

МБОУ «Школы №10»
 директор школы *С.В. Верждаю*
 М.Д. Абрамова
 09.01.2015

1 День

Прием пищи, наименование Блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		А, мг	С, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Na, мг	Ca, мг	Se, мг		
Завтрак																				
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5.0	4.5	0.3	61.3	0.02	0.00	0.06	0.81	0.89	0.12	18.82	3.86	61.82	0.81	56.35	8.06	0.01	209	
*КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА	210	5.8	10.9	42.1	290.3	0.05	0.52	0.06	0.42	0.15	0.13	108.93	31.59	132.92	0.49	191.88	9.62	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	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	26.00	190.00	0.00	292.00	0.00	0.04	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	471	
Итого за прием пищи:	550	22.6	23.5	101.8	737.8	0.24	1.92	0.21	1.53	1.11	0.63	385.64	75.86	450.72	2.18	637.91	18.41	0.03	2011	
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	55.56	24.83	51.93	1.22	360.99	6.73	0.02	82	
*КОЛЕТЫ 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	152.80	1.61	238.32	4.82	0.08	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	115.3	12.11	0.05	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	2008	
*ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ РЖАНОСИ	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	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	375	
Итого за прием пищи:	795	25.5	37.4	87.4	825.8	0.38	24.80	0.33	5.91	0.21	0.38	168.96	106.13	371.06	6.44	31	25.34	0.15	2011	
Всего за день:	48.1	60.9	159.2	1567.6	7.50	0.54	26.72	1.32	1.01	1.32	1.01	554.80	181.99	821.78	8.62	2.463	43.75	0.24	0.03	

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов			
		Белки, г	Жиры, г		Углевод, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, 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	
*КОФЕЛЬ 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	12.65	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	0.00	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	1.20	0.00	0.00	0.00	0.00	2010	
Итого за прием пищи:	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		
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	2006	
*ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ РЖАНОМ	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	2006	
ЧАЙ С САХАРОМ	20015	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	8.06	0.00	0.23	87.95	87.66	333.30	6.44	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					№ рецептуры	Сборник рецептур					
		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	Л, мкг	F, мг	Se, мг
Завтрак																					
-ПОМИДОР СВЕЖИЙ	30	0.3	0.1	1.1	5.9	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 ПОСТРОГАНОВСКИ	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	283.33	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 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:	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	186.98	2.22	833.85	9.81	0.13	0.00	289	2011
-БАТОН НАРЕЗНОЙ ИОДИРОВАННЫЙ	20	1.5	0.6	10.3	52.4	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	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	51.2	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:	715	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	1,242.65	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	510.73	11.23	1,745.96	24.54	0.32	0.03		

4 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептуры	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	К, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г																		
Завтрак																						
ИМРА СВЕКОЛЬНАЯ	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	
*КОПЛЕТА РЫБНАЯ	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	1.38	322.73	97.50	0.41	0.01	51	2010	
*КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	4.6	8.2	32.3	222.0	0.18	15.81	0.05	0.38	0.13	0.15	53.97	44.77	122.94	1.83	1.152	12.11	0.05	0.00	128	2011	
*БАТОН НАРЕЗНОЙ ЛОДДИРОВАННЫЙ	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	10.77	3.82	3.71	0.37	13.46	0.00	0.00	0.00	376	2011	
Итого за прием пищи:	645	22.9	23.5	97.5	684.4	0.36	21.96	0.09	6.26	0.13	0.30	141.63	121.19	388.10	5.41	1.878	116.39	0.48	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	69.86	1.19	485.78	4.40	0.03	0.00	96	2011	
СЫР (ПОРЦИЙМИ)	30	7.0	6.9	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	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6.5	5.4	41.8	242.1	0.08	0.00	0.03	1.41	0.08	0.02	17.65	9.18	49.99	1.16	76.08	0.92	0.01	0.01	209	2008	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ЛОДДИРОВАННЫЙ	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	19.40	0.00	0.00	0.00	0.00	2008	
*ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ РЖАНОИ	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	0.06	0.21	353.26	56.34	312.78	4.42	660.92	7.00	0.05	0.02			
Всего за день:		42.2	43.9	193.4	1 340.8	0.60	28.59	0.42	10.85	0.22	0.51	494.89	179.53	700.88	9.83	2.539	123.39	0.53	0.03			

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		В1, 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			
																					С, мг
Завтрак																					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	180/30	2,9	6,4	24,6	170,5	0,03	0,01	2,42	0,11	0,03	18,81	9,94	44,84	0,79	55,15	1,64	0,01	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	0,01	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	0,06	21,61	10,71	66,71	0,70	102,54	2,90	0,01	0,02	430	2011	
Итого за прием пищи:	525	10,3	14,5	98,7	569,6	0,12	0,07	5,35	0,24	0,10	51,19	24,47	115,26	1,86	171,15	4,54	0,02	0,02			
Обед																					
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	3,6	4,2	15,6	115,0	0,14	1,00	0,21	0,40	0,00	18,00	9,00	31,00	0,60	0,00	0,00	0,00	0,00	105	2008	
ЖАРКОЕ ПОДОМАШНЕМУ	180	17,2	19,1	18,7	315,6	0,14	9,91	0,17	3,30	0,00	33,18	42,88	191,06	3,05	997,06	12,24	0,08	0,00	259	2011	
ХЛЕБ НАРЕЗНОЙ ИОДИРОВАННЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,02	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	2008	
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ РЖАНОЙ	30	3,4	0,8	22,7	112,0	0,07	0,00	0,00	0,66	0,00	8,82	8,04	37,80	1,38	59,20	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	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	74,57	66,34	276,59	5,60	1 028,12	13,92	0,08	0,00			
Всего за день:		36,1	39,2	180,7	1 223,9	0,39	11,00	0,41	9,71	0,24	0,31	125,76	90,81	391,85	7,46	1 199,27	18,46	0,10	0,02		

6 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																					
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 ПШЕНА	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	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	0.40	46.00	0.00	0.00	0.00		2008
*КОВЕИНЫИ 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:	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	5.0	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
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	271	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6.5	5.6	37.1	225.4	0.07	0.00	0.00	0.83	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
*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	3.62	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	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	686.86	7.64	1121.04	31.37	0.07	0.01		

7 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, мг	F, мг	Se, мг			
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г																			
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 БРОМЛЕГОВ-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	75,14	0,92	0,01	0,01	209			
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 ПИЩОМ	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	468,99	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	61,29	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	324,96	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	0,46	12,46	0,39	0,52	242,02	142,33	584,03	10,79	1630,45	22,99	0,28	0,01				

8 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	F, мг			Se, мг	
Завтрак																					
*ТУЛЪШ ИЗ СВИНИНЫ	100	117	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
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 КАРТОВЕЛЬНЫЙ С КРУЛОМ	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	4.66	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	160	4.6	12.4	32.3	259.3	0.18	15.81	0.07	6.50	0.21	0.15	54.10	44.77	23.72	1.84	115.3	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 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:	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	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	2 671.26	126.06	0.56	0.01		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	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																				
*САДАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1.5	4.9	9.1	14.42	0.20	2.21	0.00	0.03	40.46	14.90	27.42	0.61	166.35	2.87	0.01	0.00	2	2010	
ТЕФЕЛИ МЯСНЫЕ 2 ВАРИАНТ	100/30	7.4	12.8	7.3	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	279	2011	
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	5.2	6.3	33.2	15.86	0.04	0.31	0.08	0.17	75.47	46.37	140.11	1.85	16	14.29	0.05	0.00	78	2010	
*БАТОН НАРЕЗНОЙ ИОДИРОВАННЫЙ	50	3.8	1.5	25.7	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	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	350	2011	
Итого за прием пищи:	660	17.9	25.5	101.5	30.95	0.25	5.04	0.08	0.27	153.61	81.12	280.91	4.14	155.9	21.23	0.09	0.00			
Обед																				
*ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	2.1	7.4	9.3	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	
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СТУЩЕННЫМ	150/30	3.0	5.8	24.3	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	223	2011	
* ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	0.05	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	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	2008		
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0.1	0.0	14.7	0.00	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	8.7	14.1	71.3	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	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																
																			180			50	200г/57	70	522	23.0	20.6	93.2	23.0	20.6	93.2	13.9	3.8	0.2
ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	13.9	18.0	10.7	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	2012																
БАТОН НАРЕЗНОЙ ИОДИРОВАННЫЙ	3.8	1.5	25.7	131.0	0.06	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	0.2	0.0	14.9	61.6	0.00	1.14	0.00	0.00	0.01	13.29	4.58	5.10	0.43	24.87	0.00	0.00	0.00	2011																
БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ	5.1	1.1	41.9	198.1	0.06	0.03	0.01	0.08	0.04	17.35	7.77	47.30	0.50	72.56	2.02	0.01	0.01	430																
Итого за прием пищи:	23.0	20.6	93.2	651.1	0.20	2.35	0.22	2.23	2.09	154.44	39.59	281.93	3.44	388.15	24.90	0.05	0.03																	
Всего за день:	23.0	20.6	93.2	651.1	0.20	2.35	0.22	2.23	2.09	154.44	39.59	281.93	3.44	388.15	24.90	0.05	0.03																	

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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, 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	1 847.22	741.72	3 199.07	40.48	7 275.17	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