

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ Кордовской СОШ № 14

_____ И.В.Кугушева

Приказ № 52 от 30.08.2024г.

Примерное
10-дневное меню для питания учащихся
младшего и старшего школьного возраста
на осенне-зимний период

2024г.

10-дневное меню
для питания учащихся от 6 до 10 лет МБОУ Кордовской СОШ № 14

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	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																				
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	150	8,19	9,65	36,96	267,18	0,00	0,21	0,12	0,04	0,14	21,63	181,00	121,06	4,25	254,92	2,20	0,00	0,01	171.1	2011
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ 2 ВАРИАНТ	75/35	6,01	9,31	8,03	144,07	1,13	0,03	0,05	0,02	0,00	16,41	60,79	11,02	0,86	156,33	3,47	0,00	0,02	279	2011
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	40	6,26	5,15	8,94	108,33	0,10	0,02	0,09	0,02	0,03	69,74	75,47	9,09	0,18	75,13	1,00	0,01	0,01	219	2011
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	0,03	0,02	0,01	0,00	16,00	11,00	8,00	2,20	278,00	2,00	0,00	0,01	338	2011
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,75	3,69	24,32	146,82	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
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 сорт	30	2,43	0,36	14,10	69,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНО-РЖАНОЙ	20	1,46	0,20	9,78	34,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	650	28,50	28,76	111,93	816,60	11,75	0,32	0,39	0,11	0,17	235,20	423,84	176,66	8,36	971,67	17,67	0,01	0,05		
Обед																				
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1,51	5,08	9,28	89,83	14,70	0,02	0,03	0,25	0,00	39,68	27,61	15,25	0,81	166,14	2,87	0,00	0,01	45	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	10,76	9,71	18,87	206,21	4,65	0,19	0,09	0,25	0,00	44,89	121,62	38,61	2,57	564,42	6,46	0,00	0,04	102	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,21	4,81	33,20	197,10	0,00	0,06	0,02	0,02	0,08	29,01	40,47	10,13	0,94	61,56	0,73	0,01	0,01	309	2011
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	80/35	12,39	11,58	3,15	170,83	0,27	0,04	0,08	0,20	0,00	27,85	112,05	16,77	1,62	248,25	6,15	0,00	0,04	245	2011
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	200/15	0,10	0,00	14,72	59,25	0,02	0,00	0,01	0,00	0,00	10,77	3,71	3,82	0,37	13,46	0,00	0,00	0,00	376	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 сорт	30	2,43	0,36	14,10	69,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНО-РЖАНОЙ	20	1,46	0,20	9,78	34,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	880	33,86	31,74	103,10	826,42	19,64	0,31	0,23	0,72	0,08	152,20	305,46	84,58	6,31	1 053,83	16,21	0,01	0,10		
Всего за день:		62,36	60,50	215,03	1 643,02	31,39	0,63	0,62	0,83	0,25	387,40	729,30	261,24	14,67	2 025,50	33,88	0,02	0,15		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	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	К, мг	І, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	200	22,79	23,72	33,77	439,42	0,48	0,08	0,14	0,21	0,00	35,87	235,20	45,65	3,00	431,19	9,15	0,01	0,08	244	2011
БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	40	1,82	3,19	20,30	117,32	0,07	0,04	0,02	0,03	0,05	7,48	21,39	8,43	0,59	48,89	0,78	0,00	0,00	2	2011
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,48	4,43	0,00	54,60	0,11	0,01	0,05	0,05	0,00	132,00	75,00	5,25	0,15	13,20	0,00	0,00	0,01	15	2011
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	200/15	0,10	0,00	14,72	59,25	0,02	0,00	0,01	0,00	0,00	10,77	3,71	3,82	0,37	13,46	0,00	0,00	0,00	376	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 сорт	30	2,43	0,36	14,10	69,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНО-РЖАНОЙ	20	1,46	0,20	9,78	34,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	520	32,08	31,90	92,67	773,79	0,68	0,13	0,22	0,29	0,05	186,12	335,30	63,15	4,11	506,74	9,93	0,01	0,09		
Обед																				
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1,44	10,16	8,04	129,56	5,54	0,05	0,03	0,20	0,00	19,19	40,28	16,13	0,73	227,56	3,09	0,00	0,02	67	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	250	7,87	7,34	20,15	178,37	6,60	0,12	0,09	0,20	0,00	32,41	113,68	34,56	1,78	576,32	7,01	0,00	0,04	101	2011
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,10	17,15	20,94	250,97	10,17	0,12	0,11	0,06	0,17	41,67	83,56	29,51	1,19	747,32	8,21	0,00	0,03	128	2011
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	75/28	8,15	8,03	8,92	143,53	0,18	0,06	0,07	0,02	0,00	33,08	85,92	15,40	0,59	147,40	17,21	0,01	0,12	234	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	200	0,16	0,16	27,04	111,12	1,60	0,01	0,01	0,00	0,00	13,16	3,96	4,43	0,79	112,44	0,80	0,00	0,00	342.1	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 сорт	30	2,43	0,36	14,10	69,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНО-РЖАНОЙ	20	1,46	0,20	9,78	34,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	853	24,61	43,40	108,97	916,75	24,09	0,36	0,31	0,48	0,17	139,51	327,40	100,03	5,08	1 811,04	36,32	0,01	0,21		
Всего за день:		56,69	75,30	201,64	1 690,54	24,77	0,49	0,53	0,77	0,22	325,63	662,70	163,18	9,19	2 317,78	46,25	0,02	0,30		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов	
		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			F, мг
Завтрак																				
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА, ЯЧНЕВОЙ, КУКУРУЗНОЙ И ПЕРЛОВОЙ КРУП	200	5,57	10,96	40,01	281,74	0,50	0,05	0,12	0,06	0,14	103,70	126,55	30,07	0,47	182,67	9,15	0,01	0,02	174	2011
БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ	60	4,39	5,00	35,67	205,04	0,03	0,05	0,04	0,01	0,08	15,28	41,19	6,71	0,44	62,14	1,74	0,01	0,01	430	2011
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,90	0,20	8,10	43,00	60,00	0,04	0,03	0,01	0,00	34,00	23,00	13,00	0,30	197,00	2,00	0,00	0,02	338	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	0,16	0,01	14,92	61,56	1,14	0,00	0,01	0,00	0,00	13,29	5,10	4,58	0,43	24,87	0,00	0,00	0,00	377	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 сорт	30	2,43	0,36	14,10	69,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНО-РЖАНОЙ	20	1,46	0,20	9,78	34,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	632	14,91	16,73	122,58	694,54	61,67	0,14	0,20	0,08	0,22	166,27	195,84	54,36	1,64	466,68	12,89	0,02	0,05		
Обед																				
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МОРКОВЬЮ И ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	100	2,68	7,12	9,68	113,87	6,39	0,08	0,08	0,64	0,18	24,00	60,77	22,84	0,94	322,34	5,01	0,00	0,03	40	2011
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	7,09	10,07	12,93	173,77	8,76	0,06	0,08	0,23	0,00	53,05	92,09	30,42	1,86	466,25	8,34	0,00	0,04	82	2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	150	8,19	9,65	36,96	267,18	0,00	0,21	0,12	0,04	0,14	21,63	181,00	121,06	4,25	254,92	2,20	0,00	0,01	171.1	2011
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ	90	13,16	20,97	11,66	287,59	0,00	0,04	0,08	0,04	0,12	9,80	118,53	18,35	1,91	225,58	4,36	0,00	0,03	268	2011
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 ПШЕНИЧНЫЙ 1 сорт	30	2,43	0,36	14,10	69,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНО-РЖАНОЙ	20	1,46	0,20	9,78	34,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	840	35,01	48,37	114,47	1 023,02	15,15	0,39	0,36	0,95	0,44	116,94	452,39	194,47	8,96	1 270,29	19,91	0,00	0,11		
Всего за день:		49,92	65,10	237,05	1 717,56	76,82	0,53	0,56	1,03	0,66	283,21	648,23	248,83	10,60	1 736,97	32,80	0,02	0,16		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов	
		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			F, мг
Завтрак																				
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,21	4,81	33,20	197,10	0,00	0,06	0,02	0,02	0,08	29,01	40,47	10,13	0,94	61,56	0,73	0,01	0,01	309	2011
ПТИЦА ИЛИ КРОЛИК ТУШЕННЫЕ	90	21,74	33,44	0,12	388,69	0,89	0,06	0,16	0,12	0,12	19,67	184,31	19,98	1,78	241,01	7,51	0,02	0,14	293	2011
БЛИНЧИКИ	45/10	4,25	5,76	20,76	152,16	0,33	0,04	0,10	0,03	0,11	81,90	73,90	11,37	0,30	128,22	5,63	0,01	0,01	399	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,31	3,10	26,52	148,02	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 ПШЕНИЧНЫЙ 1 сорт	30	2,43	0,36	14,10	69,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНО-РЖАНОЙ	20	1,46	0,20	9,78	34,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	545	38,40	47,67	104,48	989,17	1,74	0,20	0,39	0,19	0,31	241,99	386,57	60,51	3,42	600,40	22,87	0,04	0,16		
Обед																				
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	100	0,76	6,09	2,38	67,24	9,50	0,03	0,04	0,01	0,00	21,85	40,02	13,30	0,95	133,95	2,85	0,00	0,02	20	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	250	9,08	9,70	22,99	215,62	4,60	0,08	0,10	0,23	0,15	37,76	105,65	25,92	1,62	446,05	6,74	0,01	0,04	108	2011
РИС ОТВАРНОЙ	150	3,70	5,93	38,81	223,40	0,00	0,03	0,02	0,03	0,10	28,43	76,11	27,86	0,58	56,28	0,76	0,01	0,02	304	2011
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	90	1,22	1,40	0,28	18,62	0,06	0,00	0,01	0,02	0,00	2,04	11,09	1,70	0,17	25,21	0,55	0,00	0,00	246	2011
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,66	0,27	28,73	132,50	88,00	0,01	0,05	0,16	0,00	19,26	3,06	4,86	0,54	11,20	0,00	0,00	0,00	388	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 сорт	30	2,43	0,36	14,10	69,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНО-РЖАНОЙ	20	1,46	0,20	9,78	34,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	840	19,31	23,95	117,07	760,58	102,16	0,15	0,22	0,45	0,25	109,34	235,93	73,64	3,86	672,69	10,90	0,02	0,08		
Всего за день:		57,71	71,62	221,55	1 749,75	103,90	0,35	0,61	0,64	0,56	351,33	622,50	134,15	7,28	1 273,09	33,77	0,06	0,24		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов	
		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			F, мг
Завтрак																				
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,10	17,15	20,94	250,97	10,17	0,12	0,11	0,06	0,17	41,67	83,56	29,51	1,19	747,32	8,21	0,00	0,03	128	2011
РЫБА, ТУШЕННАЯ	75/28	9,28	6,59	2,43	106,07	0,55	0,07	0,07	0,16	0,00	18,93	90,37	16,11	0,41	179,15	23,46	0,02	0,18	229	2011
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	40	5,17	3,93	9,66	96,04	0,09	0,02	0,08	0,02	0,05	62,62	67,41	8,69	0,21	70,52	1,03	0,01	0,01	223	2011
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	200/15	0,10	0,00	14,72	59,25	0,02	0,00	0,01	0,00	0,00	10,77	3,71	3,82	0,37	13,46	0,00	0,00	0,00	376	2011
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	1,50	0,50	21,00	96,00	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	338	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 сорт	30	2,43	0,36	14,10	69,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНО-РЖАНОЙ	20	1,46	0,20	9,78	34,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	658	23,04	28,73	92,63	711,53	20,83	0,25	0,32	0,27	0,22	141,99	273,05	100,13	2,78	1 358,45	32,70	0,03	0,22		
Обед																				
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	100	0,98	6,15	3,68	75,28	16,70	0,05	0,04	0,08	0,00	18,49	34,26	16,18	0,95	209,55	2,37	0,00	0,01	24	2011
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ	250	7,72	7,14	18,38	169,01	5,05	0,08	0,07	0,21	0,00	31,83	90,97	25,18	1,56	450,59	5,72	0,00	0,04	112	2011
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ ИЛИ КРОЛИКА	150	15,52	19,99	27,14	350,76	1,86	0,07	0,12	0,22	0,00	19,41	164,97	33,28	1,59	246,68	5,87	0,02	0,11	291	2011
КИСЕЛЬ ИЗ СОКА ПЛОДОВОГО ИЛИ ЯГОДНОГО НАТУРАЛЬНОГО	200	0,30	0,06	36,70	148,27	0,48	0,00	0,01	0,00	0,00	13,48	10,71	3,51	0,76	74,64	0,60	0,00	0,00	358	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 сорт	30	2,43	0,36	14,10	69,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНО-РЖАНОЙ	20	1,46	0,20	9,78	34,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	750	28,41	33,90	109,78	846,52	24,09	0,20	0,24	0,51	0,00	83,21	300,91	78,15	4,86	981,46	14,56	0,02	0,16		
Всего за день:		51,45	62,63	202,41	1 558,05	44,92	0,45	0,56	0,78	0,22	225,20	573,96	178,28	7,64	2 339,91	47,26	0,05	0,38		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур	
		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			F, мг
Завтрак																				
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	13,97	27,35	2,61	312,73	0,20	0,06	0,44	0,36	2,56	97,04	210,96	15,81	2,43	204,74	24,25	0,03	0,05	210	2011
МАННИК СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	60	3,94	7,07	23,90	182,44	0,06	0,03	0,08	0,04	0,14	47,77	54,58	8,21	0,37	91,52	3,53	0,00	0,01	274	2011
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,48	4,43	0,00	54,60	0,11	0,01	0,05	0,05	0,00	132,00	75,00	5,25	0,15	13,20	0,00	0,00	0,01	15	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	0,16	0,01	14,92	61,56	1,14	0,00	0,01	0,00	0,00	13,29	5,10	4,58	0,43	24,87	0,00	0,00	0,00	377	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 сорт	30	2,43	0,36	14,10	69,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНО-РЖАНОЙ	20	1,46	0,20	9,78	34,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	497	25,44	39,42	65,31	714,53	1,51	0,10	0,58	0,45	2,70	290,10	345,64	33,85	3,38	334,33	27,78	0,03	0,07		
Обед																				
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1,51	5,08	9,28	89,83	14,70	0,02	0,03	0,25	0,00	39,68	27,61	15,25	0,81	166,14	2,87	0,00	0,01	45	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	10,76	9,71	18,87	206,21	4,65	0,19	0,09	0,25	0,00	44,89	121,62	38,61	2,57	564,42	6,46	0,00	0,04	102	2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	150	8,19	9,65	36,96	267,18	0,00	0,21	0,12	0,04	0,14	21,63	181,00	121,06	4,25	254,92	2,20	0,00	0,01	171.1	2011
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ 2 ВАРИАНТ	75/35	6,01	9,31	8,03	144,07	1,13	0,03	0,05	0,02	0,00	16,41	60,79	11,02	0,86	156,33	3,47	0,00	0,02	279	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	200	0,16	0,16	27,04	111,12	1,60	0,01	0,01	0,00	0,00	13,16	3,96	4,43	0,79	112,44	0,80	0,00	0,00	342.1	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 сорт	30	2,43	0,36	14,10	69,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНО-РЖАНОЙ	20	1,46	0,20	9,78	34,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	860	30,52	34,47	124,06	921,61	22,08	0,46	0,30	0,56	0,14	135,77	394,98	190,37	9,28	1 254,25	15,80	0,00	0,08		
Всего за день:		55,96	73,89	189,37	1 636,14	23,59	0,56	0,88	1,01	2,84	425,87	740,62	224,22	12,66	1 588,58	43,58	0,03	0,15		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур	
		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			F, мг
Завтрак																				
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	200	22,79	23,72	33,77	439,42	0,48	0,08	0,14	0,21	0,00	35,87	235,20	45,65	3,00	431,19	9,15	0,01	0,08	244	2011
БЛИНЧИКИ	45/10	4,25	5,76	20,76	152,16	0,33	0,04	0,10	0,03	0,11	81,90	73,90	11,37	0,30	128,22	5,63	0,01	0,01	399	2011
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,75	3,69	24,32	146,82	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
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	0,03	0,02	0,01	0,00	16,00	11,00	8,00	2,20	278,00	2,00	0,00	0,01	338	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 сорт	30	2,43	0,36	14,10	69,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНО-РЖАНОЙ	20	1,46	0,20	9,78	34,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	605	35,08	34,13	112,53	888,60	11,33	0,18	0,37	0,27	0,11	245,19	415,68	92,51	6,37	1 044,70	25,78	0,02	0,10		
Обед																				
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	100	0,76	6,09	2,38	67,24	9,50	0,03	0,04	0,01	0,00	21,85	40,02	13,30	0,95	133,95	2,85	0,00	0,02	20	2011
БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ	250	7,34	10,17	15,87	187,24	7,60	0,08	0,10	0,23	0,00	46,41	102,53	33,72	1,96	602,36	9,30	0,00	0,04	83	2011
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	18,99	21,17	20,25	347,85	10,84	0,15	0,17	0,02	0,00	32,88	208,07	44,77	3,31	1 024,23	13,18	0,00	0,08	259	2011
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	200/15	0,10	0,00	14,72	59,25	0,02	0,00	0,01	0,00	0,00	10,77	3,71	3,82	0,37	13,46	0,00	0,00	0,00	376	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 сорт	30	2,43	0,36	14,10	69,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНО-РЖАНОЙ	20	1,46	0,20	9,78	34,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	815	31,08	37,99	77,10	764,78	27,96	0,26	0,32	0,26	0,00	111,91	354,33	95,61	6,59	1 774,00	25,33	0,00	0,14		
Всего за день:		66,16	72,12	189,63	1 653,38	39,29	0,44	0,69	0,53	0,11	357,10	770,01	188,12	12,96	2 818,70	51,11	0,02	0,24		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур	
		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			F, мг
Завтрак																				
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	150	8,19	9,65	36,96	267,18	0,00	0,21	0,12	0,04	0,14	21,63	181,00	121,06	4,25	254,92	2,20	0,00	0,01	171.1	2011
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	80/35	12,39	11,58	3,15	170,83	0,27	0,04	0,08	0,20	0,00	27,85	112,05	16,77	1,62	248,25	6,15	0,00	0,04	245	2011
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	40	6,26	5,15	8,94	108,33	0,10	0,02	0,09	0,02	0,03	69,74	75,47	9,09	0,18	75,13	1,00	0,01	0,01	219	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,31	3,10	26,52	148,02	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 ПШЕНИЧНЫЙ 1 сорт	30	2,43	0,36	14,10	69,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНО-РЖАНОЙ	20	1,46	0,20	9,78	34,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	555	34,04	30,04	99,45	797,56	0,89	0,31	0,40	0,28	0,17	230,63	456,41	165,95	6,45	747,91	18,35	0,01	0,06		
Обед																				
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУКУРУЗОЙ И МОРКОВЬЮ	100	1,60	6,17	8,06	94,51	5,83	0,07	0,05	0,62	0,00	20,09	42,94	20,13	0,66	222,43	2,55	0,00	0,02	39	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	250	9,08	9,70	22,99	215,62	4,60	0,08	0,10	0,23	0,15	37,76	105,65	25,92	1,62	446,05	6,74	0,01	0,04	108	2011
РИС ОТВАРНОЙ	150	3,70	5,93	38,81	223,40	0,00	0,03	0,02	0,03	0,10	28,43	76,11	27,86	0,58	56,28	0,76	0,01	0,02	304	2011
РЫБА, ТУШЕННАЯ	75/28	9,28	6,59	2,43	106,07	0,55	0,07	0,07	0,16	0,00	18,93	90,37	16,11	0,41	179,15	23,46	0,02	0,18	229	2011
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 ПШЕНИЧНЫЙ 1 сорт	30	2,43	0,36	14,10	69,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНО-РЖАНОЙ	20	1,46	0,20	9,78	34,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	853	27,55	28,95	115,53	820,21	10,98	0,25	0,24	1,04	0,25	113,67	315,07	91,82	3,27	905,11	33,51	0,04	0,26		
Всего за день:		61,59	58,99	214,98	1 617,77	11,87	0,56	0,64	1,32	0,42	344,30	771,48	257,77	9,72	1 653,02	51,86	0,05	0,32		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	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	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА	200	5,65	11,16	31,84	251,15	0,50	0,09	0,12	0,06	0,14	106,04	125,90	30,73	0,70	192,26	9,57	0,00	0,01	175	2011
ПОЛОСКА ПЕСОЧНАЯ С ПОВИДЛОМ	60	3,65	13,27	37,27	282,88	0,02	0,04	0,03	0,01	0,10	10,65	32,21	5,67	0,47	59,47	1,32	0,01	0,01	449	2011
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	0,03	0,02	0,01	0,00	16,00	11,00	8,00	2,20	278,00	2,00	0,00	0,01	338	2011
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	200/15	0,10	0,00	14,72	59,25	0,02	0,00	0,01	0,00	0,00	10,77	3,71	3,82	0,37	13,46	0,00	0,00	0,00	376	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 сорт	30	2,43	0,36	14,10	69,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНО-РЖАНОЙ	20	1,46	0,20	9,78	34,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	625	13,69	25,39	117,51	743,48	10,54	0,16	0,18	0,08	0,24	143,46	172,82	48,22	3,74	543,19	12,89	0,01	0,03		
Обед																				
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МОРКОВЬЮ И ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	100	2,68	7,12	9,68	113,87	6,39	0,08	0,08	0,64	0,18	24,00	60,77	22,84	0,94	322,34	5,01	0,00	0,03	40	2011
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	8,15	10,41	16,61	192,93	6,40	0,09	0,09	0,20	0,00	51,10	117,16	30,55	1,83	573,94	6,81	0,00	0,05	96	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,16	4,81	32,93	195,79	0,00	0,06	0,02	0,02	0,08	28,86	40,16	10,06	0,93	61,05	0,72	0,01	0,01	309	2011
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	90	13,68	15,74	3,14	208,81	0,65	0,04	0,09	0,22	0,00	24,07	124,31	19,02	1,86	281,29	6,15	0,00	0,05	246	2011
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,66	0,27	28,73	132,50	88,00	0,01	0,05	0,16	0,00	19,26	3,06	4,86	0,54	11,20	0,00	0,00	0,00	388	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 сорт	30	2,43	0,36	14,10	69,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНО-РЖАНОЙ	20	1,46	0,20	9,78	34,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	840	34,22	38,91	114,97	947,10	101,44	0,28	0,33	1,24	0,26	147,29	345,46	87,33	6,10	1 249,82	18,69	0,01	0,14		
Всего за день:		47,91	64,30	232,48	1 690,58	111,98	0,44	0,51	1,32	0,50	290,75	518,28	135,55	9,84	1 793,01	31,58	0,02	0,17		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур	
		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	І, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,10	17,15	20,94	250,97	10,17	0,12	0,11	0,06	0,17	41,67	83,56	29,51	1,19	747,32	8,21	0,00	0,03	128	2011
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	75/28	8,15	9,56	9,39	155,99	0,18	0,08	0,06	0,02	0,05	30,22	85,09	15,22	0,61	143,95	16,76	0,01	0,12	234	2011
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	40	4,72	7,08	11,82	130,72	0,08	0,04	0,05	0,07	0,06	111,60	82,12	12,36	0,61	43,80	0,86	0,00	0,00	3	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	0,16	0,01	14,92	61,56	1,14	0,00	0,01	0,00	0,00	13,29	5,10	4,58	0,43	24,87	0,00	0,00	0,00	377	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 сорт	30	2,43	0,36	14,10	69,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНО-РЖАНОЙ	20	1,46	0,20	9,78	34,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	565	20,02	34,36	80,95	702,44	11,57	0,24	0,23	0,15	0,28	196,78	255,87	61,67	2,84	959,94	25,83	0,01	0,15		
Обед																				
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	100	0,98	6,15	3,68	75,28	16,70	0,05	0,04	0,08	0,00	18,49	34,26	16,18	0,95	209,55	2,37	0,00	0,01	24	2011
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	6,87	9,37	8,95	148,47	12,45	0,06	0,08	0,21	0,00	48,99	84,74	26,32	1,61	414,07	6,04	0,00	0,03	88	2011
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	200	22,79	23,72	33,77	439,42	0,48	0,08	0,14	0,21	0,00	35,87	235,20	45,65	3,00	431,19	9,15	0,01	0,08	244	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	200	0,16	0,16	27,04	111,12	1,60	0,01	0,01	0,00	0,00	13,16	3,96	4,43	0,79	112,44	0,80	0,00	0,00	342.1	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 сорт	30	2,43	0,36	14,10	69,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНО-РЖАНОЙ	20	1,46	0,20	9,78	34,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	800	34,69	39,96	97,32	877,49	31,23	0,20	0,27	0,50	0,00	116,51	358,16	92,58	6,35	1 167,25	18,36	0,01	0,12		
Всего за день:		54,71	74,32	178,27	1 579,93	42,80	0,44	0,50	0,65	0,28	313,29	614,03	154,25	9,19	2 127,19	44,19	0,02	0,27		

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	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
Итого за весь период	564,46	678,77	2 082,41	16 536,72	511,33	4,89	6,10	8,88	6,06	3 304,08	6 651,11	1 945,59	103,75	19 673,75	416,28	0,31	2,38
Среднее значение за период	47,04	56,56	173,53	1 378,06	42,61	0,41	0,51	0,74	0,51	275,34	554,26	162,13	8,65	1 639,48	34,69	0,03	0,20
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13.7	36.9	49.4														

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
6-10 лет (завтрак)	585	833

10-дневное меню
для питания учащихся от 11 до 18 лет МБОУ Кордовской СОШ № 14

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	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																				
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	180	9,82	11,60	44,34	320,70	0,00	0,26	0,14	0,05	0,17	26,02	217,16	145,23	5,10	305,83	2,64	0,00	0,02	171.1	2011
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ 2 ВАРИАНТ	100/35	7,23	11,21	9,23	170,91	1,24	0,03	0,06	0,02	0,00	17,96	72,68	12,89	1,02	182,00	4,00	0,00	0,02	279	2011
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	40/10	6,26	5,15	8,94	108,33	0,10	0,02	0,09	0,02	0,03	69,74	75,47	9,09	0,18	75,13	1,00	0,01	0,01	219	2011
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	0,03	0,02	0,01	0,00	16,00	11,00	8,00	2,20	278,00	2,00	0,00	0,01	338	2011
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,75	3,69	24,32	146,82	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
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 сорт	30	2,43	0,36	14,10	69,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНО-РЖАНОЙ	20	1,46	0,20	9,78	34,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	715	31,35	32,61	120,51	896,96	11,86	0,37	0,42	0,12	0,20	241,14	471,89	202,70	9,37	1 048,25	18,64	0,01	0,06		
Обед																				
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1,51	5,08	9,28	89,83	14,70	0,02	0,03	0,25	0,00	39,68	27,61	15,25	0,81	166,14	2,87	0,00	0,01	45	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	300	12,91	11,66	22,64	247,45	5,58	0,22	0,11	0,30	0,00	53,87	145,94	46,33	3,08	677,30	7,75	0,00	0,05	102	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,18	5,77	39,44	234,56	0,00	0,08	0,02	0,03	0,09	34,53	48,09	12,02	1,13	73,11	0,86	0,01	0,01	309	2011
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	100/35	14,39	13,16	2,98	191,71	0,31	0,04	0,10	0,24	0,00	29,79	129,43	19,29	1,90	287,24	6,94	0,00	0,04	245	2011
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	200/15	0,10	0,00	14,72	59,25	0,02	0,00	0,01	0,00	0,00	10,77	3,71	3,82	0,37	13,46	0,00	0,00	0,00	376	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 сорт	30	2,43	0,36	14,10	69,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНО-РЖАНОЙ	20	1,46	0,20	9,78	34,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	980	38,98	36,23	112,94	926,00	20,61	0,36	0,27	0,82	0,09	168,64	354,78	96,71	7,29	1 217,25	18,42	0,01	0,11		
Всего за день:		70,33	68,84	233,45	1 822,96	32,47	0,73	0,69	0,94	0,29	409,78	826,67	299,41	16,66	2 265,50	37,06	0,02	0,17		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов	
		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			F, мг
Завтрак																				
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	250	28,48	29,67	42,19	549,44	0,60	0,10	0,17	0,27	0,00	44,86	293,99	57,06	3,75	539,05	11,43	0,01	0,10	244	2011
БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	40	1,82	3,19	20,30	117,32	0,07	0,04	0,02	0,03	0,05	7,48	21,39	8,43	0,59	48,89	0,78	0,00	0,00	2	2011
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,48	4,43	0,00	54,60	0,11	0,01	0,05	0,05	0,00	132,00	75,00	5,25	0,15	13,20	0,00	0,00	0,01	15	2011
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	200/15	0,10	0,00	14,72	59,25	0,02	0,00	0,01	0,00	0,00	10,77	3,71	3,82	0,37	13,46	0,00	0,00	0,00	376	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 сорт	30	2,43	0,36	14,10	69,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНО-РЖАНОЙ	20	1,46	0,20	9,78	34,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	570	37,77	37,85	101,09	883,81	0,80	0,15	0,25	0,35	0,05	195,11	394,09	74,56	4,86	614,60	12,21	0,01	0,11		
Обед																				
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1,44	10,16	8,04	129,56	5,54	0,05	0,03	0,20	0,00	19,19	40,28	16,13	0,73	227,56	3,09	0,00	0,02	67	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	300	9,44	8,81	24,18	214,04	7,92	0,14	0,10	0,24	0,00	38,89	136,41	41,47	2,14	691,58	8,41	0,00	0,05	101	2011
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	3,71	20,58	25,12	301,11	12,20	0,14	0,13	0,07	0,21	50,02	100,27	35,41	1,43	896,59	9,85	0,00	0,04	128	2011
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	100/35	10,54	12,19	12,34	201,16	0,31	0,09	0,10	0,03	0,06	53,37	116,67	20,60	0,78	201,10	22,21	0,02	0,15	234	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	200	0,16	0,16	27,04	111,12	1,60	0,01	0,01	0,00	0,00	13,16	3,96	4,43	0,79	112,44	0,80	0,00	0,00	342.1	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 сорт	30	2,43	0,36	14,10	69,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНО-РЖАНОЙ	20	1,46	0,20	9,78	34,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	965	29,18	52,46	120,60	1 060,19	27,57	0,43	0,37	0,54	0,27	174,63	397,59	118,04	5,87	2 129,27	44,36	0,02	0,26		
Всего за день:		66,95	90,31	221,69	1 944,00	28,37	0,58	0,62	0,89	0,32	369,74	791,68	192,60	10,73	2 743,87	56,57	0,03	0,37		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур	
		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			F, мг
Завтрак																				
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА, ЯЧНЕВОЙ, КУКУРУЗНОЙ И ПЕРЛОВОЙ КРУП	250	6,96	13,73	50,00	352,34	0,62	0,06	0,15	0,07	0,18	129,63	158,23	37,60	0,59	228,37	11,44	0,01	0,02	174	2011
БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ	60	4,39	5,00	35,67	205,04	0,03	0,05	0,04	0,01	0,08	15,28	41,19	6,71	0,44	62,14	1,74	0,01	0,01	430	2011
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,90	0,20	8,10	43,00	60,00	0,04	0,03	0,01	0,00	34,00	23,00	13,00	0,30	197,00	2,00	0,00	0,02	338	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	0,16	0,01	14,92	61,56	1,14	0,00	0,01	0,00	0,00	13,29	5,10	4,58	0,43	24,87	0,00	0,00	0,00	377	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 сорт	30	2,43	0,36	14,10	69,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНО-РЖАНОЙ	20	1,46	0,20	9,78	34,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	682	16,30	19,50	132,57	765,14	61,79	0,15	0,23	0,09	0,26	192,20	227,52	61,89	1,76	512,38	15,18	0,02	0,05		
Обед																				
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МОРКОВЬЮ И ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	100	2,68	7,12	9,68	113,87	6,39	0,08	0,08	0,64	0,18	24,00	60,77	22,84	0,94	322,34	5,01	0,00	0,03	40	2011
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	300	8,51	12,08	15,51	208,51	10,51	0,07	0,10	0,28	0,00	63,66	110,50	36,51	2,23	559,49	10,00	0,00	0,04	82	2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	180	9,82	11,60	44,34	320,70	0,00	0,26	0,14	0,05	0,17	26,02	217,16	145,23	5,10	305,83	2,64	0,00	0,02	171.1	2011
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ	100	14,61	23,33	12,93	319,70	0,00	0,05	0,09	0,04	0,14	10,89	131,63	20,38	2,12	250,53	4,84	0,00	0,04	268	2011
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 ПШЕНИЧНЫЙ 1 сорт	30	2,43	0,36	14,10	69,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНО-РЖАНОЙ	20	1,46	0,20	9,78	34,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	930	39,51	54,69	125,70	1 143,39	16,90	0,46	0,41	1,01	0,49	133,03	520,06	226,76	10,39	1 439,39	22,49	0,00	0,13		
Всего за день:		55,81	74,19	258,27	1 908,53	78,69	0,61	0,64	1,10	0,75	325,23	747,58	288,65	12,15	1 951,77	37,67	0,02	0,18		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	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	І, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,18	5,77	39,44	234,56	0,00	0,08	0,02	0,03	0,09	34,53	48,09	12,02	1,13	73,11	0,86	0,01	0,01	309	2011
ПТИЦА ИЛИ КРОЛИК ТУШЕННЫЕ	100	24,15	37,10	0,13	431,37	0,98	0,07	0,18	0,14	0,14	21,87	204,75	22,20	1,98	267,75	8,34	0,03	0,16	293	2011
БЛИНЧИКИ	45/10	4,25	5,76	20,76	152,16	0,33	0,04	0,10	0,03	0,11	81,90	73,90	11,37	0,30	128,22	5,63	0,01	0,01	399	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,31	3,10	26,52	148,02	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 ПШЕНИЧНЫЙ 1 сорт	30	2,43	0,36	14,10	69,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНО-РЖАНОЙ	20	1,46	0,20	9,78	34,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	585	41,78	52,29	110,73	1 069,31	1,83	0,23	0,41	0,22	0,34	249,71	414,63	64,62	3,81	638,69	23,83	0,05	0,18		
Обед																				
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	100	0,76	6,09	2,38	67,24	9,50	0,03	0,04	0,01	0,00	21,85	40,02	13,30	0,95	133,95	2,85	0,00	0,02	20	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	300	10,88	11,68	27,59	259,15	5,52	0,11	0,12	0,27	0,19	45,29	126,88	31,11	1,94	535,35	8,10	0,01	0,05	108	2011
РИС ОТВАРНОЙ	180	4,44	7,11	46,58	268,08	0,00	0,04	0,03	0,04	0,12	34,16	91,34	33,43	0,70	67,53	0,91	0,01	0,03	304	2011
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	100	15,19	17,48	3,45	231,83	0,72	0,04	0,10	0,24	0,00	26,73	138,08	21,12	2,07	312,48	6,83	0,00	0,05	246	2011
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,66	0,27	28,73	132,50	88,00	0,01	0,05	0,16	0,00	19,26	3,06	4,86	0,54	11,20	0,00	0,00	0,00	388	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 сорт	30	2,43	0,36	14,10	69,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНО-РЖАНОЙ	20	1,46	0,20	9,78	34,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	930	35,82	43,19	132,61	1 062,00	103,74	0,23	0,34	0,72	0,31	147,29	399,38	103,82	6,20	1 060,51	18,69	0,02	0,15		
Всего за день:		77,60	95,48	243,34	2 131,31	105,57	0,46	0,75	0,94	0,65	397,00	814,01	168,44	10,01	1 699,20	42,52	0,07	0,33		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов	
		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			F, мг
Завтрак																				
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	3,71	20,58	25,12	301,11	12,20	0,14	0,13	0,07	0,21	50,02	100,27	35,41	1,43	896,59	9,85	0,00	0,04	128	2011
РЫБА, ТУШЕННАЯ	100/35	11,53	8,17	3,06	131,75	0,69	0,09	0,08	0,20	0,00	23,65	112,31	20,03	0,51	222,62	29,14	0,02	0,23	229	2011
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	40	5,17	3,93	9,66	96,04	0,09	0,02	0,08	0,02	0,05	62,62	67,41	8,69	0,21	70,52	1,03	0,01	0,01	223	2011
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	200/15	0,10	0,00	14,72	59,25	0,02	0,00	0,01	0,00	0,00	10,77	3,71	3,82	0,37	13,46	0,00	0,00	0,00	376	2011
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	1,50	0,50	21,00	96,00	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	338	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 сорт	30	2,43	0,36	14,10	69,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНО-РЖАНОЙ	20	1,46	0,20	9,78	34,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	720	25,90	33,74	97,44	787,35	23,00	0,29	0,35	0,32	0,26	155,06	311,70	109,95	3,12	1 551,19	40,02	0,03	0,28		
Обед																				
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	100	0,98	6,15	3,68	75,28	16,70	0,05	0,04	0,08	0,00	18,49	34,26	16,18	0,95	209,55	2,37	0,00	0,01	24	2011
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ	300	9,26	8,56	22,05	202,81	6,06	0,10	0,09	0,25	0,00	38,20	109,16	30,21	1,87	540,69	6,87	0,00	0,05	112	2011
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ ИЛИ КРОЛИКА	250	25,87	33,26	45,29	584,30	3,11	0,12	0,19	0,38	0,00	32,38	275,08	55,54	2,65	411,80	9,79	0,03	0,18	291	2011
КИСЕЛЬ ИЗ СОКА ПЛОДОВОГО ИЛИ ЯГОДНОГО НАТУРАЛЬНОГО	200	0,30	0,06	36,70	148,27	0,48	0,00	0,01	0,00	0,00	13,48	10,71	3,51	0,76	74,64	0,60	0,00	0,00	358	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 сорт	30	2,43	0,36	14,10	69,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНО-РЖАНОЙ	20	1,46	0,20	9,78	34,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	900	40,30	48,59	131,60	1 113,86	26,35	0,27	0,33	0,71	0,00	102,55	429,21	105,44	6,23	1 236,68	19,63	0,03	0,24		
Всего за день:		66,20	82,33	229,04	1 901,21	49,35	0,56	0,68	1,03	0,26	257,61	740,91	215,39	9,35	2 787,87	59,65	0,06	0,52		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур	
		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			F, мг
Завтрак																				
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	250	23,29	45,48	4,35	520,27	0,34	0,11	0,74	0,59	4,26	161,51	351,56	26,33	4,05	341,23	40,43	0,05	0,09	210	2011
МАННИК СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	60	3,94	7,07	23,90	182,44	0,06	0,03	0,08	0,04	0,14	47,77	54,58	8,21	0,37	91,52	3,53	0,00	0,01	274	2011
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,48	4,43	0,00	54,60	0,11	0,01	0,05	0,05	0,00	132,00	75,00	5,25	0,15	13,20	0,00	0,00	0,01	15	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	0,16	0,01	14,92	61,56	1,14	0,00	0,01	0,00	0,00	13,29	5,10	4,58	0,43	24,87	0,00	0,00	0,00	377	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 сорт	30	2,43	0,36	14,10	69,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНО-РЖАНОЙ	20	1,46	0,20	9,78	34,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	597	34,76	57,55	67,05	922,07	1,65	0,15	0,88	0,68	4,40	354,57	486,24	44,37	5,00	470,82	43,96	0,05	0,11		
Обед																				
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1,51	5,08	9,28	89,83	14,70	0,02	0,03	0,25	0,00	39,68	27,61	15,25	0,81	166,14	2,87	0,00	0,01	45	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	300	12,91	11,66	22,64	247,45	5,58	0,22	0,11	0,30	0,00	53,87	145,94	46,33	3,08	677,30	7,75	0,00	0,05	102	2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	180	9,82	11,60	44,34	320,70	0,00	0,26	0,14	0,05	0,17	26,02	217,16	145,23	5,10	305,83	2,64	0,00	0,02	171.1	2011
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ 2 ВАРИАНТ	100/35	7,23	11,21	9,23	170,91	1,24	0,03	0,06	0,02	0,00	17,96	72,68	12,89	1,02	182,00	4,00	0,00	0,02	279	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	200	0,16	0,16	27,04	111,12	1,60	0,01	0,01	0,00	0,00	13,16	3,96	4,43	0,79	112,44	0,80	0,00	0,00	342.1	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 сорт	30	2,43	0,36	14,10	69,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНО-РЖАНОЙ	20	1,46	0,20	9,78	34,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	965	35,52	40,27	136,41	1 043,21	23,12	0,54	0,35	0,62	0,17	150,69	467,35	224,13	10,80	1 443,71	18,06	0,00	0,10		
Всего за день:		70,28	97,82	203,46	1 965,28	24,77	0,69	1,23	1,30	4,57	505,26	953,59	268,50	15,80	1 914,53	62,02	0,05	0,21		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	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	К, мг	І, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	250	28,48	29,67	42,19	549,44	0,60	0,10	0,17	0,27	0,00	44,86	293,99	57,06	3,75	539,05	11,43	0,01	0,10	244	2011
БЛИНЧИКИ	45/10	4,25	5,76	20,76	152,16	0,33	0,04	0,10	0,03	0,11	81,90	73,90	11,37	0,30	128,22	5,63	0,01	0,01	399	2011
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,75	3,69	24,32	146,82	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
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	0,03	0,02	0,01	0,00	16,00	11,00	8,00	2,20	278,00	2,00	0,00	0,01	338	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 сорт	30	2,43	0,36	14,10	69,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНО-РЖАНОЙ	20	1,46	0,20	9,78	34,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	655	40,77	40,08	120,95	998,62	11,45	0,20	0,40	0,33	0,11	254,18	474,47	103,92	7,12	1 152,56	28,06	0,02	0,12		
Обед																				
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	100	0,76	6,09	2,38	67,24	9,50	0,03	0,04	0,01	0,00	21,85	40,02	13,30	0,95	133,95	2,85	0,00	0,02	20	2011
БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ	300	8,81	12,20	19,05	224,73	9,12	0,10	0,11	0,28	0,00	55,69	123,06	40,47	2,36	722,90	11,17	0,00	0,05	83	2011
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	250	23,74	26,44	25,32	434,66	13,55	0,19	0,22	0,03	0,00	41,28	260,18	55,97	4,14	1 280,39	16,48	0,00	0,10	259	2011
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	200/15	0,10	0,00	14,72	59,25	0,02	0,00	0,01	0,00	0,00	10,77	3,71	3,82	0,37	13,46	0,00	0,00	0,00	376	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 сорт	30	2,43	0,36	14,10	69,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНО-РЖАНОЙ	20	1,46	0,20	9,78	34,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	915	37,30	45,29	85,35	889,08	32,19	0,32	0,38	0,32	0,00	129,59	426,97	113,56	7,82	2 150,70	30,50	0,00	0,17		
Всего за день:		78,07	85,37	206,30	1 887,70	43,64	0,52	0,78	0,65	0,11	383,77	901,44	217,48	14,94	3 303,26	58,56	0,02	0,29		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов	
		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			F, мг
Завтрак																				
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	180	9,82	11,60	44,34	320,70	0,00	0,26	0,14	0,05	0,17	26,02	217,16	145,23	5,10	305,83	2,64	0,00	0,02	171.1	2011
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	100/35	14,39	13,16	2,98	191,71	0,31	0,04	0,10	0,24	0,00	29,79	129,43	19,29	1,90	287,24	6,94	0,00	0,04	245	2011
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	40/10	6,26	5,15	8,94	108,33	0,10	0,02	0,09	0,02	0,03	69,74	75,47	9,09	0,18	75,13	1,00	0,01	0,01	219	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,31	3,10	26,52	148,02	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 ПШЕНИЧНЫЙ 1 сорт	30	2,43	0,36	14,10	69,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНО-РЖАНОЙ	20	1,46	0,20	9,78	34,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	615	37,67	33,57	106,66	871,96	0,93	0,36	0,44	0,33	0,20	236,96	509,95	192,64	7,58	837,81	19,58	0,01	0,07		
Обед																				
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУКУРУЗОЙ И МОРКОВЬЮ	100	1,60	6,17	8,06	94,51	5,83	0,07	0,05	0,62	0,00	20,09	42,94	20,13	0,66	222,43	2,55	0,00	0,02	39	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	300	10,88	11,68	27,59	259,15	5,52	0,11	0,12	0,27	0,19	45,29	126,88	31,11	1,94	535,35	8,10	0,01	0,05	108	2011
РИС ОТВАРНОЙ	180	4,44	7,11	46,58	268,08	0,00	0,04	0,03	0,04	0,12	34,16	91,34	33,43	0,70	67,53	0,91	0,01	0,03	304	2011
РЫБА, ТУШЕННАЯ	100/35	11,53	8,17	3,06	131,75	0,69	0,08	0,07	0,19	0,00	23,08	100,93	18,32	0,47	222,62	29,14	0,02	0,20	229	2011
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 ПШЕНИЧНЫЙ 1 сорт	30	2,43	0,36	14,10	69,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНО-РЖАНОЙ	20	1,46	0,20	9,78	34,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	965	32,34	33,69	128,53	934,10	12,04	0,30	0,27	1,12	0,31	131,08	362,09	104,79	3,77	1 049,13	40,70	0,04	0,30		
Всего за день:		70,01	67,26	235,19	1 806,06	12,97	0,66	0,71	1,45	0,51	368,04	872,04	297,43	11,35	1 886,94	60,28	0,05	0,37		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур	
		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			F, мг
Завтрак																				
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА	250	7,05	13,97	39,74	313,86	0,62	0,11	0,15	0,07	0,18	132,54	157,29	38,38	0,87	240,26	11,96	0,00	0,01	175	2011
ПОЛОСКА ПЕСОЧНАЯ С ПОВИДЛОМ	60	3,65	13,27	37,27	282,88	0,02	0,04	0,03	0,01	0,10	10,65	32,21	5,67	0,47	59,47	1,32	0,01	0,01	449	2011
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	0,03	0,02	0,01	0,00	16,00	11,00	8,00	2,20	278,00	2,00	0,00	0,01	338	2011
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	200/15	0,10	0,00	14,72	59,25	0,02	0,00	0,01	0,00	0,00	10,77	3,71	3,82	0,37	13,46	0,00	0,00	0,00	376	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 сорт	30	2,43	0,36	14,10	69,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНО-РЖАНОЙ	20	1,46	0,20	9,78	34,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	675	15,09	28,20	125,41	806,19	10,66	0,18	0,21	0,09	0,28	169,96	204,21	55,87	3,91	591,19	15,28	0,01	0,03		
Обед																				
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МОРКОВЬЮ И ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	100	2,68	7,12	9,68	113,87	6,39	0,08	0,08	0,64	0,18	24,00	60,77	22,84	0,94	322,34	5,01	0,00	0,03	40	2011
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	300	9,77	12,49	19,93	231,44	7,68	0,11	0,11	0,24	0,00	61,32	140,54	36,65	2,20	688,61	8,17	0,00	0,06	96	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,12	5,76	39,10	232,92	0,00	0,08	0,02	0,03	0,09	34,36	47,70	11,93	1,12	72,49	0,86	0,01	0,01	309	2011
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	100	15,20	17,48	3,52	232,15	0,72	0,04	0,10	0,24	0,00	26,75	138,16	21,14	2,07	312,60	6,83	0,00	0,05	246	2011
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,66	0,27	28,73	132,50	88,00	0,01	0,05	0,16	0,00	19,26	3,06	4,86	0,54	11,20	0,00	0,00	0,00	388	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 сорт	30	2,43	0,36	14,10	69,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНО-РЖАНОЙ	20	1,46	0,20	9,78	34,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	930	38,32	43,68	124,84	1 046,08	102,79	0,32	0,36	1,31	0,27	165,69	390,23	97,42	6,87	1 407,24	20,87	0,01	0,15		
Всего за день:		53,41	71,88	250,25	1 852,27	113,45	0,50	0,57	1,40	0,55	335,65	594,44	153,29	10,78	1 998,43	36,15	0,02	0,18		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур	
		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			F, мг
Завтрак																				
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	3,71	20,58	25,12	301,11	12,20	0,14	0,13	0,07	0,21	50,02	100,27	35,41	1,43	896,59	9,85	0,00	0,04	128	2011
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	100/35	10,12	11,83	11,64	193,34	0,23	0,09	0,08	0,03	0,06	37,87	105,73	18,90	0,77	178,91	20,84	0,02	0,15	234	2011
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	40	4,72	7,08	11,82	130,72	0,08	0,04	0,05	0,07	0,06	111,60	82,12	12,36	0,61	43,80	0,86	0,00	0,00	3	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	0,16	0,01	14,92	61,56	1,14	0,00	0,01	0,00	0,00	13,29	5,10	4,58	0,43	24,87	0,00	0,00	0,00	377	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 сорт	30	2,43	0,36	14,10	69,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНО-РЖАНОЙ	20	1,46	0,20	9,78	34,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	627	22,60	40,06	87,38	789,93	13,65	0,27	0,27	0,17	0,33	212,78	293,22	71,25	3,24	1 144,17	31,55	0,02	0,19		
Обед																				
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	100	0,98	6,15	3,68	75,28	16,70	0,05	0,04	0,08	0,00	18,49	34,26	16,18	0,95	209,55	2,37	0,00	0,01	24	2011
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	300	8,24	11,25	10,74	178,16	14,94	0,07	0,09	0,25	0,00	58,79	101,68	31,59	1,93	496,88	7,24	0,00	0,04	88	2011
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	250	28,48	29,67	42,19	549,44	0,60	0,10	0,17	0,27	0,00	44,86	293,99	57,06	3,75	539,05	11,43	0,01	0,10	244	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	200	0,16	0,16	27,04	111,12	1,60	0,01	0,01	0,00	0,00	13,16	3,96	4,43	0,79	112,44	0,80	0,00	0,00	342.1	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 сорт	30	2,43	0,36	14,10	69,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНО-РЖАНОЙ	20	1,46	0,20	9,78	34,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	900	41,75	47,79	107,53	1 017,20	33,84	0,23	0,31	0,60	0,00	135,30	433,89	109,26	7,42	1 357,92	21,84	0,01	0,15		
Всего за день:		64,35	87,85	194,91	1 807,13	47,49	0,50	0,58	0,77	0,33	348,08	727,11	180,51	10,66	2 502,09	53,39	0,03	0,34		

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	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг
Итого за весь период	673,01	821,33	2 275,90	19 026,45	536,77	5,81	7,25	10,47	8,34	3 700,16	7 969,47	2 281,70	122,43	23 053,46	503,87	0,37	2,96
Среднее значение за период	56,08	68,44	189,66	1 585,54	44,73	0,48	0,60	0,87	0,70	308,35	664,12	190,14	10,20	1 921,12	41,99	0,03	0,25
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14.1	38.9	47.0														

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
11-18 лет (завтрак)КБ	644	938