	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	0.00	6.90	25.20	9.90	0.60	38.70	0.00	0.00	0.00		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1.6	0.9	10.2	46.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	3.60	17.40	3.80	0.80	0.00	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	770	26.6	29.0	105.2	778.0	10.88	0.24	0.20	0.28	0.05	0.00	83.59	340.45	92.68	5.44	1 089.99	13.98	0.00	0.08		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																					
Всего за день:	54	40.3	49.7	202.3	1 450.9	31.38	0.46	0.20	0.45	0.05	0.05	234.39	593.85	229.98	8.44	1 089.99	13.98	0.00	0.08		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецеп-туры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
ЗАКРЫТЫЙ БУТЕРБРОД С СЫРОМ	60	6.8	14.4	14.8	216.0	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	9	2008
КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	7.1	8.7	33.8	242.9	0.51	0.11	0.14	0.04	0.10	119.99	163.07	32.62	1.64	233.59	8.83	0.02	0.00	189	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.8	3.7	24.3	146.8	0.52	0.03	0.11	0.02	0.00	111.42	95.58	27.49	0.87	207.29	9.00	0.00	0.00	382	2011
БАТОН	25	2.4	1.4	15.6	86.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.80	16.30	3.30	0.30	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2008
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0.4	0.4	9.8	44.4	4.00	0.00	0.00	0.00	0.00	14.40	9.90	7.20	2.00	0.00	0.00	0.00	0.00	338	2011
Итого за прием пищи:	585	20.5	28.6	98.3	736.4	5.03	0.14	0.25	0.06	0.10	250.61	284.85	70.61	4.81	440.88	17.83	0.02	0.00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																				
Обед																				
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕНЫМИ	100	1.4	6.1	6.6	87.5	4.36	0.02	0.03	0.00	0.00	28.43	37.20	17.57	1.01	223.97	4.46	0.00	0.01	55	2011
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	2.0	6.1	8.9	99.6	12.01	0.05	0.05	0.24	0.08	47.60	45.34	20.53	0.92	312.65	4.70	0.00	0.02	84	2008
БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ	70	10.3	10.6	6.3	161.9	0.00	0.03	0.06	0.01	0.04	10.34	86.38	10.93	1.26	181.02	3.73	0.00	0.02	288	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3.8	6.3	25.6	174.3	12.43	0.15	0.12	0.04	0.09	42.59	100.96	34.89	1.41	913.64	10.16	0.00	0.04	335	2008
КИСЕЛЬ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	200	0.0	0.0	15.4	61.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	11.16	3.60	1.98	0.00	0.60	0.00	0.00	0.00		
Хлеб витаминизированный	50	2.3	0.2	15.1	71.0	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	6.90	25.20	9.90	0.60	38.70	0.00	0.00	0.00		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	3.2	1.7	20.4	92.0	0.00	0.10	0.00	0.00	0.00	7.20	34.80	7.60	1.60	0.00	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	890	23.0	31.0	98.3	748.1	28.80	0.40	0.28	0.29	0.21	154.22	333.48	103.40	6.80	1 670.58	23.05	0.00	0.00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																				
Всего за день:																				
		43.5	59.6	196.6	1 484.5	33.83	0.54	0.53	0.35	0.31	404.83	618.33	174.01	11.61	2 111.46	40.88	0.02	0.09		

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	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
БАНАН	150	2.3	0.8	31.5	144.0	15.00	0.06	0.08	0.04	0.00	12.00	42.00	63.00	0.90	522.00	0.00	0.00	0.00		2008
БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	40	1.2	4.3	22.0	132.0	2.30	0.00	0.00	0.00	0.00	6.90	15.50	4.30	0.30	0.00	0.00	0.00	0.00	2	2011
ОМЛЕТ С СЫРОМ	150	15.1	15.7	2.5	308.4	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		2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	205	0.3	0.1	15.2	62.0	0.90	0.00	0.00	0.00	0.00	15.40	9.30	6.80	0.90	0.00	0.00	0.00	0.00	431	2008
БАТОН	15	1.2	0.7	7.8	43.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2.90	9.80	2.00	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	560	20.1	21.6	79.0	689.5	18.20	0.06	0.08	0.04	0.00	37.20	76.60	76.10	2.30	522.00	0.00	0.00	0.00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																				
Обед																				
МОРКОВЬ ТЕРТАЯ	50	0.5	1.0	3.8	27.0	2.00	0.02	0.03	1.00	0.00	20.42	22.02	15.20	0.40	80.03	2.00	0.00	0.02		2008
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	260	2.2	6.4	11.6	113.1	8.87	0.07	0.06	0.24	0.08	38.68	53.75	22.61	0.92	393.33	4.96	0.00	0.03	95	2008
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	80	20.4	20.6	0.3	267.2	0.96	0.06	0.15	0.08	0.00	20.79	173.42	19.26	1.71	229.18	7.01	0.02	0.14	307	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	7.3	6.2	46.6	271.6	0.00	0.09	0.03	0.03	0.10	16.62	55.14	10.05	1.27	84.76	1.02	0.02	0.01	331	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0.2	0.1	15.0	60.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.00	8.00	4.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	430	2008
Хлеб витаминизированный	30	2.3	0.2	15.1	71.0	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	6.90	25.20	9.90	0.60	38.70	0.00	0.00	0.00		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	3.2	1.7	20.4	92.0	0.00	0.10	0.00	0.00	0.00	7.20	34.80	7.60	1.60	0.00	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	860	36.1	36.2	112.8	901.9	11.83	0.39	0.29	1.35	0.18	115.61	372.33	88.62	7.50	826.00	14.99	0.04	0.20		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																				
Всего за день:	56.2	57.8	191.8	1 591.4	30.03	0.45	0.37	1.39	0.18	152.81	448.93	164.72	9.80	1 348.00	14.99	0.04	0.20			

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г		Углевод ы, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг			Se, мг	F, мг
Завтрак																				
	100	19.2	14.0	20.5	288.6	0.20	0.04	0.20	0.05	0.06	146.32	191.49	20.76	0.52	132.00	0.74	0.03	0.03	219	2008
	200	3.8	3.7	24.3	146.8	0.52	0.03	0.11	0.02	0.00	111.42	95.58	27.49	0.87	207.29	9.00	0.00	0.00	433	2008
	100	0.4	0.4	9.8	44.4	4.00	0.00	0.00	0.00	0.00	14.40	9.90	7.20	2.00	0.00	0.00	0.00	0.00	338	2011
	50	3.8	1.5	25.7	131.0	0.00	0.06	0.02	0.00	0.00	9.50	32.50	6.50	0.50	46.00	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	450	27.2	19.6	80.3	610.8	4.72	0.13	0.33	0.07	0.06	281.64	329.47	61.95	3.89	385.29	9.74	0.03	0.03		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																				
Обед																				
	250	3.6	5.6	20.5	147.5	7.90	0.10	0.10	0.13	0.08	60.96	86.67	28.29	1.03	601.60	8.55	0.00	0.03	118	2008
	200	19.1	28.0	39.6	486.6	1.32	0.09	0.13	0.80	0.00	35.25	219.86	52.62	2.75	423.42	9.07	0.01	0.09	266	2008
	200	0.0	0.0	23.3	92.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	402	2008
	40	3.2	1.7	20.4	92.0	0.00	0.10	0.00	0.00	0.00	7.20	34.80	7.60	1.60	0.00	0.00	0.00	0.00		2008
	50	2.3	0.2	15.1	71.0	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	6.90	25.20	9.90	0.60	38.70	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	740	28.2	35.5	118.9	890.0	9.22	0.34	0.25	0.93	0.08	110.31	366.53	98.41	5.98	1 063.72	17.62	0.01	0.12		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																				
	59																			
Всего за день:		55.4	55.1	199.2	1 500.8	13.94	0.47	0.58	1.00	0.14	391.95	696.00	160.36	9.87	1 449.01	27.36	0.04	0.15		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецеп-туры	Сборник рецептов																	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг																
Завтрак																																				
КАША "ДРУЖБА" С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	6.2	10.0	26.8	224.0	0.80	0.10	0.00	0.00	0.00	154.40	139.40	28.20	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00	190	2008																
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	3.5	0.0	15.1	102.7	0.60	0.00	0.00	0.00	0.00	119.80	84.60	20.20	1.40	0.00	0.00	0.00	0.00	378	2011																
БАТОН	30	2.4	1.4	15.6	86.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.70	19.50	3.90	0.30	0.00	0.00	0.00	0.00	2008	2008																
БАНАН	200	0.0	1.0	27.7	192.0	20.00	0.10	0.00	0.10	0.00	16.00	56.00	84.00	1.20	0.00	0.00	0.00	0.00	2008	2008																
Итого за прием пищи:	630	12.1	12.4	85.2	605.0	21.40	0.20	0.00	0.10	0.00	295.90	299.50	136.30	3.40	0.00	0.00	0.00	0.00																		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																				38																
Обед																																				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	6.4	4.5	18.6	141.0	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	99	2008																
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (ИЗ ГОВЯДИНЫ) В СОУСЕ СМЕТАННОМ С ЛУКОМ	130	13.2	17.2	13.8	262.9	1.18	0.06	0.09	0.05	0.12	25.50	123.00	17.87	1.76	278.91	6.01	0.00	0.04	286/356	2012																
КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200	4.8	6.1	50.3	274.6	0.00	0.04	0.00	0.04	0.00	14.66	103.98	34.66	0.80	0.00	0.00	0.00	0.00	323	2008																
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3.3	3.1	26.5	148.0	0.52	0.04	0.11	0.02	0.00	111.41	87.89	19.03	0.40	169.61	9.00	0.00	0.00	379	2011																
Хлеб витаминизированный	50	2.3	0.2	15.1	71.0	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	6.90	25.20	9.90	0.60	38.70	0.00	0.00	0.00																		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	3.2	1.7	20.4	92.0	0.00	0.10	0.00	0.00	0.00	7.20	34.80	7.60	1.60	0.00	0.00	0.00	0.00	2008	2008																
Итого за прием пищи:	870	33.2	32.8	144.7	989.5	1.70	0.29	0.22	0.11	0.12	165.67	374.87	89.06	5.16	487.22	15.01	0.00	0.04																		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																				62																
Всего за день:																				45.3	45.2	229.9	1 594.5	23.10	0.49	0.22	0.21	0.12	461.57	674.37	225.36	8.56	487.22	15.01	0.00	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	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг			
Завтрак																				
	60	6.8	14.4	14.8	216.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	9	2008	
	200	8.1	8.7	38.4	265.0	0.48	0.13	0.14	0.04	0.10	118.91	183.65	37.62	2.05	249.64	8.36	0.03	0.00	184	2008
	185/15	0.2	0.0	15.0	60.0	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	430	2008
	35	2.8	1.6	18.2	100.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.70	22.80	4.60	0.40	0.00	0.00	0.00	0.00		2008
	100	0.8	0.0	7.5	38.0	38.00	0.10	0.00	0.00	0.00	35.00	17.00	11.00	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00		2008
	595	18.7	24.7	93.9	679.7	38.48	0.23	0.14	0.04	0.10	160.61	223.45	53.22	2.55	249.64	8.36	0.03	0.00		
Итого за прием пищи:																				
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона. %																				
Обед																				
	100	1.3	7.9	8.5	139.8	6.00	0.10	0.00	0.20	0.00	25.10	40.30	19.50	0.90	0.00	0.00	0.00	37	2011	
	250	2.1	7.0	12.9	123.4	8.54	0.04	0.05	0.23	0.01	55.85	54.28	26.06	1.27	373.86	6.10	0.00	0.02	82	2011
	60	9.6	10.7	9.0	170.1	0.00	0.04	0.06	0.00	0.00	11.73	93.01	14.91	1.51	174.61	3.20	0.00	0.02	272	2008
	200	7.3	6.1	46.3	269.1	0.00	0.09	0.03	0.03	0.10	15.55	54.67	9.95	1.26	84.34	1.02	0.02	0.01	209	2008
	200	1.0	0.1	34.2	142.0	0.20	0.00	0.00	0.10	0.00	31.60	19.70	16.30	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00	401	2008
	50	2.3	0.2	15.1	71.0	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	6.90	25.20	9.90	0.60	38.70	0.00	0.00	0.00		
	40	3.2	1.7	20.4	92.0	0.00	0.10	0.00	0.00	0.00	7.20	34.80	7.60	1.60	0.00	0.00	0.00	0.00		2008
	900	26.8	33.7	146.4	1 007.4	14.74	0.42	0.16	0.56	0.11	153.93	321.96	104.22	7.64	671.51	10.32	0.02	0.05		
Итого за прием пищи:																				
	60	45.5	58.4	240.3	1 687.1	53.22	0.65	0.30	0.60	0.21	314.54	545.41	157.44	10.19	921.15	18.68	0.05	0.05		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																				
Всего за день:																				

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецеп-туры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35	4.5	8.7	7.4	0.00	0.02	0.00	0.08	0.00	135.00	86.00	7.00	0.30	0.00	0.00	0.00	3	2008		
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5.1	4.6	0.3	0.00	0.03	0.00	0.10	0.00	22.00	77.00	5.00	1.00	0.00	0.00	0.00	213	2008		
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	5.7	5.7	21.3	0.65	0.06	0.14	0.03	0.03	135.41	105.96	17.83	0.46	207.78	11.55	0.00	112	2008		
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1.5	1.3	22.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	432	2008		
БАТОН	25	2.0	1.2	13.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.80	16.30	3.30	0.30	0.00	0.00	0.00	2008	2008		
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0.4	0.4	9.8	4.00	0.00	0.00	0.00	0.00	14.40	9.90	7.20	2.00	0.00	0.00	0.00	338	2011		
Итого за прием пищи:	650	19.2	21.9	74.2	4.65	0.11	0.14	0.21	0.03	311.61	295.16	40.33	4.06	207.78	11.55	0.00	0.00			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																				
45																				
Обед																				
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	100	7.9	6.6	8.4	0.08	0.06	0.05	0.00	0.00	28.36	119.99	28.80	1.22	209.89	62.58	0.01	234	2011		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	3.9	2.8	20.0	8.00	0.11	0.00	0.20	0.00	23.00	64.00	25.00	1.00	0.00	0.00	0.00	100	2008		
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	200	4.1	22.9	27.9	13.56	0.16	0.14	0.08	0.23	55.51	111.44	39.35	1.59	996.52	10.95	0.00	128	2011		
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	200	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.10	0.00	1.80	0.00	0.54	0.00	0.00				
Хлеб витаминизированный	50	2.3	0.2	15.1	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	6.90	25.20	9.90	0.60	38.70	0.00	0.00				
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1.6	0.9	10.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	3.60	17.40	3.80	0.80	0.00	0.00	0.00		2008		
Итого за прием пищи:	820	19.8	33.4	81.6	697.4	0.38	0.21	0.28	0.23	125.47	338.03	108.65	5.21	1 245.65	73.53	0.01	0.31			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																				
55																				
Всего за день:																				
		39.0	55.3	155.8	1 275.3	0.49	0.35	0.49	0.26	437.08	633.19	148.98	9.27	1 453.43	85.08	0.01	0.31			

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества							№ рецеп-туры	Сборник рецептур					
		Белки, г	Жиры, г		Углевод Ё, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг			K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг	
Завтрак																					
	25	1.1	8.4	7.5	110.0	0.00	0.02	0.00	0.07	0.00	4.00	12.00	2.00	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	1	2008	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	200	6.9	8.7	33.3	239.4	0.50	0.11	0.13	0.04	0.10	134.65	201.93	30.63	0.88	228.07	8.60	0.01	0.03	184	2008	
КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	200	3.8	3.7	24.3	148.8	0.52	0.03	0.11	0.02	0.00	111.42	95.58	27.49	0.87	207.29	9.00	0.00	0.00	433	2008	
КАКАО С МОЛОКОМ	50	3.8	1.5	25.7	131.0	0.00	0.06	0.02	0.00	0.00	9.50	32.50	6.50	0.50	46.00	0.00	0.00	0.00	2008		
БАТОН	200	1.0	0.2	19.6	83.4	1.60	0.02	0.02	0.00	0.00	12.60	12.60	7.20	2.52	240.00	2.00	0.00	0.00	389	2011	
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	675	16.6	22.5	110.4	710.6	2.62	0.24	0.28	0.13	0.10	272.17	354.61	73.82	4.97	721.36	19.60	0.01	0.03			
Итого за прием пищи:	47																				
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																					
Обед																					
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	5.7	5.7	21.3	160.6	0.65	0.06	0.14	0.03	0.03	135.41	105.96	17.83	0.46	207.78	11.55	0.00	0.00	112	2008	
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	200	17.3	23.4	32.6	409.6	19.20	0.22	0.00	0.03	0.00	28.80	209.60	56.00	3.20	0.00	0.00	0.00	0.00	299	2008	
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	50	0.9	4.9	3.6	61.0	1.00	0.01	0.00	0.15	0.00	4.00	10.00	5.00	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	364	2008	
КИСЕЛЬ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	200	0.0	0.0	15.4	61.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	11.16	3.60	1.98	0.00	0.60	0.00	0.00	0.00			
Хлеб витаминизированный	50	2.3	0.2	15.1	71.0	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	6.90	25.20	9.90	0.60	38.70	0.00	0.00	0.00			
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	0.00	0.04	0.02	0.00	0.00	3.60	17.40	3.80	0.80	27.20	1.12	0.00	0.00		2008	
Итого за прием пищи:	770	27.5	34.4	96.5	804.8	20.85	0.38	0.18	0.21	0.03	189.87	371.76	94.51	5.26	274.28	12.67	0.00	0.00			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																					
Всего за день:	53	44.1	56.9	206.9	1 515.4	23.47	0.62	0.46	0.34	0.13	462.04	726.37	168.33	10.23	995.64	32.27	0.01	0.03			

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества								№ рецептур	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г		Углевод ы, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																				
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25	1.1	8.4	7.5	110.0	0.00	0.02	0.00	0.07	0.00	4.00	12.00	2.00	0.20	0.00	0.00	0.00	1	2008	
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5.0	4.5	0.3	61.3	0.00	0.02	0.15	0.10	0.89	19.92	69.55	4.35	0.91	56.35	8.05	0.01	209	2011	
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	200	5.8	8.5	28.6	214.1	0.51	0.06	0.12	0.04	0.10	111.40	94.88	16.54	0.38	183.19	8.83	0.00	0.01	189	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3.3	3.1	26.5	148.0	0.52	0.04	0.11	0.02	0.00	111.41	87.89	19.03	0.40	169.61	9.00	0.00	0.00	379	2011
БАНАН	100	1.5	0.5	21.0	96.0	10.00	0.04	0.05	0.03	0.00	8.00	28.00	42.00	0.60	348.00	0.00	0.00	0.00	2008	
Итого за прием пищи:	565	16.7	25.0	83.9	629.4	11.03	0.18	0.43	0.26	0.99	254.73	292.32	83.92	2.49	757.15	25.88	0.01	0.03		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																				
Обед																				
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150	18.1	13.3	26.8	302.3	0.26	0.05	0.25	0.08	0.15	186.37	217.31	27.23	0.76	199.81	2.50	0.02	0.03	223	2011
СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	250	2.7	5.4	11.5	106.3	6.34	0.05	0.08	0.33	0.08	68.16	62.22	20.72	0.70	278.04	6.30	0.00	0.02	115	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0.2	0.1	15.0	60.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.00	8.00	4.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	430	2008
Хлеб витаминизированный	50	2.3	0.2	15.1	71.0	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	6.90	25.20	9.90	0.60	38.70	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	650	23.3	19.0	68.4	539.6	6.60	0.15	0.35	0.41	0.23	266.43	312.73	61.85	3.06	516.55	8.80	0.02	0.05		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																				
Всего за день:		40.0	44.0	152.3	1 169.0	17.63	0.33	0.78	0.67	1.22	521.16	605.05	145.77	5.55	1 273.70	34.68	0.03	0.08		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г		Углевод Ы, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг			Se, мг	F, мг
Завтрак																				
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	200	4.9	8.7	29.8	0.53	0.04	0.12	0.05	0.10	112.23	114.99	25.55	0.38	179.84	9.59	0.00	0.01	189	2008	
КОРЕЙСКИЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3.3	3.1	26.5	0.52	0.04	0.11	0.02	0.00	111.41	87.89	19.03	0.40	169.61	9.00	0.00	0.00	379	2011	
БАТОН	50	3.8	1.5	25.7	0.00	0.06	0.02	0.00	0.00	9.50	32.50	6.50	0.50	46.00	0.00	0.00	0.00	2008		
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1.0	0.2	19.6	1.60	0.02	0.02	0.00	0.00	12.60	12.60	7.20	2.52	240.00	2.00	0.00	0.00	389	2011	
Итого за прием пищи:	650	13.0	13.5	101.6	2.65	0.16	0.27	0.07	0.10	245.74	247.98	59.28	3.80	635.45	20.59	0.00	0.01			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																				
Обед																				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	3.9	2.8	20.0	8.00	0.11	0.00	0.20	0.00	23.00	64.00	25.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	100	2008	
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	200	5.1	5.7	13.1	36.01	0.05	0.00	0.15	0.00	120.02	78.68	38.67	1.60	0.00	0.00	0.00	0.00	346	2008	
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	85	12.6	17.3	10.6	0.00	0.06	0.09	0.04	0.15	12.03	126.78	20.29	2.37	239.34	5.03	0.00	0.03	282	2012	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	19.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.46	0.00	1.80	0.00	1.20	0.00	0.00	0.00	349	2011	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	0.00	0.04	0.02	0.00	0.00	3.60	17.40	3.80	0.80	27.20	1.12	0.00	0.00		2008	
Хлеб витаминизированный	50	2.3	0.2	15.1	71.0	0.00	0.05	0.02	0.00	6.90	25.20	9.90	0.60	38.70	0.00	0.00	0.00			
Итого за прием пищи:	805	25.2	26.2	86.7	44.01	0.31	0.13	0.39	0.15	174.01	312.06	99.46	6.37	306.44	6.15	0.00	0.03			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																				
Всего за день:		38.2	39.7	188.3	46.66	0.47	0.40	0.46	0.25	419.75	560.04	157.74	10.17	941.89	26.74	0.00	0.04			

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
Итого за весь период	655,9	754,8	2836,6	20959,8	434,07	7,48	6,53	8,81	5,99	5 470,45	9 095,08	2 606,55	143,25	17 859,98	556,57	0,25	2,07
Среднее значение за период	41,0	47,2	177,3	1 310,0	27,13	0,47	0,41	0,55	0,37	341,90	568,44	162,91	8,95	1 116,25	34,79	0,02	0,13
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12,5	32,4	55,1														

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
12-18 лет	587	812