



директор МАОУ Черноко́ровская СОШ
Директор Разуева О.А.

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

1 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масспорции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						Нерцеп-туры	Сборникрециптур		
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fе, мг	К, мг	I, мкг			Sb, мг	F, мг
Завтрак																				
ЛИЦА ВАРЕНЬЕ	40	4,96	4,49	0,27	61,29	0,00	0,02	0,15	0,10	0,09	19,93	69,55	4,35	0,91	56,35	8,05	0,01	0,02	209	2011
МАМАРОНЫ С СЫРОМ	200	9,47	21,20	36,13	374,67	0,00	0,07	0,00	0,13	0,00	124,00	110,87	12,00	1,07	0,00	0,00	0,00	0,00	210	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,20	0,10	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	6,00	4,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008
БАТОН	50	3,75	1,45	25,70	131,00	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,50	32,50	6,50	0,50	48,00	0,00	0,00	0,00	2008	2008
КЕФИР	200	5,80	5,00	8,00	106,00	1,40	0,08	0,34	0,05	0,00	240,00	190,00	26,00	0,20	292,00	18,00	0,00	0,04	435	2008
Итого за прием пищи:	690	24,18	32,24	85,10	732,96	1,40	0,23	0,51	0,28	0,89	398,43	410,72	54,85	3,68	394,35	26,05	0,01	0,06		
Обед																				
РАССОЛЬНИК ПЕНИНГРАДСКИЙ	250	2,48	7,18	16,75	142,16	6,71	0,09	0,06	0,21	0,00	58,97	74,78	27,18	1,22	498,68	5,30	0,00	0,03	96	2011
СПОЖИМЫЙ ГАРНИР	200	6,50	13,55	37,75	301,06	34,88	0,18	0,18	0,12	0,15	105,85	150,50	50,87	2,81	1 257,64	14,82	0,00	0,06	139	2011
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ	100	14,50	24,68	12,98	331,59	0,40	0,09	0,09	0,00	0,00	15,44	148,67	24,48	2,80	289,44	6,07	0,00	0,03	268	2011
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	200	0,00	0,00	0,00	0,00	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	2,29	0,18	15,05	71,05	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	1,32	0,18	8,48	40,79	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		
Итого за прием пищи:	820	27,09	45,76	81,03	885,65	41,99	0,44	0,37	0,33	0,15	188,86	416,55	125,03	8,23	2 110,20	27,11	0,00	0,12		
Всего за день:		51,27	78,00	176,13	1 619,61	43,39	0,67	0,88	0,61	1,04	587,29	827,27	180,88	11,91	2 504,55	53,16	0,01	0,18		

2 день

1-2

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						Нероцентуры	Сборник рецептур		
		Белок, г	Жиры, г		Углеводы, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			Se, мг	F, мг
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	45	7.34	12.17	19.33	217.49	0.14	0.05	0.08	0.11	0.10	170.63	122.62	11.67	0.58	52.56	0.00	0.00	0.01	3	2008
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	130	2.50	0.50	19.80	94.00	18.00	0.01	0.00	0.00	0.00	15.00	66.00	28.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	123	2008
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	25	0.20	0.03	0.43	3.25	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	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0.20	0.10	15.00	60.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.00	8.00	4.00	1.00	0.00	0.00	0.00	430	2008	
ГРУША СВЕЖАЯ	100	0.40	0.30	10.30	47.00	5.00	0.00	0.00	0.00	0.00	19.00	16.00	12.00	2.00	0.00	0.00	0.00	338	2011	
Итого за прием пищи:	500	10.64	13.10	64.86	421.74	24.39	0.07	0.09	0.11	0.10	223.38	220.62	59.17	4.73	67.80	0.00	0.00	0.01		
Обед																				
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	2.81	5.85	11.88	111.53	0.74	0.04	0.03	0.20	0.00	30.19	30.02	10.24	0.58	79.97	1.46	0.00	0.01	165	2008
РЫБА (ФИЛЕ) ЗАПЕЧЕННАЯ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	70/30	14.51	4.18	3.58	110.18	0.43	0.10	0.10	0.09	0.05	51.36	207.63	47.34	0.78	407.84	133.92	0.01	0.56	238	2008
КАША РАССЫПЧАТАЯ РИСОВАЯ	200	4.99	6.76	48.45	272.98	0.00	0.04	0.03	0.00	0.00	16.89	92.54	32.04	0.66	68.10	0.95	0.01	0.03	171.2	2011
КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.00	0.00	19.36	77.41	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.46	0.00	1.80	0.00	1.20	0.00	0.00	349	2011	
Хлеб витаминизированный	50	2.29	0.19	15.05	71.05	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	6.90	25.20	9.90	0.50	38.70	0.00	0.00	0.00		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1.60	0.85	10.20	46.00	0.00	0.05	0.00	0.00	0.00	3.60	17.40	3.80	0.80	0.00	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	820	25.80	17.83	109.20	689.15	1.17	0.28	0.18	0.29	0.05	107.40	372.79	106.12	3.42	595.81	136.33	0.02	0.60		
Всего за день:		36.44	30.93	173.36	1110.89	25.56	0.35	0.27	0.40	0.15	330.78	593.41	164.29	6.15	663.61	136.33	0.02	0.61		

3 день

1-3

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								Нерецептурные	Сборник рецептур
		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			
																			Витамин С		
Завтрак																					
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25	1,10	8,40	7,50	110,00	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	
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	5,96	7,61	40,76	256,03	0,53	0,06	0,14	0,04	0,08	113,16	135,42	32,44	0,52	194,92	9,60	0,01	0,02	189	2008	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,31	3,30	28,53	148,03	0,52	0,05	0,12	0,02	0,00	111,41	97,69	19,03	0,40	169,61	9,00	0,00	0,00	379	2011	
БАТОН	25	2,80	1,62	18,20	100,60	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	
ЙОГУРТ	150	4,20	3,75	6,77	84,77	1,05	0,05	0,26	0,04	0,00	180,00	142,50	21,00	0,00	219,00	0,00	0,00	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	600	17,37	24,48	99,76	699,43	2,10	0,18	0,52	0,17	0,08	413,39	394,11	77,77	1,42	583,53	18,80	0,01	0,05			
Обед																					
БОРЩ КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	2,18	6,96	13,10	124,73	8,76	0,07	0,07	0,23	0,00	64,57	52,50	25,84	1,26	380,69	6,78	0,00	0,00	82	2011	
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	200	13,97	14,11	11,81	230,90	18,60	0,07	0,09	0,00	0,01	53,52	142,59	31,35	2,48	427,70	8,20	0,00	0,04	296	2012	
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	50	0,90	4,90	3,60	61,00	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	
КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	18,36	77,41	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	2,29	0,19	15,05	71,05	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	20	1,60	0,85	10,20	46,00	0,00	0,05	0,00	0,00	0,00	3,60	17,40	3,90	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00			
Итого за прием пищи:	770	20,94	27,01	73,12	611,99	28,66	0,25	0,18	0,38	0,01	131,05	247,69	77,69	5,35	848,29	14,98	0,00	0,07			
Всего за день:		38,31	51,49	172,88	1 310,52	30,76	0,43	0,70	0,55	0,09	544,44	641,80	155,46	6,77	1 431,82	33,78	0,01	0,12			

4 день

1-4

Прием пищи, наименование блюда	Масспорции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						Нарезан-туры	Сборнаярециптур		
		Белки, г	Жиры, г		Углеводи-н, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мг	Са, мг	Р, мг	Мо, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг			Са, мг	F, мг
Завтрак																				
БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	30	1,24	2,63	15,17	0,02	0,00	0,01	0,04	4,46	10,08	2,60	0,25	29,56	0,00	0,00	0,00	2	2011		
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	14,71	25,56	2,66	0,21	0,07	0,33	2,52	101,45	221,43	16,73	2,56	214,69	25,66	0,03	0,05	214	2008		
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	205	0,30	0,10	15,20	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	2,00	1,16	12,99	0,00	0,00	0,00	0,00	4,80	16,30	3,30	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00	338	2011		
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,40	0,40	9,80	4,00	0,00	0,00	0,00	14,40	6,99	7,20	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
Итого за прием пищи:	510	18,65	29,65	55,82	4,23	0,09	0,34	2,56	125,11	250,51	29,83	5,11	244,25	25,66	0,03	0,05				
Обед																				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	260	14,48	14,02	28,71	4,57	0,21	0,13	0,00	48,57	152,23	42,08	2,94	621,78	8,04	0,00	0,05	8973	2008		
ТЕФТЕЛИ (1-й ВАРИАНТ)	7030	9,87	11,54	7,32	1,11	0,04	0,00	0,00	8,87	85,42	11,09	1,11	0,00	0,00	0,00	0,00	283	2008		
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	200	4,14	22,91	27,93	13,56	0,16	0,15	0,08	2,23	55,50	111,44	39,36	1,60	866,54	10,95	0,00	0,05	128		
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	200	0,00	0,00	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	2,29	0,19	15,05	0,00	0,05	0,02	0,00	6,90	25,20	9,90	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00				
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,60	0,85	10,20	0,00	0,05	0,00	0,00	3,60	17,40	3,60	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00				
Итого за прием пищи:	830	32,38	49,51	89,21	19,24	0,51	0,30	0,28	131,54	391,69	108,03	7,05	1 657,56	18,98	0,00	0,10				
Всего за день:		51,03	79,36	145,03	23,47	0,60	0,76	0,83	256,65	650,20	137,86	12,16	1 901,81	44,65	0,03	0,15				

6 ДЕНЬ

2-1

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							Нерецептурные	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг	Ca, мг	F, мг		
Завтрак																				
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25	1,10	8,40	7,50	110,00	0,00	0,00	0,07	0,00	4,00	12,00	2,00	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1	2008
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150	20,70	14,50	24,66	319,57	0,25	0,06	0,26	0,09	184,52	232,76	28,32	0,88	188,36	2,01	0,02	0,02	223	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,20	0,00	5,00	60,00	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	2,80	1,80	18,20	100,60	0,00	0,00	0,00	0,00	6,70	22,80	4,80	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00		2008	
БАНАН	200	3,00	1,00	42,00	192,00	20,00	0,10	0,00	0,10	16,00	56,00	84,00	1,20	0,60	0,00	0,00	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	640	27,80	25,90	97,38	782,17	20,25	0,18	0,26	0,18	211,22	323,56	118,92	2,68	188,36	2,01	0,02	0,02			
Обед																				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	250	3,96	4,59	19,34	135,79	9,64	0,14	0,09	0,20	25,49	81,91	31,16	1,38	707,38	7,06	0,00	0,05	92	2008	
ГУЛЯШ	100	14,97	17,16	3,63	220,03	1,84	0,05	0,09	0,02	20,53	132,61	19,64	2,05	347,75	6,74	0,00	0,04	260	2011	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200	4,80	6,13	50,27	274,67	0,00	0,04	0,00	0,04	14,67	104,00	34,67	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00	323	2008	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	19,36	77,41	0,00	0,00	0,00	0,00	8,48	0,00	1,80	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	349	2011	
Хлеб витаминизированный	50	2,29	0,19	15,05	71,05	0,00	0,05	0,02	0,00	6,90	25,20	9,90	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00			
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,60	0,85	10,20	46,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,60	17,40	3,80	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00			
Итого за прием пищи:	820	27,64	29,82	117,85	833,95	11,48	0,28	0,20	0,26	79,65	361,12	100,99	5,63	1 095,04	13,80	0,00	0,09			
Всего за день:		55,44	54,92	215,23	1 616,12	31,73	0,46	0,46	0,52	290,87	684,68	219,91	9,31	1 283,40	15,81	0,02	0,11			

7 день

2-2

ИТУР	Прием пищи, наименование блюда	Массалпорции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						Микроэлементы	Сборникрецептур		
			Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг			Se, мг	F, мг
	ЗАПЕЧЕННЫЙ БУТЕРБРОД С СЫРОМ	60	6,80	14,40	14,80	216,00	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 ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	200	6,85	8,70	33,37	239,43	0,50	0,12	0,14	0,05	0,10	134,65	201,94	30,64	0,89	228,08	8,60	0,02	0,04	194	2008
	КАША С МОЛОКОМ	200	3,75	3,68	24,32	146,82	0,52	0,03	0,12	0,02	0,00	111,43	95,58	27,49	0,87	207,29	9,00	0,00	0,00	382	2011
	БАТОН	25	2,40	1,40	15,60	86,30	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
	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,40	0,40	9,80	44,40	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:	595	20,20	28,58	97,79	732,95	5,02	0,15	0,26	0,07	0,10	265,28	323,72	68,63	4,06	435,37	17,60	0,02	0,04		
	УХА РЫБАЦКАЯ	250	6,93	3,19	14,63	123,28	7,49	0,13	0,09	0,01	0,00	40,94	151,66	44,13	1,26	708,41	73,68	0,01	0,32	106	2011
	БИТОНЧИ ПАРОВЫЕ	100	14,20	14,50	8,40	226,00	0,00	0,04	0,00	0,02	0,00	10,00	142,00	18,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	288	2008
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	200	4,14	22,91	27,93	334,97	13,66	0,16	0,15	0,08	0,23	55,90	111,44	39,36	1,60	596,64	10,95	0,00	0,05	128	2011
	ХУСЕЛЬ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	200	0,00	0,00	15,44	81,77	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,16	3,80	1,98	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
	Хлеб витаминизированный	50	2,29	0,19	15,05	71,05	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,60	39,70	0,00	0,00	0,00		
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	6,48	40,79	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:	820	30,88	41,07	89,93	857,66	21,06	0,42	0,28	0,11	0,23	128,10	451,30	117,17	6,26	1 771,45	85,76	0,01	0,37		
	Всего за день:		51,08	69,65	187,72	1 590,81	26,07	0,57	0,54	0,18	0,33	393,38	775,02	185,80	10,32	2 206,82	103,35	0,03	0,41		

8 день

2-3

Прием пищи, наименование блюда	Массовая порция	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур		
		Белок, г	Жиры, г		Углеводы, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fb, мг	К, мг	I, мг			Sb, мг	F, мг
Завтрак																				
БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	40	1,67	3,49	20,16	118,88	0,03	0,02	0,01	0,02	0,05	5,93	14,47	3,47	0,35	39,31	0,00	0,00	0,00	2	2011
СМЛЕТ С СЫРОМ	150	13,52	22,32	2,49	265,11	0,20	0,06	0,43	0,33	2,39	93,74	203,71	15,34	2,36	197,52	23,51	0,03	0,05		2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	205	0,30	0,10	15,20	62,00	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
БАНАН	150	2,25	0,75	31,50	144,00	15,00	0,05	0,08	0,04	0,00	12,00	42,00	63,00	0,90	522,00	0,00	0,00	0,00		2008
БАТОН	15	1,20	0,70	7,80	43,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,90	9,60	2,00	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	560	18,94	27,36	77,47	633,09	19,13	0,14	0,52	0,39	2,44	129,97	276,28	90,61	4,71	759,83	23,51	0,03	0,05		
Обед																				
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	260	2,18	6,37	11,59	113,08	0,67	0,09	0,07	0,24	0,08	41,97	54,44	22,82	0,95	393,42	4,95	0,00	0,03	95	2008
ПЛОВ ПО-УЗБЕКСКИ	200	13,54	23,00	43,20	494,30	1,32	0,08	0,11	0,80	0,00	33,14	177,95	49,18	2,11	322,93	6,81	0,01	0,07	266	2008
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	200	0,00	0,00	0,00	0,00	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		2008
Хлеб витаминизированный	30	2,29	0,18	15,05	71,05	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,80	36,70	0,00	0,00	0,00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,49	40,79	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:	710	19,33	29,74	78,32	659,22	10,19	0,26	0,22	1,04	0,08	93,71	274,99	87,50	4,46	782,78	12,88	0,01	0,10		
Всего за день:		38,27	57,10	155,49	1 292,31	29,32	0,40	0,74	1,43	2,52	223,68	554,27	178,11	9,17	1 541,72	36,39	0,04	0,15		

9 день 2-4

Прием пищи, наименование блюда	Массаспорции	Пищевые вещества			Витамины						Минеральные вещества						Корреп-туры	Сборникрецептур		
		Балки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг			Se, мг	F, мг
Завтрак																				
Сырники из творога	150	29,32	21,87	36,74	474,76	0,36	0,07	0,35	0,07	0,01	259,02	310,16	35,32	0,74	247,37	1,38	0,05	0,05	219	2008
Какао с молоком	200	3,75	3,68	24,32	146,82	0,52	0,03	0,12	0,02	0,00	111,43	95,58	27,49	0,87	207,29	9,00	0,00	0,00	433	2008
Людско безеже	100	0,40	0,40	9,80	44,40	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14,40	8,90	7,20	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	338	2011
Батон	50	3,75	1,45	25,70	131,00	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:	500	37,22	27,40	98,56	796,98	4,88	0,16	0,49	0,09	0,01	304,35	448,14	76,61	4,11	500,66	10,38	0,05	0,05		
Обед																				
Суп-пюре из картофеля	250	3,56	5,64	20,55	147,50	7,90	0,11	0,10	0,13	0,08	64,28	87,35	28,49	1,07	601,69	8,53	0,00	0,03	118	2008
Макаронные изделия отварные	200	7,29	6,21	46,55	271,56	0,00	0,09	0,04	0,03	0,10	16,81	55,14	10,05	1,27	84,77	1,02	0,02	0,02	331	2008
Птица отварная	100	25,46	25,72	0,32	334,03	1,20	0,08	0,19	0,10	0,00	25,17	216,61	24,03	2,14	286,45	8,76	0,03	0,17	307	2008
Компот из смеси сухофруктов	200	0,00	0,00	23,23	92,89	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,94	0,00	1,89	0,00	1,35	0,00	0,00	0,00	402	2008
Хлеб выпеченный	50	2,29	0,19	15,05	71,05	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. микроэлементами	20	1,60	0,85	10,20	46,00	0,00	0,05	0,00	0,00	0,00	3,60	17,40	3,80	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	820	40,24	38,61	115,90	963,03	9,10	0,38	0,35	0,26	0,18	125,50	401,70	70,10	5,68	1 012,96	18,33	0,05	0,22		
Всего за день:		77,46	66,01	214,46	1 760,01	13,98	0,54	0,84	0,35	0,19	519,85	849,84	154,67	9,99	1 513,62	28,71	0,10	0,27		

10 день

25

Прием пищи, наименование блюда	Масспорции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						Микроэлементы	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мг	Са, мг	Р, мг	Мд, мг	Fb, мг	K, мг	I, мг			Sh, мг	F, мг
Завтрак																				
Сыр (порция)	30	6,90	8,90	0,00	109,00	0,00	0,01	0,00	0,09	0,00	264,00	150,00	11,00	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00	14	2008
Каша "Дружба" с маслом сливочным	200	5,85	10,06	25,88	218,57	0,76	0,06	0,16	0,05	0,10	154,53	139,31	28,19	0,49	243,43	13,65	0,00	0,00	190	2008
Чай с молоком	200	3,14	3,10	16,00	105,25	0,59	0,03	0,13	0,02	0,00	119,77	84,61	20,15	1,33	189,23	9,00	0,00	0,00	378	2011
Батон	30	2,40	1,40	15,60	86,30	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
Банан	200	0,00	1,00	27,74	192,00	20,00	0,10	0,00	0,10	0,00	16,00	56,00	64,00	1,20	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	660	18,30	24,46	85,22	711,12	21,35	0,22	0,29	0,28	0,10	560,00	449,42	147,24	3,52	432,66	22,65	0,00	0,00		
Обед																				
Суп картофельный с бобовыми	250	5,70	5,38	18,71	146,34	4,60	0,19	0,07	0,20	0,00	35,19	77,04	32,49	1,89	468,24	4,32	0,00	0,04	99	2008
Тефтели мясные (из говядины) в соусе сметанном с луком	130	13,18	17,58	13,82	266,44	1,18	0,06	0,07	0,06	0,11	25,62	123,02	17,89	1,79	278,95	6,01	0,00	0,04	296356	2012
Каша рисовая рассыпчатая	200	4,80	6,13	50,26	274,63	0,00	0,04	0,00	0,04	0,00	14,06	103,98	34,66	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00	323	2008
Кофейный напиток с молоком	200	3,31	3,10	26,53	148,03	0,52	0,05	0,12	0,02	0,00	111,41	87,60	19,03	0,40	169,61	9,00	0,00	0,00	379	2011
Хлеб витаминизированный	50	2,29	0,19	15,05	71,05	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. микроэлементами	20	1,60	0,85	10,20	46,00	0,00	0,05	0,00	0,00	0,00	3,60	17,40	3,80	0,60	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	850	30,88	33,23	134,57	952,49	6,30	0,44	0,28	0,32	0,11	197,28	434,53	117,77	6,28	955,50	19,33	0,00	0,08		
Всего за день:		49,18	57,69	219,79	1 663,61	27,65	0,66	0,57	0,58	0,21	757,28	883,85	285,01	9,90	1 388,16	41,96	0,00	0,08		

11 день

3-1

Прием пищи, наименование блюда	Масспорции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							Нерациональные	Сборникрецептур		
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мр, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг			Se, мг	F, мг
Завтрак																				
ЗАПЯТЫЙ БУТЕРБРОД С СЫРОМ	60	6,80	14,40	14,80	216,00	0,00	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 ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ	200	6,11	9,37	39,60	275,89	0,48	0,19	0,13	0,05	0,10	113,19	171,31	47,77	1,43	240,34	10,57	0,00	0,01		
ЧАЙ С САХАРОМ	165/15	0,20	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
БАТОН	35	2,80	1,40	18,20	100,70	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		
МАНДАРИН	100	0,80	0,20	7,49	37,86	0,06	0,03	0,01	0,00	0,00	34,97	16,98	10,09	0,10	154,85	0,00	0,00	0,15		
Итого за прием пищи:	595	18,71	25,57	95,89	699,55	38,44	0,25	0,16	0,06	0,10	154,86	211,09	63,36	1,93	395,18	10,57	0,00	0,16		
Обед																				
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СОЛЕНЬМИ ОГУРЦАМИ И МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	100	1,30	7,90	8,50	139,80	6,00	0,10	0,00	0,20	0,00	25,10	40,30	19,50	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00		
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	3,24	7,84	16,76	151,08	6,71	0,09	0,07	0,21	0,00	59,29	81,12	27,92	1,31	510,44	5,60	0,00	0,03		
КОТЛЕТЫ БАТОНКИ, ШНИЦЕЛИ	100	16,08	17,81	15,75	287,54	0,40	0,08	0,10	0,00	0,00	22,14	160,24	26,12	2,62	308,65	5,63	0,00	0,03		
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	7,26	6,05	46,35	269,13	0,00	0,09	0,04	0,03	0,10	15,54	54,68	9,95	1,26	84,34	1,02	0,00	0,02		
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	0,00	0,00	23,23	92,89	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,87	0,00	2,10	0,00	1,42	0,00	0,00	0,00		
Хлеб витаминизированный	50	2,29	0,19	15,05	71,05	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,80	38,70	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	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		
Итого за прием пищи:	920	31,49	39,97	134,12	1 092,28	13,11	0,45	0,25	0,44	0,10	142,44	370,94	99,28	7,49	970,75	13,37	0,00	0,08		
Всего за день:		50,20	65,54	220,21	1 742,83	51,55	0,70	0,41	0,50	0,20	297,30	590,03	162,65	9,42	1 365,94	23,94	0,02	0,24		

12 день 3-2

Прием пищи, наименование блюда	Массалорции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										Нарезки, туры	Сборник рецептов											
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, МЕГ	Св, мг	Р, мг	Мг, мг	Са, мг	К, мг	L, мг	Ca, мг	F, мг	Mg, мг			P, мг	K, мг	Na, мг	Cl, мг	S, мг	Zn, мг	Cu, мг	Mn, мг			
																														Витамин С, мг	Витамин В1, мг	Витамин В2, мг
Завтрак																																
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35	4,50	8,70	7,40	131,00	0,00	0,00	0,00	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00	135,00	86,00	7,00	0,30	0,00	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	
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,00	0,00	0,30	0,10	0,00	0,00	0,00	22,00	77,00	5,00	1,00	0,00	0,00	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	
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	5,85	5,73	21,34	160,57	0,65	0,14	0,03	0,03	135,42	105,96	17,83	0,48	207,78	11,55	0,41	0,54	0,48	0,54	0,48	0,54	0,48	0,54	0,48	0,54	0,48	0,54	0,48	0,54	0,48	2008	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	2,21	1,55	25,81	126,38	0,26	0,03	0,07	0,01	0,00	65,03	61,42	17,95	0,54	0,00	0,00	0,00	0,00	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	
БАТОН	25	2,00	1,16	12,99	71,89	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	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	
АПЕЛЬСИН	200	1,80	0,40	16,20	66,00	120,00	0,08	0,06	0,02	0,00	68,00	46,00	26,00	0,60	394,00	4,00	0,00	0,04	0,04	0,04	0,04	0,04	0,04	0,04	0,04	0,04	0,04	0,04	0,04	0,04	2008	
Итого за прием пищи:	750	21,27	22,14	84,04	638,84	120,91	0,21	0,27	0,24	0,03	430,25	392,68	77,08	3,20	712,14	20,05	0,01	0,04	0,04	0,04	0,04	0,04	0,04	0,04	0,04	0,04	0,04	0,04	0,04	0,04	0,04	2008
Обед																																
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	1,99	6,15	8,86	98,63	12,01	0,07	0,07	0,23	0,08	47,60	45,34	20,53	0,93	312,65	4,70	0,00	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	2008	
КОТЛЕТЫ ИЛИ БАТОЧКИ РЫБНЫЕ	100	13,50	7,10	9,22	155,02	0,56	0,11	0,10	0,02	0,04	44,30	201,53	46,89	1,60	371,89	113,83	0,01	0,48	0,48	0,48	0,48	0,48	0,48	0,48	0,48	0,48	0,48	0,48	0,48	0,48	2011	
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	200	4,14	22,91	27,93	334,97	13,58	0,16	0,15	0,08	0,23	95,50	111,44	39,36	1,60	996,54	10,95	0,00	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	2011	
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,10	0,00	1,80	0,00	0,54	0,00	0,00	0,00	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	
Хлеб витаминизированный	50	2,29	0,19	15,05	71,05	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,60	36,70	0,00	0,00	0,00	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	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ БОГОТ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,60	0,85	10,20	48,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,60	17,40	3,60	0,80	17,40	0,00	0,00	0,00	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	
Итого за прием пищи:	820	23,52	37,20	71,26	796,67	26,12	0,39	0,34	0,33	0,35	166,00	400,91	122,38	5,53	1720,32	129,48	0,01	0,56	0,56	0,56	0,56	0,56	0,56	0,56	0,56	0,56	0,56	0,56	0,56	0,56	0,56	2008
Всего за день:		44,79	59,34	155,30	1345,51	147,03	0,60	0,61	0,57	0,38	596,25	793,69	199,46	8,73	2432,46	149,53	0,02	0,60	0,60	0,60	0,60	0,60	0,60	0,60	0,60	0,60	0,60	0,60	0,60	0,60	0,60	2008

13 день 3-3

Прием пищи, наименование блюда	Массаторция		Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							Нормативы	Сборник рецептур
	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, мг	Ca, мг	F, мг			
					Витамин													Мg	Fe	K
Завтрак																				
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	1,10	8,40	7,50	110,00	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	
КАША ГРЕЧЕВАЯ ВЯЗКАЯ	8,62	9,65	33,27	254,97	0,48	0,19	0,20	0,05	0,10	110,10	159,98	99,37	3,20	323,15	9,98	0,00	0,01	184	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	0,20	0,10	15,00	60,00	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	3,75	1,45	25,70	131,00	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	
БАНАН	1,50	0,50	21,00	95,00	10,00	0,04	0,05	0,03	0,00	8,00	28,00	42,00	0,60	345,00	0,00	0,00	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	15,17	20,10	102,47	651,97	10,48	0,31	0,27	0,15	0,10	138,60	280,48	153,87	5,50	717,15	9,98	0,00	0,01			
Обед																				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	5,40	4,29	27,03	168,59	6,60	0,12	0,07	0,21	0,05	26,21	78,14	26,29	1,41	516,63	5,46	0,01	0,04	100	2008	
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	16,21	24,04	33,39	415,20	15,43	0,22	0,20	0,04	0,11	32,46	221,04	56,33	3,61	1 307,51	14,72	0,00	0,08	298	2008	
СОУС ТОМАТНЫЙ №354	0,49	2,94	3,53	42,88	1,00	0,01	0,01	0,08	0,00	8,04	7,36	4,31	0,20	54,20	0,86	0,00	0,00	384	2008	
НАЛИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	0,00	0,00	0,00	0,00	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	2,29	0,19	15,05	71,05	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	1,32	0,16	8,48	40,79	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			
Итого за прием пищи:	25,71	31,64	87,48	739,51	23,03	0,44	0,32	0,33	0,16	85,33	349,14	102,43	6,62	1 944,78	21,96	0,01	0,12			
Всего за день:	40,88	51,74	189,95	1 390,48	33,51	0,75	0,59	0,48	0,26	221,83	620,62	255,30	12,12	2 861,93	31,94	0,01	0,13			

14 ДЕНЬ 3-4

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						Нерцептур	Сборнирецептур	
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг			So, мг
Завтрак																			
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25	1,10	8,40	7,50	110,00	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
СЫР (ТОРЦИЙМИ)	30	6,90	8,90	0,00	109,00	0,00	0,01	0,00	0,09	0,00	264,00	150,00	11,00	0,30	0,00	0,00	0,00	14	2008
ЯЙЦА ВАРЕНЬЕ	40	4,96	4,49	0,27	61,29	0,00	0,02	0,15	0,10	0,09	19,93	69,56	4,35	0,91	56,35	8,05	0,01	209	2011
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	200	5,75	7,35	28,82	203,24	0,51	0,06	0,13	0,04	0,08	111,25	84,66	16,55	0,38	182,87	8,83	0,01	189	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,31	3,10	26,53	148,03	0,52	0,05	0,12	0,02	0,00	111,41	87,09	19,03	0,40	169,61	9,00	0,00	379	2011
БАНАН	200	3,00	1,00	42,00	192,00	20,00	0,08	0,10	0,05	0,00	16,00	66,00	84,00	1,20	696,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	695	24,02	33,24	104,92	823,56	21,03	0,24	0,50	0,37	0,97	520,59	470,10	136,93	3,39	1 104,83	25,86	0,01	0,03	
Обед																			
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	2,18	6,96	13,10	124,73	8,76	0,07	0,07	0,23	0,00	54,57	52,50	25,84	1,26	380,69	6,78	0,00	82	2011
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	200	4,71	8,03	20,61	176,38	42,32	0,07	0,09	0,13	0,00	112,53	76,80	39,04	2,35	491,84	7,80	0,00	131	2008
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ	100	15,94	17,79	14,94	283,53	0,00	0,07	0,10	0,00	0,00	18,67	154,84	24,81	2,52	291,00	5,33	0,00	272	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,20	0,10	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	8,00	4,00	1,00	0,00	0,00	0,00	430	2008
Хлеб витаминизированный	50	2,29	0,19	15,05	71,05	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	6,80	25,20	9,90	0,60	38,70	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОУ	20	1,32	0,16	8,48	40,79	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	3,60	17,40	3,80	0,60	27,20	1,12	0,00		
Итого за прием пищи:	820	26,64	33,25	87,18	766,48	51,06	0,30	0,36	0,30	0,00	201,27	334,74	107,39	9,53	1 229,43	21,03	0,00	0,08	
Всего за день:		51,66	66,49	192,10	1 590,04	72,11	0,54	0,86	0,73	0,97	727,86	804,84	244,32	11,92	2 334,26	46,91	0,01	0,11	

15 день 3-5

Прием пищи, наименование блюда	Массалпорции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							Нарцезп-туры	Сборникрецептур		
		Белки, г	Жиры, г		Углеводи, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг			Se, мг	F, мг
Завтрак																				
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150	17,40	12,64	21,45	272,16	0,21	0,05	0,22	0,09	0,15	158,75	197,60	24,17	0,76	163,32	1,80	0,02	0,02	223	2011
КОФЕИНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,31	3,10	26,53	148,03	0,52	0,12	0,02	0,00	111,41	87,89	19,03	0,40	169,61	9,00	0,00	0,00	379	2011	
БАТОН	50	3,75	1,45	25,70	131,00	0,00	0,06	0,02	0,00	9,00	32,50	6,50	0,50	46,00	0,00	0,00	0,00		2008	
МОСУРТ	150	4,20	3,75	6,77	84,77	1,05	0,05	0,26	0,04	180,00	142,50	21,00	0,00	219,00	0,00	0,00	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	550	28,66	20,94	60,45	635,96	1,78	0,21	0,62	0,15	0,15	459,65	460,49	70,70	1,66	597,93	10,80	0,02	0,05		
Обед																				
СУП/ПОРЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ	250	3,58	5,64	20,55	147,50	7,90	0,11	0,10	0,13	0,08	80,97	86,67	29,29	1,04	601,60	8,55	0,00	0,03	118	2008
КОЛЕТЫ, ВИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ	100	14,41	23,20	12,24	315,13	0,00	0,07	0,10	0,04	0,14	13,55	144,62	23,21	2,73	273,17	5,77	0,00	0,03	268	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	7,23	6,19	41,16	250,34	0,00	0,08	0,00	0,00	0,00	5,16	46,46	9,03	1,03	0,00	0,00	0,00	0,00	209	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	19,36	77,41	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	2,28	0,19	15,05	71,05	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,63	36,70	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	830	29,50	35,48	121,08	922,62	7,90	0,36	0,24	0,17	0,22	100,44	329,05	77,93	6,60	955,47	16,00	0,00	0,06		
Всего за день:		58,16	56,42	201,53	1 558,58	9,68	0,57	0,86	0,32	0,37	560,10	789,54	148,63	8,26	1 563,40	26,80	0,02	0,11		

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	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг
Итого за весь период	740,07	892,97	2 803,43	22 401,62	8,47	9,71	7,98	9,81	6 755,25	10 743,70	2 878,57	146,91	26 986,03	816,49	0,35	3,39
Среднее значение за период	49,34	59,53	186,90	1 493,44	46,34	0,56	0,53	0,65	450,35	716,25	191,90	9,79	1 799,07	54,43	0,02	0,23
Содержание белков, жиров, углеводов в % от калорийности	13,2	35,9	50,9													

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
7-11 лет	603	809