

Меню для бухгалтерской категории учащихся 7-11 лет

директор школы М.А. Абрамова

ПТВЕРЖДАЮ

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецеп-туры			
		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	К, мг		I, мкг	F, мкг	Se, мкг
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	58.35	8.05	19.62	0.01	209
*КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА	200	7.4	11.9	43.2	310.7	0.07	0.84	0.07	0.40	0.14	0.19	170.82	37.44	173.93	0.52	278.74	35.06	29.02	0.01	174
*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
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	2008
БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	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	471
Итого за прием пищи:	540	24.2	24.5	102.9	758.2	0.26	2.24	0.22	1.51	1.10	0.69	447.73	81.71	491.73	2.21	724.77	23.87	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
*КОТЛЕТЫ РУБЕЛЬНЫЕ 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
*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	34	12.11	0.05	0.00	128
*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:	795	25.5	37.4	97.4	825.8	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:		49.7	61.9	200.3	1 588.0	0.64	27.04	0.55	7.48	1.31	1.07	616.69	187.84	862.79	8.65	2 550	49.21	0.24	0.03	

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	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, 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	
*КОТЛЕТА ДОМАШНЯЯ	100	14.6	20.2	9.8	279.2	0.12	0.09	0.00	2.13	0.00	0.09	16.27	20.30	136.17	1.99	273.99	5.49	0.04	0.00	2011	
*МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6.6	8.8	41.9	273.2	0.08	0.00	0.04	1.51	0.15	0.03	35.30	12.65	51.26	1.19	78.12	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	0.00	0.00	0.00	2008	
*КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	19.4	77.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.46	1.80	0.00	0.00	1.20	0.00	0.00	0.00	2010	
Итого за прием пищи:	560	25.2	30.5	97.6	765.0	0.27	3.09	0.04	3.67	0.15	0.15	76.43	45.45	232.53	3.98	441.61	7.31	0.06	0.01		
Обед																					
*СУП КАРТОВЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	5.7	5.4	18.7	146.3	0.17	4.60	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	0.0	0.0	14.5	58.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.45	1.40	0.07	0.01	1.15	0.00	0.00	0.00	2011	
Итого за прием пищи:	695	29.9	27.6	87.2	716.6	0.31	5.93	0.41	8.09	0.00	0.22	83.63	85.26	329.66	6.08	960.32	14.68	0.10	0.01		
Всего за день:		55.1	58.1	184.8	1 481.6	0.58	9.02	0.45	11.76	0.15	0.37	160.06	130.71	562.19	10.06	1 401.93	21.99	0.16	0.02		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецеп-туры	Сборник рецептур			
		Белки, г	Жиры, г		Углероды, г	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																					
*ТОМИДОР СВЕЖИЙ	30	0.3	0.1	1.1	6.9	0.01	2.97	0.04	0.12	0.00	0.01	3.74	5.34	6.95	0.27	86.10	0.59	0.00	0.00	71	2011
*ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	80	11.1	9.3	3.6	155.2	0.12	8.86	3.73	2.85	0.01	0.92	16.85	12.64	162.34	3.53	226.68	5.20	0.11	0.02	255	2011
*КАША РАССЫПЧАТАЯ РИСОВАЯ	160	3.7	8.5	38.8	247.0	0.03	0.00	0.04	0.46	0.15	0.03	14.47	25.62	75.43	0.54	55.98	0.76	0.02	0.01	171	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
*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:	545	19.1	19.4	84.1	601.7	0.22	12.97	3.81	3.43	0.16	0.99	57.85	54.68	282.32	5.27	439.61	6.55	0.13	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	180	15.8	17.9	16.8	293.1	0.14	9.05	0.40	3.10	0.00	0.16	28.93	39.92	166.38	2.00	750.84	8.84	0.12	0.00	289	2011
*БАТОН НАРЕЗНОЙ ИОДИРОВАННЫЙ	20	1.5	0.6	10.3	52.4	0.02	0.00	0.00	0.00	0.01	3.80	2.60	13.00	0.20	18.40	0.00	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	2011
Итого за прием пищи:	695	21.5	26.2	63.8	579.4	0.26	21.53	0.62	6.03	0.00	0.26	104.53	74.22	259.70	4.79	159.64	0.14	0.00			
Всего за день:		40.6	45.6	147.9	1181.1	0.48	34.50	4.43	9.46	0.16	1.25	162.38	128.90	542.02	10.06	22.18	0.27	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		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																					
*Икра свекольная	80	1.5	6.3	7.9	94.7	0.02	4.56	0.03	2.89	0.00	0.04	26.13	17.78	36.24	1.07	275.04	5.42	0.01	0.00	56	2008
*КОТЛЕТА РЫБНАЯ	100	12.8	5.9	14.9	164.4	0.09	0.13	0.01	2.27	0.00	0.08	35.48	44.38	185.81	1.38	326.93	99.00	0.42	0.01	51	2010
*КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	3.7	8.1	25.1	188.3	0.14	12.20	0.05	0.34	0.13	0.12	49.51	35.43	99.37	1.42	896.17	9.86	0.04	0.00	128	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	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	10.81	3.83	3.71	0.37	13.47	0.00	0.00	0.00	376	2011
Итого за прием пищи:	625	21.9	21.8	88.3	637.7	0.31	16.91	0.09	5.50	0.13	0.27	131.43	107.92	357.63	4.74	1 557.61	114.28	0.47	0.01		
Обед																					
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2.2	5.2	16.4	122.2	0.08	6.70	0.20	2.43	0.00	0.06	51.64	26.54	69.98	1.19	485.78	4.40	0.03	0.00	96	2011
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	30	7.0	8.9	0.0	109.2	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
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	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
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	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	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:	725	19.3	20.4	95.9	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		
Всего за день:		41.2	42.2	184.2	1 284.1	0.55	23.84	0.42	10.09	0.22	0.48	484.69	166.26	670.41	9.16	2 218.53	121.28	0.52	0.03		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г		Углевод-ы, г	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																					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	180/30	5.0	9.2	40.8	266.0	0.05	0.13	0.03	2.49	0.12	0.13	101.70	19.12	103.97	0.84	164.65	3.74	0.02	0.00	224	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
*БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ	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
Итого за прием пищи:	525	12.4	17.3	114.9	665.1	0.14	0.19	0.04	5.42	0.25	0.20	134.08	33.65	174.39	1.91	280.65	6.64	0.03	0.02		
Обед																					
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	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
*ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	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
*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	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
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:	695	25.8	24.7	82.0	654.3	0.27	10.93	0.38	4.36	0.00	0.21	74.57	66.34	276.59	5.60	1028.12	13.92	0.08	0.00		
Всего за день:		38.2	42.0	196.9	1 319.4	0.41	11.12	0.42	9.78	0.25	0.41	208.65	99.99	450.98	7.51	1 308.77	20.56	0.11	0.02		

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	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	15	2011
*КАША вязкая молочная из риса и пшени		200	5.6	10.5	31.9	245.6	0.09	0.50	0.06	0.74	0.14	0.12	104.11	30.30	125.90	0.70	192.12	9.57	0.01	0.00	175	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
*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	379	2011
Итого за прием пищи:		490	22.0	26.2	84.2	664.4	0.21	1.30	0.21	0.86	0.14	0.37	577.02	69.83	446.29	2.00	442.93	18.57	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	82	2011
КОТЛЕТА 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	271	2011
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	209	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	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	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	23.9	30.1	97.5	767.5	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:			45.9	56.3	181.7	1 421.9	0.51	10.17	0.44	6.83	0.14	0.53	667.56	133.00	692.52	7.60	1 111.34	30.89	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	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, 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 БРОЙЛЕРОВ-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	295	2011
*МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6.5	5.4	41.8	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	209	2008
*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 ЛИМОНОМ	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
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	468.99	4.32	0.03	0.00	99	2008
*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	2011
*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	61.29	1.88	416.40	6.32	0.02	0.00	321	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 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	2011
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	1194.76	16.33	0.17	0.00		
Всего за день:		57.6	68.2	164.9	1509.3	0.60	43.19	0.48	12.46	0.39	0.52	242.02	142.33	584.03	10.79	1630.45	22.99	0.28	0.01		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептов			
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг			І, мкг	F, мг	Se, мг
Завтрак																					
*ГУЛЯШ 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 ГРЕЧЕВАЯ	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	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
ЧАЙ С САХАРОМ																					
Итого за прием пищи:	545	24.2	42.2	83.0	808.4	0.57	1.86	0.06	7.09	0.15	0.25	63.61	159.17	344.83	6.79	643.93	8.58	0.06	0.00		
Обед																					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	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	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 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	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
ЧАЙ С САХАРОМ																					
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	128.73	127.41	414.99	5.92	2 027	117.48	0.50	0.01		
Всего за день:		47.6	67.1	188.4	1 548.7	0.99	24.42	0.35	12.05	0.41	0.58	192.34	286.58	759.82	12.71	2 671	126.06	0.56	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	І, мкг			F, мг
Завтрак																				
	80	12	3.9	7.3	70.2	0.02	11.54	0.16	1.77	0.00	0.03	32.37	11.92	21.93	0.65	133.08	2.30	0.01	0.00	2010
	90	7.2	11.5	9.5	171.1	0.03	1.34	0.02	2.28	0.00	0.05	19.10	13.11	72.56	1.01	185.94	4.09	0.02	0.00	2011
	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
	40	3.0	1.2	20.6	104.8	0.04	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	7.60	5.20	26.00	0.40	36.80	0.00	0.00	0.00	2008
	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
590		16.6	22.9	96.8	662.0	0.28	28.74	0.22	4.36	0.08	0.26	145.67	78.36	266.84	3.91	1540	20.68	0.08	0.00	
Итого за прием пищи:																				
Обед																				
	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
	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
	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
	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.07	0.00	0.00	0.88	0.00	0.03	7.20	7.60	34.80	1.60	54.40	2.24	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	2011
705		9.3	14.2	75.6	468.4	0.17	12.56	0.26	3.49	0.15	0.20	143.09	47.43	164.24	3.65	525.11	9.81	0.03	0.00	
Итого за прием пищи:																				
Всего за день:		25.9	37.1	172.4	1130.4	0.45	41.30	0.48	7.85	0.23	0.46	288.76	125.79	431.08	7.56	2065	30.49	0.11	0.00	

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	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																					
ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	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
*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
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	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
БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ	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
Итого за прием пищи:	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																					
*СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	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
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	75/100	23.8	17.9	5.9	317.3	0.27	17.92	8.08	6.06	0.00	1.99	36.27	25.31	344.79	7.50	445.87	10.08	0.24	0.04	56	2010
*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 ИОДИРОВАННЫЙ	20	1.5	0.6	10.3	52.4	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	3.80	2.80	13.00	0.20	18.40	0.00	0.00	0.00	2008	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	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:	870	35.1	33.0	95.1	856.3	0.41	18.59	8.16	7.28	0.20	2.19	204.56	81.23	562.85	9.98	764.74	23.86	0.27	0.05		
Всего за день:		58.1	59.1	188.3	1 556.2	0.61	20.94	8.38	11.86	2.29	2.61	358.89	120.81	844.81	13.42	1 152.74	48.75	0.32	0.08		

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	459.9	537.6	1809.8	14020.7	5.82	245.54	16.40	99.62	5.55	8.28	3 382.04	1 522.21	6 400.65	97.52	17 709.95	494.40	2.64	0.24
Среднее значение за период	46.0	53.8	181.0	1 402.1	0.58	24.55	1.64	9.96	0.56	0.83	338.20	152.22	640.07	9.75	1 771.00	49.44	0.26	0.02
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13.1	34.5	52.4															

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
ДВУХРАЗОВОЕ	552	751