

Меню для возрастной категории учащихся 12-18 лет

1 день

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур			
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг			I, мкг	F, мг	Se, мг
Завтрак																					
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5.0	4.5	0.3	61.3	0.02	0.00	0.08	0.81	0.89	0.12	18.82	3.86	61.82	0.81	56.35	8.09	0.02	0.01	209	2011
*КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА	210	7.8	12.5	45.3	326.5	0.07	0.88	0.07	0.42	0.15	0.20	179.41	39.32	182.67	0.55	292.76	15.84	0.02	0.01	174	2011
*БАТОН НАРЕЗНОЙ ИОДИРОВАННЫЙ	50	3.8	1.5	25.7	131.0	0.06	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02	9.50	6.50	32.50	0.50	46.00	0.00	0.00	0.00	2008	2008
ЙОГУРТ	200	4.0	3.0	6.0	96.0	0.06	1.40	0.05	0.00	0.00	0.34	240.00	28.00	190.00	0.00	292.00	0.00	0.04	0.00	371	2008
БУЛОЧКА "БЕСНУШКА"	50	4.0	3.6	27.7	159.2	0.05	0.00	0.02	0.30	0.07	0.02	8.59	5.91	33.48	0.38	51.68	0.74	0.01	0.01	371	2008
Итого за прием пищи:	550	24.6	25.1	105.0	774.0	0.26	2.28	0.22	1.53	1.11	0.70	456.32	83.59	500.47	2.24	738.79	24.63	0.09	0.03		
Обед																					
*БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	2.1	7.3	12.7	126.2	0.04	8.31	0.23	2.32	0.00	0.06	55.58	24.83	51.93	1.22	360.99	6.73	0.02	0.00	82	2011
*КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	100	15.2	16.8	14.7	271.4	0.09	0.66	0.03	2.49	0.00	0.13	39.31	24.41	152.60	1.61	238.32	4.82	0.08	0.00	294	2011
*КАРТОФЕЛЬНОЕ ПОРЕ	180	4.6	12.4	32.3	259.3	0.18	15.81	0.07	0.50	0.21	0.15	54.10	44.77	123.72	1.84	1153	12.11	0.05	0.00	128	2011
*БАТОН НАРЕЗНОЙ ИОДИРОВАННЫЙ	20	1.5	0.6	10.3	52.4	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	3.80	2.60	13.00	0.20	18.40	0.00	0.00	0.00	2008	2008
*ХЛЕБ ДАРИЦКИЙ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.05	0.00	0.00	0.66	0.00	0.02	5.40	5.70	26.10	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00	376	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0.1	0.0	14.7	59.3	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.01	10.77	3.82	3.71	0.37	13.46	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	795	25.5	37.4	97.4	829.8	0.38	24.80	0.33	5.97	0.21	0.38	168.96	106.13	371.06	6.44	1825	25.34	0.15	0.00		
Всего за день:		50.1	62.5	202.4	1603.8	0.64	27.08	0.55	7.50	1.32	1.08	625.28	189.72	871.53	8.68	2564	49.97	0.24	0.03		

2 день

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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																						
	*ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	30	0.2	0.0	0.8	4.2	0.01	3.00	0.00	0.03	0.00	0.01	6.90	4.20	12.60	0.30	42.30	0.90	0.01	0.00	2008	
	*КОПЛЕТА ДОМАШНЯЯ	100	11.7	17.6	9.8	244.5	0.11	0.09	0.00	2.03	0.00	0.07	15.01	17.41	111.50	1.64	220.52	4.31	0.03	0.00	2011	
	*МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6.6	5.8	41.9	246.4	0.08	0.00	0.03	1.42	0.09	0.03	34.92	12.85	50.70	1.18	77.57	0.92	0.01	0.01	2010	
	*БАТОН НАРЕЗНОЙ ИОДИРОВАННЫЙ	50	3.8	1.5	25.7	131.0	0.06	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02	9.50	6.50	32.50	0.50	46.00	0.90	0.00	0.00	2008	
	*БАТОН НАРЕЗНОЙ ИОДИРОВАННЫЙ	200	0.0	0.0	19.4	77.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.46	1.80	0.00	0.00	1.20	0.00	0.00	0.00	2010	
	*КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	560	22.3	24.9	97.6	703.5	0.26	3.09	0.03	3.48	0.09	0.13	74.79	42.56	207.30	3.62	387.59	6.13	0.05	0.01		
	Итого за прием пищи:																					
Обед																						
	*СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	5.7	5.4	18.7	146.3	0.17	4.50	0.20	4.05	0.00	0.06	35.19	32.49	77.04	1.89	468.24	4.32	0.03	0.00	2008	
	*ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	180	20.7	21.3	31.3	400.2	0.07	1.33	0.21	3.38	0.00	0.13	33.17	43.33	214.75	2.80	431.73	8.68	0.07	0.01	2011	
	БАТОН НАРЕЗНОЙ ИОДИРОВАННЫЙ	20	1.5	0.6	10.0	50.8	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	3.42	2.34	11.70	0.18	18.40	0.00	0.00	0.00	2008	
	*ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.05	0.00	0.00	0.66	0.00	0.02	5.40	5.70	26.10	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00	2008	
	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0.1	0.0	14.7	59.3	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.01	10.77	3.82	3.71	0.37	13.46	0.00	0.00	0.00	2011	
	Итого за прием пищи:	695	30.0	27.6	87.4	717.8	0.31	5.95	0.41	8.09	0.00	0.23	87.95	87.68	333.30	5.44	972.63	14.68	0.10	0.01		
	Всего за день:		52.3	52.5	185.0	1421.3	0.57	9.04	0.44	11.57	0.09	0.36	162.74	130.24	540.60	10.06	1360.22	20.81	0.15	0.02		

3 день

Прием пищи	наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур				
			Белки, г	Жиры, г		Углевод, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Завтрак																						
	*ТОМИДОР СВЕЖИЙ	30	0,3	0,1	1,1	6,9	0,01	2,97	0,04	0,12	0,00	3,74	5,34	6,95	0,27	86,10	0,59	0,00	0,00	71	2011	
	*ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	100	13,9	11,6	4,5	194,0	0,17	11,08	4,66	3,56	0,02	1,15	21,15	15,81	202,93	4,41	263,33	6,50	0,14	0,02	255	2011
	*КАША РАССЫПЧАТАЯ РИСОВАЯ	180	4,2	9,6	43,7	278,4	0,04	0,00	0,05	0,52	0,17	0,03	16,33	28,85	84,95	0,61	63,03	0,85	0,03	0,01	171	2011
	* БАТОН НАРЕЗНОЙ МОДИРОВАННЫЙ	50	3,8	1,5	25,7	131,0	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	9,50	6,50	32,50	0,50	46,00	0,00	0,00	0,00	2008	2008
	*ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/10	0,2	0,0	14,9	61,6	0,00	1,14	0,00	0,00	0,00	0,01	13,29	4,58	5,10	0,43	24,87	0,00	0,00	0,00	377	2011
	Итого за прием пищи:	585	22,4	22,8	89,9	671,9	0,28	15,19	4,75	4,20	0,19	1,22	64,01	61,08	332,43	6,22	503,33	7,94	0,17	0,03		
Обед																						
	*ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	2,1	7,4	9,3	113,4	0,05	12,46	0,22	2,27	0,00	0,06	55,63	22,18	48,51	1,02	336,14	5,11	0,02	0,00	88	2011
	*РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	200	17,5	19,9	18,7	325,6	0,16	10,06	0,44	3,45	0,00	0,18	32,10	44,33	196,98	2,22	833,85	9,81	0,13	0,00	289	2011
	*БАТОН НАРЕЗНОЙ МОДИРОВАННЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	3,80	2,60	13,00	0,20	18,40	0,00	0,00	0,00	2008	2008
	*ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ РЖАНСИ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,05	0,00	0,00	0,66	0,00	0,02	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	2008	2008
	*ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,1	0,0	14,7	59,3	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,01	10,77	3,82	3,71	0,37	13,46	0,00	0,00	0,00	376	2011
	Итого за прием пищи:	716	23,2	28,2	65,7	611,9	0,28	22,54	0,66	6,38	0,00	0,28	107,70	78,63	278,30	5,01	1,242	16,60	0,15	0,00		
	Всего за день:		45,6	51,0	155,6	1 283,8	0,56	37,73	5,41	10,58	0,19	1,50	171,71	139,71	610,73	11,23	1 745,98	24,54	0,32	0,03		

4 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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг			Se, мг
Завтрак																					
	100	1.8	7.9	9.9	118.4	0.03	5.70	0.03	3.61	0.00	0.04	32.67	22.22	45.30	1.33	343.80	6.78	0.02	0.00	56	2008
	100	12.6	5.9	14.9	163.7	0.09	0.13	0.01	2.27	0.00	0.08	35.12	43.88	183.65	1.36	322.73	97.50	0.41	0.01	51	2010
	180	4.6	8.2	32.3	222.0	0.18	15.81	0.05	0.38	0.13	0.15	53.57	44.77	122.84	1.83	1152	12.11	0.05	0.00	128	2011
	50	3.8	1.5	25.7	131.0	0.06	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02	9.50	6.50	32.50	0.50	46.00	0.00	0.00	0.00		2008
	200/15	0.1	0.0	14.7	59.3	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.01	10.77	3.82	3.71	0.37	13.46	0.00	0.00	0.00	376	2011
	645	22.9	23.5	97.5	694.4	0.36	21.66	0.09	6.26	0.13	0.30	141.63	121.19	388.10	5.41	56	116.39	0.48	0.01		
Обед																					
	250	2.2	5.2	16.4	122.2	0.08	6.70	0.20	2.43	0.00	0.06	51.84	26.54	69.98	1.19	485.78	4.40	0.03	0.00	96	2011
	30	7.0	8.9	0.0	106.2	0.01	0.21	0.10	0.09	0.00	0.09	264.00	10.50	150.00	0.30	26.40	0.00	0.01	0.01	15	2011
	180	6.5	5.4	41.8	242.1	0.08	0.00	0.03	1.41	0.09	0.02	17.65	9.18	49.99	1.16	76.08	0.92	0.01	0.01	209	2008
	20	1.5	0.6	10.3	52.4	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	3.80	2.60	13.00	0.20	18.40	0.00	0.00	0.00		2008
	30	2.0	0.3	12.7	67.2	0.05	0.00	0.00	0.66	0.00	0.02	5.40	5.70	26.10	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00		2008
	200/15	0.1	0.0	14.7	59.3	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.01	10.77	3.82	3.71	0.37	13.46	0.00	0.00	0.00	376	2011
	725	19.3	20.4	96.9	646.4	0.24	6.93	0.33	4.59	0.09	0.21	353.26	58.34	312.78	4.42	660.92	7.00	0.05	0.02		
Итого за прием пищи:																					
		42.2	43.9	193.4	1340.8	0.60	28.59	0.42	10.85	0.22	0.51	494.89	179.53	700.88	9.83	48	123.39	0.53	0.03		
Всего за день:																					

5 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник ре-цептур	
		Белки, г	Жиры, г		Углевод-ы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг
Завтрак																					
	180/30	29	6.4	24.6	170.5	0.03	0.01	0.02	2.42	0.11	0.03	18.81	9.94	44.84	0.79	55.15	1.64	0.01	0.00	224	2008
	200/15	0.1	0.0	14.7	59.3	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.01	10.77	3.82	3.71	0.37	13.46	0.00	0.00	0.00	376	2011
	100	7.3	8.1	59.4	339.8	0.09	0.04	0.01	2.93	0.13	0.06	21.61	10.71	66.71	0.70	102.54	2.90	0.01	0.02	430	2011
	525	10.3	14.5	98.7	569.6	0.12	0.07	0.03	5.35	0.24	0.10	51.19	24.47	115.26	1.86	171.15	4.54	0.02	0.02		
Обед																					
	250	3.6	4.2	15.6	115.0	0.04	1.00	0.21	0.40	0.00	0.00	18.00	9.00	31.00	0.60	0.00	0.00	0.00	0.00	105	2008
	180	17.2	19.1	18.7	315.6	0.14	9.91	0.17	3.30	0.00	0.16	33.18	42.88	191.08	3.05	937.06	12.24	0.08	0.00	259	2011
	20	1.5	0.6	10.3	52.4	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	3.80	2.60	13.00	0.20	18.40	0.00	0.00	0.00	2008	
	30	3.4	0.8	22.7	112.0	0.07	0.00	0.00	0.66	0.00	0.03	8.82	8.04	37.80	1.38	59.20	1.68	0.00	0.00	2008	
	200/15	0.1	0.0	14.7	59.3	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.01	10.77	3.82	3.71	0.37	13.46	0.00	0.00	0.00	376	2011
	695	25.8	24.7	82.0	654.3	0.27	10.93	0.38	4.36	0.00	0.21	74.57	56.34	276.59	5.60	1028	13.92	0.08	0.00		
Итого за прием пищи		36.1	39.2	180.7	1223.9	0.39	11.00	0.41	9.71	0.24	0.31	125.76	90.81	391.85	7.46	1199	18.46	0.10	0.02		
Всего за день:																					

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур			
		Белки, г	Жиры, г		Углевод ы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг			I, мкг	F, мг	Se, мг
Завтрак																					
Сыр (порциями)	40	9.3	11.8	0.0	145.6	0.02	0.28	0.13	0.12	0.00	0.12	352.00	14.00	200.00	0.40	35.20	0.00	0.01	0.01		
*КАША вязкая молочная из риса и пшени	210	5.9	11.1	33.6	258.3	0.09	0.52	0.06	0.78	0.15	0.12	109.36	31.83	132.26	0.74	201.82	10.05	0.01	0.00		
*БАТОН НАРЕЗНОЙ ИОДИРОВАННЫЙ	50	3.8	1.5	25.7	131.0	0.06	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02	9.50	6.50	32.50	0.50	46.00	0.00	0.00	0.00		
*КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3.3	2.4	26.6	142.2	0.04	0.52	0.02	0.00	0.00	0.11	111.41	19.03	87.89	0.40	169.61	9.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	500	22.3	26.8	85.9	677.1	0.21	1.32	0.21	0.90	0.15	0.37	582.27	71.36	452.65	2.04	452.63	19.05	0.02	0.01		
Обед																					
Борщ с капустой и картофелем	250	2.1	6.0	12.9	114.7	0.05	8.76	0.23	2.35	0.00	0.05	50.91	25.51	50.10	1.26	375.23	6.33	0.02	0.00		
Котлета домашняя	100	11.7	17.6	9.6	244.5	0.11	0.09	0.00	2.03	0.00	0.07	15.01	17.41	111.50	1.64	220.52	4.31	0.03	0.00		
Макаронные изделия отварные	180	6.5	5.6	37.1	225.4	0.07	0.00	0.00	0.93	0.00	0.00	4.65	8.13	41.82	0.93	0.00	0.00	0.00	0.00		
*БАТОН НАРЕЗНОЙ ИОДИРОВАННЫЙ	20	1.5	0.6	10.3	52.4	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	3.80	2.60	13.00	0.20	18.40	0.00	0.00	0.00		
*ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.05	0.00	0.00	0.66	0.00	0.02	5.40	5.70	26.10	1.20	40.80	0.00	0.00	0.00		
Чай с сахаром	200/15	0.1	0.0	14.7	59.3	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.01	10.77	3.82	3.71	0.37	13.46	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	795	23.9	30.1	97.5	757.5	0.30	8.87	0.23	5.97	0.00	0.16	90.54	63.17	246.23	5.60	668.41	12.32	0.05	0.00		
Всего за день:		46.2	56.9	183.4	1434.6	0.51	10.19	0.44	6.87	0.15	0.53	672.81	134.53	698.88	7.64	1121.04	31.37	0.07	0.01		

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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	30	0,2	0,0	0,7	4,2	0,01	2,99	0,00	0,03	0,00	0,01	6,88	4,19	12,56	0,30	42,16	0,90	0,01	0,00	2008	
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ БРОЙТЕРОВ-ЦЫПЛЯТ	100	15,9	24,7	13,8	341,9	0,09	0,69	0,07	2,70	0,14	0,14	38,67	24,80	158,42	1,66	246,52	4,84	0,09	0,00	2011	
*МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,5	5,4	41,6	242,1	0,08	0,00	0,03	1,41	0,09	0,02	19,97	9,32	50,47	1,18	76,14	0,92	0,01	0,01	2009	
*БАТОН НАРЕЗНОЙ ИОДИРОВАННЫЙ	50	3,8	1,5	25,7	131,0	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,50	6,50	32,50	0,50	46,00	0,00	0,00	0,00	2008	
*ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/157	0,2	0,0	14,9	61,6	0,00	1,14	0,00	0,00	0,00	0,01	13,29	4,58	5,10	0,43	24,87	0,00	0,00	0,00	377	
Итого за прием пищи:	582	26,6	31,6	96,9	780,8	0,24	4,82	0,10	4,14	0,23	0,20	88,31	49,39	259,05	4,07	435,69	6,66	0,11	0,01		
Обед																					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	5,7	9,4	18,7	182,6	0,17	4,60	0,22	4,16	0,08	0,07	35,70	32,49	77,80	1,90	468,59	4,32	0,03	0,00	99	
*ПТИЦА ОТВАРНАЯ	75	17,9	21,9	0,2	270,1	0,07	0,89	0,04	3,16	0,00	0,13	13,14	17,15	143,08	1,17	236,71	4,01	0,12	0,00	288	
*КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,8	4,4	11,4	102,9	0,05	32,86	0,12	0,34	0,08	0,08	84,90	31,18	161,29	1,88	416,40	6,32	0,02	0,00	321	
*БАТОН НАРЕЗНОЙ ИОДИРОВАННЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	3,80	2,60	13,00	0,20	18,40	0,00	0,00	0,00	2008	
*ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,05	0,00	0,00	0,66	0,00	0,02	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,1	0,0	14,7	59,3	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,01	10,77	3,82	3,71	0,37	13,46	0,00	0,00	0,00	376	
Итого за прием пищи:	740	31,0	36,6	68,0	728,5	0,36	38,37	0,38	8,32	0,16	0,32	153,71	92,94	324,98	6,72	1 194,76	16,33	0,17	0,00		
Всего за день:		57,6	68,2	164,9	1 509,3	0,60	43,19	0,48	12,46	0,39	0,52	242,02	142,33	584,03	10,79	1 630,45	22,99	0,26	0,01		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
*ТУЛЯШ ИЗ СВИНИНЫ	100	11.7	30.4	3.6	335.5	0.28	1.84	0.02	2.20	0.00	0.09	19.19	20.91	117.43	1.43	315.36	6.26	0.05	0.00	260	2011
*КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	180	8.6	10.3	39.0	282.6	0.23	0.00	0.04	4.89	0.15	0.13	24.15	127.94	191.19	4.49	269.11	2.32	0.01	0.00	171	2017
*БАТОН НАРЕЗНОЙ ИОДИРОВАННЫЙ	50	3.8	1.5	25.7	131.0	0.06	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02	9.50	6.50	32.50	0.50	46.00	0.00	0.00	0.00	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0.1	0.0	14.7	59.3	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.01	10.77	3.82	3.71	0.37	13.46	0.00	0.00	0.00	376	2011
Итого за прием пищи:	545	24.2	42.2	83.0	806.4	0.57	1.86	0.06	7.09	0.15	0.25	63.61	159.17	344.83	6.79	643.93	8.56	0.06	0.00		
Обед																					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУТОЙ	250	2.4	2.8	20.5	117.5	0.08	6.60	0.21	0.27	0.05	0.06	22.45	26.33	63.28	0.95	474.49	4.69	0.03	0.00	98	2008
КОТЛЕТА РЫБНАЯ	100	12.8	8.8	14.9	190.6	0.09	0.13	0.01	3.53	0.00	0.08	32.21	44.19	185.18	1.36	326.84	99.00	0.42	0.01	239	2008
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	4.6	12.4	32.3	259.3	0.18	15.81	0.07	0.50	0.21	0.15	54.10	44.77	123.72	1.84	1153.34	12.11	0.05	0.00	128	2011
*БАТОН НАРЕЗНОЙ ИОДИРОВАННЫЙ	20	1.5	0.6	10.3	52.4	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	3.80	2.60	13.00	0.20	18.40	0.00	0.00	0.00	2008	
*ХЛЕБ ДАРИЦКИЙ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.05	0.00	0.00	0.66	0.00	0.02	5.40	5.70	26.10	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0.1	0.0	14.7	59.3	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.01	10.77	3.82	3.71	0.37	13.46	0.00	0.00	0.00	376	2011
Итого за прием пищи:	795	23.4	24.9	105.4	740.3	0.42	22.56	0.29	4.96	0.26	0.33	126.73	127.41	414.96	5.92	2027.33	117.46	0.50	0.01		
Всего за день:		47.6	67.1	188.4	1548.7	0.99	24.42	0.35	12.05	0.41	0.58	192.34	286.58	759.82	12.71	2671.26	126.06	0.56	0.01		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецеп-туры	Сборник рецептов			
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг			I, мкг	F, мг	Se, мг
Завтрак																					
*САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1.5	4.9	9.1	87.8	0.02	14.42	0.20	2.21	0.00	0.03	40.46	14.90	27.42	0.81	166.35	2.87	0.01	0.00	2010	
ТЕФЕЛИ МЯСНЫЕ 2 ВАРИАНТ	100/30	7.4	12.8	7.3	174.5	0.03	0.67	0.01	2.52	0.00	0.05	17.05	11.59	74.64	0.98	162.01	4.07	0.03	0.00	2011	
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	5.2	6.3	33.2	211.2	0.19	15.86	0.04	0.31	0.08	0.17	75.47	46.37	140.11	1.85	1182	14.29	0.05	0.00	2010	
*БАТОН НАРЕЗНОЙ ИОДИРОВАННЫЙ	50	3.8	1.5	25.7	131.0	0.06	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02	9.50	6.50	32.50	0.50	46.00	0.00	0.00	0.00	2008	
КИСЕЛЬ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	200	0.0	0.0	26.2	104.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	11.13	1.76	6.24	0.00	2.51	0.00	0.00	0.00	2011	
Итого за прием пищи:	660	17.9	25.5	101.5	709.2	0.30	30.95	0.25	5.04	0.08	0.27	153.61	81.12	280.91	4.14	1559	21.23	0.09	0.00		
Обед																					
*ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	2.1	7.4	9.3	113.4	0.05	12.46	0.22	2.27	0.00	0.06	55.63	22.18	48.51	1.02	336.14	5.11	0.02	0.00	2011	
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	150/30	3.0	5.8	24.3	161.7	0.03	0.08	0.04	0.34	0.15	0.09	65.69	11.23	64.22	0.46	102.71	2.46	0.01	0.00	2011	
*ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.05	0.00	0.00	0.66	0.00	0.02	5.40	5.70	26.10	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00	2008	
*БАТОН НАРЕЗНОЙ ИОДИРОВАННЫЙ	20	1.5	0.6	10.3	52.4	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	3.80	2.60	13.00	0.20	18.40	0.00	0.00	0.00	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0.1	0.0	14.7	59.3	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.01	10.77	3.82	3.71	0.37	13.46	0.00	0.00	0.00	2011	
Итого за прием пищи:	695	8.7	14.1	71.3	448.0	0.15	12.56	0.26	3.27	0.15	0.19	141.29	45.53	155.54	3.25	511.51	9.25	0.03	0.00		
Всего за день:		26.6	39.6	172.8	1157.2	0.45	43.51	0.51	8.31	0.23	0.46	294.90	126.65	436.45	7.39	2070	30.48	0.12	0.00		

10 день

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	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг			I, мкг	F, мг	Se, мг
Завтрак																					
	180	13.9	18.0	10.7	260.4	0.08	1.18	0.21	2.15	2.00	0.35	114.30	20.74	197.03	2.01	244.72	22.88	0.04	0.02	219	2012
ОМЛЕТ С ЗЕЛЕННЫМ ГОРОШКОМ	50	3.8	1.5	25.7	131.0	0.06	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02	9.50	6.50	32.50	0.50	46.00	0.00	0.00	0.00	2008	
*БАТОН НАРЕЗНОЙ ИОДИРОВАННЫЙ	200/15/7	0.2	0.0	14.9	61.6	0.00	1.14	0.00	0.00	0.00	0.01	13.29	4.58	5.10	0.43	24.87	0.00	0.00	0.00	377	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	70	5.1	6.6	41.9	246.9	0.06	0.03	0.01	2.43	0.09	0.04	17.24	7.76	47.33	0.50	72.41	2.01	0.01	0.01	430	2011
БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ	522	23.0	26.1	93.2	699.9	0.20	2.35	0.22	4.58	2.09	0.42	154.33	39.58	281.96	3.44	388.00	24.89	0.05	0.03		
Обед																					
Итого за прием пищи:	250	3.5	4.6	7.8	87.7	0.03	0.65	0.03	0.04	0.03	0.13	131.99	14.95	90.30	0.10	183.18	11.25	0.00	0.00	112	2008
*СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	75	20.3	14.5	5.3	256.9	0.23	15.92	6.93	5.27	0.00	1.71	24.71	21.40	291.33	6.44	387.74	8.51	0.21	0.04	56	2010
*ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	180	4.2	9.6	43.7	278.4	0.04	0.00	0.05	0.52	0.17	0.03	16.33	28.85	84.95	0.61	63.03	0.85	0.03	0.01	171	2011
*КАША РАССЫПЧАТАЯ РИСОВАЯ	20	1.5	0.6	10.3	52.4	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	3.80	2.60	13.00	0.20	18.40	0.00	0.00	0.00	2008	
*БАТОН НАРЕЗНОЙ ИОДИРОВАННЫЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.05	0.00	0.00	0.66	0.00	0.02	5.40	5.70	26.10	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00	2008	
*ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ РЖАНОЙ	200/15	0.1	0.0	14.7	59.3	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.01	10.77	3.82	3.71	0.37	13.46	0.00	0.00	0.00	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ	770	31.6	29.6	94.5	796.9	0.37	16.59	7.01	6.49	0.20	1.91	193.00	77.32	509.39	8.92	706.61	22.29	0.24	0.05		
Итого за прием пищи:		54.6	55.7	187.7		0.57	18.94	7.23	11.07	2.29	2.33	347.33	116.90	791.35	12.36	1.094	47.18	0.29	0.08		
Всего за день:																					

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Итого за весь период	220.0	269.4	953.7	7175.1	2.84	88.93	6.02	41.30	4.60	3.99	1847.22	741.72	3199.07	40.48	7275.17	241.69	1.14	0.15
Среднее значение за период	22.0	26.9	95.4	717.5	0.28	8.89	0.60	4.13	0.46	0.40	184.72	74.17	319.91	4.05	727.52	24.17	0.11	0.02
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12.3	33.8	53.9															

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак
ОДНОРАЗОВОЕ	567