



Примерное двенадцатидневное меню для воспитанников возрастной категории 7-11 лет

1 день

1 неделя Понедельник

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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг	
Завтрак																					
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	50	4,6	11,8	15,5	187,6	0,04	0,07	0,08	0,15	0,05	94,72	7,40	71,02	0,42	37,90	0,00	0,00	0,00	3	2008	
КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ «ДРУЖБА»	150	4,5	5,1	23,7	159,1	0,06	0,18	0,02	0,05	0,08	86,21	24,38	99,02	0,58	148,12	7,36	0,01	0,00	38	2010	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	15,8	63,8	0,00	0,03	0,00	0,00	0,01	11,39	4,84	5,93	0,59	20,88	0,00	0,00	96	2010		
ЯБЛОКО	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15,00	0,01	0,00	0,03	24,00	12,00	16,50	3,30	417,00	3,00	0,02	0,00	2008		
Итого за прием пищи:	550	9,8	17,6	69,7	481,0	0,14	15,28	0,11	0,20	0,16	216,32	48,62	192,48	4,88	623,90	10,36	0,03	0,00			
II Завтрак																					
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,0	0,2	19,8	86,0	0,02	4,00	0,00	0,00	0,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	442	2008		
Итого за прием пищи:	200	1,0	0,2	19,8	86,0	0,02	4,00	0,00	0,00	0,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00				
Обед																					
БОРИЦ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, МЯСОМ	250	4,2	4,2	16,0	119,3	0,06	9,59	0,26	0,00	0,07	43,54	29,53	70,27	1,52	481,43	7,32	0,03	0,00	57	2012	
ГРЕЧА ПО-КУПЕЧЕСКИ	250	26,0	49,4	50,6	751,6	0,66	1,74	0,24	0,05	0,27	35,21	184,28	388,20	7,26	727,54	11,30	0,09	0,00	58	2010	
КОМПЮТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	200	0,0	0,0	16,2	64,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,52	1,83	0,00	0,00	1,11	0,00	0,00	349	2011		
ХЛЕБ РЖАНОЙ ДАРНИЦКИЙ	80	5,1	0,7	32,9	158,3	0,11	0,00	0,00	0,00	0,05	12,96	13,68	62,64	2,88	108,80	4,48	0,00	0,00	2008		
Итого за прием пищи:	780	35,3	54,3	115,7	1 093,8	0,83	11,33	0,50	0,05	0,39	100,23	229,31	521,11	11,67	1 318,87	23,09	0,13	0,01			
Подзвик																					
ПИЦЦА ШКОЛЬНАЯ	100	15,9	21,3	41,9	424,6	0,21	1,52	0,08	0,04	0,12	171,40	26,01	183,05	1,40	274,62	4,32	0,04	0,02	465	2012	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	15,9	64,3	0,00	0,04	0,00	0,00	0,01	12,28	5,63	7,42	0,74	25,84	0,00	0,00	96	2010		
Итого за прием пищи:	300	16,1	21,3	57,8	488,9	0,21	1,56	0,08	0,04	0,13	183,68	31,64	190,47	2,14	300,46	4,32	0,04	0,02			
Ужин																					
САЛАТ "СТУДЕНЧЕСКИЙ"	60	1,9	4,1	4,3	62,3	0,04	3,12	0,20	0,20	0,05	16,73	11,37	36,65	0,58	158,72	3,15	0,01	0,00	30	2008	
СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ	90	19,8	15,7	7,0	269,7	0,21	13,25	6,03	0,35	1,54	67,00	22,43	300,81	5,76	377,08	12,53	0,18	0,03	к/к	к/к	
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	2,9	8,6	23,3	182,3	0,13	11,75	0,05	0,15	0,09	14,24	30,41	78,20	1,34	835,89	7,35	0,04	0,00	125	2012	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	15,8	63,8	0,00	0,03	0,00	0,00	0,01	11,39	4,84	5,93	0,59	20,88	0,00	0,00	96	2010		
БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ	75	5,6	2,2	38,6	196,5	0,08	0,00	0,00	0,00	0,02	14,25	9,75	48,75	0,75	69,00	0,00	0,00	0,00	2008		
Итого за прием пищи:	575	30,5	30,6	89,0	774,7	0,46	28,15	6,28	0,70	1,72	123,61	78,80	470,34	9,01	1 461,58	23,02	0,24	0,04			
Ночник																					
ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ	200	5,4	4,9	8,7	109,6	0,04	0,56	0,03	0,00	0,24	204,00	22,40	152,00	0,00	292,00	0,00	0,03	0,00	2008		
Итого за прием пищи:	200	5,4	4,9	8,7	109,6	0,04	0,56	0,03	0,00	0,24	204,00	22,40	152,00	0,00	292,00	0,00	0,03	0,00			
Всего за день:		98,1	128,9	360,7	3 034,0	1,70	60,88	6,99	0,98	2,64	841,83	418,78	1 540,39	30,50	3 996,81	60,79	0,46	0,07			

2 день

Вторник

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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг	
Завтрак																					
СУФЛЕ ТВОРОЖНОЕ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	110	16,9	12,7	22,6	275,5	0,04	0,25	0,07	0,15	0,23	169,04	22,01	191,78	0,51	178,46	4,25	0,01	0,00	227	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0,0	15,8	63,6	0,00	0,03	0,00	0,00	0,01	10,19	4,28	5,19	0,52	18,34	0,00	0,00	96	2010		
БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ	75	5,6	2,2	38,6	196,5	0,08	0,00	0,00	0,00	0,02	14,25	9,75	48,75	0,75	69,00	0,00	0,00	0,00	2008		
БАНАН	230	3,5	1,2	48,3	220,8	0,09	23,00	0,06	0,00	0,12	18,40	96,60	64,40	1,38	800,40	0,00	0,00	0,00	2008		
Итого за прием пищи:	595	26,1	16,0	125,3	756,4	0,22	23,28	0,13	0,15	0,37	211,88	132,63	310,12	3,15	1 066,21	4,25	0,01	0,00			

II Завтрак																				
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,0	0,2	19,8	86,0	0,02	4,00	0,00	0,00	0,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008
Итого за прием пищи:	200	1,0	0,2	19,8	86,0	0,02	4,00	0,00	0,00	0,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																				
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С МЯСОМ	200	7,6	13,0	13,4	202,0	0,08	5,44	0,16	0,00	0,08	30,02	26,49	102,07	1,55	498,19	5,82	0,04	0,00	8	2010
ПШИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	90	14,0	6,0	7,9	141,6	0,10	1,28	0,01	0,08	0,10	39,67	50,94	216,71	1,57	397,29	117,36	0,50	0,01	242	2008
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПОРЕ*	150	3,4	4,1	19,7	130,2	0,11	9,10	0,02	0,05	0,11	58,60	28,29	90,77	1,09	709,91	9,41	0,03	0,00	78	2010
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ С ВИТАМИНОМ "С"	200	0,2	0,2	28,5	118,2	0,01	2,22	0,00	0,00	0,01	16,86	5,88	5,50	1,10	155,91	1,11	0,01	0,00	438	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ ДАРНИЦКИЙ	80	5,1	0,7	32,9	158,3	0,11	0,00	0,00	0,00	0,05	12,96	13,68	62,64	2,88	108,80	4,48	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	720	30,4	24,0	102,5	750,4	0,40	18,04	0,20	0,12	0,35	158,11	125,28	477,69	8,19	1 861,10	138,18	0,57	0,01		
Полдник																				
ПЕЧЕНЬЕ	50	3,8	4,5	37,2	215,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СВЕЖИХ (СМОРОДИНА ЧЁРНАЯ)*	250	0,3	0,1	41,8	170,9	0,01	20,00	0,00	0,00	0,01	25,49	9,26	21,91	0,29	92,08	0,25	0,00	0,00	92	2010
Итого за прием пищи:	300	4,0	4,5	79,0	385,9	0,01	20,00	0,00	0,00	0,01	25,49	9,26	21,91	0,29	92,08	0,25	0,00	0,00		
Ужин																				
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ*	60	1,1	6,0	7,5	88,5	0,04	3,70	0,23	0,00	0,03	16,28	14,82	31,71	0,64	266,18	3,18	0,02	0,00	3	2010
ТЕФЕЛИ (1-Й ВАРИАНТ)	120/60	16,3	26,5	17,2	373,0	0,07	2,80	0,12	0,09	0,11	29,37	25,91	155,98	2,38	401,60	7,50	0,05	0,00	283	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,5	2,2	34,9	181,7	0,07	0,00	0,01	0,03	0,02	24,63	10,30	40,91	0,95	64,04	0,77	0,01	0,01	209	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2	0,0	15,8	63,8	0,00	0,03	0,00	0,00	0,01	10,63	4,67	5,93	0,59	20,82	0,00	0,00	0,00	96	2010
БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0,07	0,00	0,00	0,00	0,02	11,40	7,80	39,00	0,60	55,20	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	630	27,5	36,5	106,2	864,3	0,24	6,53	0,35	0,12	0,18	92,31	63,50	273,54	5,16	807,85	11,45	0,08	0,01		
Почник																				
СНЕЖОК	200	6,0	0,2	8,0	62,0	0,08	2,00	0,00	0,00	0,00	252,00	30,00	196,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	435	2008
Итого за прием пищи:	200	6,0	0,2	8,0	62,0	0,08	2,00	0,00	0,00	0,00	252,00	30,00	196,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Всего за день:		95,0	81,4	440,8	2 905,0	0,97	73,85	0,69	0,40	0,91	753,78	368,67	1 293,27	19,60	3 827,24	154,13	0,66	0,03		

3 день

Среда

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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг
Завтрак																				
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	50	3,1	9,4	20,6	179,6	0,04	0,00	0,07	0,15	0,02	8,80	5,20	27,90	0,42	38,30	0,00	0,00	0,00	1	2008
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	170	4,2	5,6	18,1	139,7	0,03	0,21	0,03	0,05	0,09	102,59	13,40	78,63	0,26	151,68	8,02	0,00	0,00	189	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	200	4,8	4,7	24,7	160,4	0,03	0,36	0,02	0,00	0,14	161,65	23,61	123,50	0,40	240,11	13,50	0,00	0,00	98	2010
ЯЙЦО ОТВАРНОЕ	50	5,4	4,9	0,3	66,7	0,02	0,00	0,09	0,96	0,13	20,48	4,20	67,28	0,88	61,32	8,76	0,02	0,01		
КЕКСЫ БИСКВИТНЫЕ (МИНИ)	35	2,0	1,6	25,5	124,3	0,02	0,00	0,00	0,00	0,01	3,47	2,84	15,75	0,25	24,85	0,00	0,00	0,00	463	2012
Итого за прием пищи:	505	19,5	26,2	89,1	670,6	0,14	0,57	0,20	1,16	0,39	296,98	49,25	313,05	2,21	516,26	30,28	0,02	0,01		
II Завтрак																				
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,0	0,2	19,8	86,0	0,02	4,00	0,00	0,00	0,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008
Итого за прием пищи:	200	1,0	0,2	19,8	86,0	0,02	4,00	0,00	0,00	0,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																				
САЛАТ "СТУДЕНЧЕСКИЙ"	60	2,2	6,1	4,7	82,3	0,04	4,80	0,27	0,00	0,00	12,01	12,01	27,62	0,54	0,00	0,00	0,00	0,00	30	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ*	200	5,1	2,2	12,6	91,0	0,07	6,11	0,17	0,04	0,07	17,34	19,40	45,25	0,78	430,59	4,16	0,03	0,00	87	2012
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	250	23,3	22,1	34,0	429,6	0,10	27,83	0,02	0,19	0,19	84,30	57,48	254,74	4,05	666,99	14,07	0,08	0,01	298	2012
КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА С ВИТАМИНОМ "С"	200	0,3	0,1	22,9	95,3	0,00	0,19	0,00	0,00	0,01	19,29	15,60	11,21	0,41	130,66	0,00	0,00	0,00	702	1997
ХЛЕБ РЖАНОЙ ДАРНИЦКИЙ	80	5,1	0,7	32,9	158,3	0,11	0,00	0,00	0,00	0,05	12,96	13,68	62,64	2,88	108,80	4,48	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	790	36,0	31,3	107,0	856,5	0,32	38,94	0,47	0,22	0,33	145,91	118,16	401,46	8,66	1 337,04	22,71	0,11	0,01		
Полдник																				
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	100	15,7	11,2	23,9	262,3	0,04	0,23	0,05	0,06	0,22	167,39	24,21	190,50	0,62	180,93	2,13	0,01	0,00	224	2008
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0,4	0,0	0,8	4,8	0,00	0,08	0,00	0,00	0,02	17,66	9,86	14,83	1,48	50,25	0,00	0,00	0,00	391	2012
Итого за прием пищи:	300	16,1	11,2	24,7	267,1	0,04	0,31	0,05	0,06	0,24	185,05	34,08	205,33	2,10	231,17	2,13	0,01	0,00		

Ужин																				
САЛАТ "ШКОЛЬНЫЕ ГОДЫ"	60	0,7	6,1	2,0	65,9	0,02	14,49	0,03	0,00	0,02	16,15	9,01	18,79	0,55	108,63	1,51	0,01	0,00	29	2008
ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ*	90	18,3	11,0	7,6	223,7	0,20	12,82	6,08	0,06	1,50	14,29	16,21	257,75	5,65	286,90	6,66	0,18	0,03	61	2010
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ	150	5,9	11,7	21,5	214,5	0,12	10,50	0,29	0,00	0,00	28,50	36,00	90,00	1,50	0,00	0,00	0,00	0,00	133	2008
ЧАЙ С САХАРОМ, ЛИМОНОМ	200/10/7	0,3	0,0	16,1	66,6	0,00	1,16	0,00	0,00	0,01	15,47	6,54	8,80	0,80	37,30	0,00	0,00	0,00	393	2012
БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ	50	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
Итого за прием пищи:	567	28,8	30,2	72,9	701,6	0,40	38,97	6,39	0,06	1,55	83,91	74,26	407,84	9,01	478,83	8,16	0,19	0,03		
Ночник																				
КЕФИР	200	5,8	5,0	8,0	106,0	0,08	1,40	0,05	0,00	0,34	240,00	28,00	190,00	0,20	292,00	18,00	0,00	0,00	401	2011
Итого за прием пищи:	200	5,8	5,0	8,0	106,0	0,08	1,40	0,05	0,00	0,34	240,00	28,00	190,00	0,20	292,00	18,00	0,00	0,00		
Всего за день:		107,2	104,1	321,5	2 687,8	1,01	84,19	7,16	1,51	2,84	965,84	311,75	1 531,68	24,97	2 855,31	81,28	0,33	0,05		

4 день

Четверг

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	Д, мкг	В2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг
Завтрак																				
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	50	5,8	9,3	15,5	169,5	0,04	0,11	0,07	0,08	0,06	138,21	9,15	95,26	0,46	41,55	0,00	0,01	0,00	3	2008
КАША МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	150	3,5	4,9	19,3	135,5	0,02	0,18	0,02	0,05	0,08	86,31	17,41	81,15	0,27	129,68	7,08	0,01	0,00	33	2010
КАКАО С МОЛОКОМ	200	5,2	5,2	24,4	166,3	0,02	0,36	0,02	0,00	0,14	161,42	31,16	130,42	0,83	274,06	13,50	0,00	0,00	100	2010
ГРУША	130	0,5	0,4	13,4	61,1	0,03	6,50	0,00	0,00	0,04	24,70	15,60	20,80	2,60	201,50	1,30	0,01	0,00		2008
Итого за прием пищи:	530	14,9	19,8	72,5	532,4	0,11	7,15	0,11	0,12	0,32	410,63	73,33	327,64	4,16	646,79	21,88	0,03	0,01		
II Завтрак																				
БАНАН	250	3,8	1,3	52,5	240,0	0,10	25,00	0,06	0,00	0,13	20,00	105,00	70,00	1,50	870,00	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	250	3,8	1,3	52,5	240,0	0,10	25,00	0,06	0,00	0,13	20,00	105,00	70,00	1,50	870,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																				
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЗЕЛЕННЫМ ГОРОШКОМ	60	1,1	5,9	3,7	72,8	0,03	1,62	0,66	0,00	0,03	20,46	15,88	30,04	0,46	89,79	1,65	0,02	0,00	71	1997
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ	200	2,9	3,2	15,5	102,7	0,09	7,68	0,18	0,18	0,08	26,06	24,56	67,98	1,13	552,89	6,74	0,03	0,00		2007
ПТИЦА, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	250	24,1	21,1	26,5	393,8	0,21	11,62	0,94	0,00	0,23	68,96	60,92	248,08	2,86	1 031,34	14,35	0,18	0,00	302	2012
НАПИТОК ИЗ ЛИМОНА С ВИТАМИНОМ "С"	200	0,1	0,0	23,5	96,2	0,00	1,60	0,00	0,00	0,00	12,54	2,97	1,98	0,09	17,65	0,00	0,00	0,00	95	2010
ХЛЕБ РЖАНОЙ ДАРНИЦКИЙ	50	3,2	0,4	20,6	98,9	0,07	0,00	0,00	0,00	0,03	8,10	8,55	39,15	1,80	68,00	2,80	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	760	31,5	30,6	89,7	764,5	0,40	22,52	1,78	0,18	0,38	136,12	112,88	387,23	6,34	1 759,67	25,54	0,23	0,00		
Полдник																				
СЫРНИКИ С МОРКОВЬЮ	100	16,3	12,5	21,8	267,9	0,05	0,42	0,30	0,09	0,18	122,15	21,91	165,83	0,60	141,20	1,65	0,01	0,00	220	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	15,9	64,3	0,00	0,04	0,00	0,00	0,01	12,28	5,63	7,42	0,74	25,84	0,00	0,00	0,00	96	2010
Итого за прием пищи:	300	16,5	12,5	37,7	332,2	0,05	0,46	0,30	0,09	0,19	134,42	27,54	173,24	1,34	167,04	1,65	0,01	0,00		
Ужин																				
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	60	0,5	0,1	1,0	7,8	0,01	3,00	0,00	0,00	0,01	13,80	8,40	14,40	0,36	84,60	0,00	0,00	0,00		2008
РЫБА (ФИЛЕ) ЗАПЕЧЕННАЯ*	90	16,3	6,8	4,1	142,8	0,09	0,73	0,01	0,00	0,10	40,56	51,38	225,03	0,81	434,54	152,64	0,64	0,02	49	2010
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,5	9,7	19,8	181,0	0,11	9,10	0,05	0,15	0,11	59,31	28,29	91,83	1,10	701,96	9,41	0,03	0,00	78	2010
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	15,9	64,3	0,00	0,04	0,00	0,00	0,01	12,28	5,63	7,42	0,74	25,84	0,00	0,00	0,00	96	2010
БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ*	50	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
Итого за прием пищи:	550	24,2	18,0	66,5	526,9	0,27	12,87	0,06	0,15	0,24	135,45	100,21	371,18	3,51	1 292,93	162,05	0,67	0,02		
Ночник																				
ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ	200	5,4	4,9	8,7	109,6	0,04	0,56	0,03	0,00	0,24	204,00	22,40	152,00	0,00	292,00	0,00	0,03	0,00		2008
Итого за прием пищи:	200	5,4	4,9	8,7	109,6	0,04	0,56	0,03	0,00	0,24	204,00	22,40	152,00	0,00	292,00	0,00	0,03	0,00		
Всего за день:		96,2	87,0	327,7	2 505,7	0,96	68,56	2,34	0,53	1,49	#####	441,36	1 481,29	16,84	5 028,43	211,11	0,97	0,03		

5 день

Пятница

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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																				
БУТЕРБРОД ГОРЯЧИЙ С СЫРОМ	60	6,9	15,0	15,5	226,2	0,04	0,14	0,14	0,15	0,08	182,90	10,90	121,40	0,52	46,70	0,00	0,01	0,00	11	2008
КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ «ГЕРКУЛЕС» ЖИДКАЯ	150	4,2	3,5	15,7	111,7	0,06	0,20	0,01	0,00	0,09	100,68	27,62	106,44	0,65	172,53	8,46	0,01	0,00	34	2010
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	200	4,8	4,7	24,7	160,4	0,03	0,36	0,02	0,00	0,14	161,65	23,61	123,50	0,40	240,11	13,50	0,00	0,00	98	2010
ЯБЛОКО	170	0,7	0,7	16,7	79,9	0,05	17,00	0,01	0,00	0,03	27,20	13,60	18,70	3,74	472,60	3,40	0,02	0,00		2008
Итого за прием пищи:	580	16,7	23,9	72,6	578,2	0,18	17,70	0,18	0,15	0,34	472,43	75,73	370,04	5,31	931,94	25,36	0,03	0,00		
II Завтрак																				
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,0	0,2	19,8	86,0	0,02	4,00	0,00	0,00	0,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008
Итого за прием пищи:	200	1,0	0,2	19,8	86,0	0,02	4,00	0,00	0,00	0,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																				
САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	60	0,9	6,1	4,7	77,8	0,03	3,65	0,26	0,00	0,02	14,24	11,86	26,94	0,46	150,37	1,72	0,01	0,00	30	2008
СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	250	2,4	14,8	16,1	207,8	0,07	6,97	0,22	0,00	0,07	50,31	28,86	64,61	1,37	498,77	8,21	0,03	0,00	6а	2010
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	90	11,8	6,9	5,2	130,1	0,07	1,08	0,39	0,25	0,11	39,25	39,61	167,59	0,96	329,98	96,21	0,41	0,01	256	2012
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,5	5,1	12,5	111,5	0,05	31,91	0,08	0,00	0,07	83,33	28,76	57,46	1,76	368,84	5,84	0,02	0,00	346	2008
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА С ВИТАМИНОМ "С"	200	0,3	0,1	24,1	98,9	0,02	0,01	0,00	0,00	0,01	19,29	7,50	17,42	0,41	125,56	0,00	0,00	0,00	90	1997
ХЛЕБ РЖАНОЙ ДАРНИЦКИЙ	80	5,1	0,7	32,9	158,3	0,11	0,00	0,00	0,00	0,05	12,96	13,68	62,64	2,88	108,80	4,48	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	830	24,0	33,6	95,5	784,4	0,35	43,61	0,95	0,25	0,33	219,38	130,26	396,65	7,83	1 582,32	116,47	0,47	0,01		
Полдник																				
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ*	100	13,2	20,1	2,1	242,0	0,05	0,07	0,24	2,35	0,34	81,85	13,14	177,36	2,06	185,14	22,66	0,04	0,02	43	1994
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	15,9	64,3	0,00	0,04	0,00	0,00	0,01	12,28	5,63	7,42	0,74	25,84	0,00	0,00	0,00	96	2010
Итого за прием пищи:	300	13,4	20,1	18,0	306,4	0,05	0,11	0,24	2,35	0,35	94,13	18,77	184,77	2,80	210,98	22,66	0,04	0,02		
Всего за день:		55,1	77,7	205,8	1 755,0	0,60	65,43	1,37	2,74	1,02	799,94	232,77	965,47	18,74	2 725,23	164,49	0,55	0,04		

6 день

Воскресенье

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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Ужин																				
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ	60	1,1	6,1	6,3	83,9	0,01	2,92	0,00	0,00	0,02	27,06	14,45	28,80	0,93	207,25	5,00	0,01	0,00	48	2008
ГУЛЯШ	100	11,9	32,4	5,5	361,6	0,29	1,02	0,01	0,00	0,08	13,21	19,46	116,45	1,31	279,94	5,93	0,05	0,00	259	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,5	10,2	38,3	278,7	0,22	0,00	0,04	0,15	0,12	23,07	125,53	187,59	4,40	264,18	2,28	0,01	0,00	323	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	15,9	64,3	0,00	0,04	0,00	0,00	0,01	12,28	5,63	7,42	0,74	25,84	0,00	0,00	0,00	96	2010
БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ*	75	5,6	2,2	38,6	196,5	0,08	0,00	0,00	0,00	0,02	14,25	9,75	48,75	0,75	69,00	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	585	27,3	50,9	104,6	985,0	0,60	3,97	0,05	0,15	0,26	89,87	174,83	389,01	8,12	846,20	13,20	0,08	0,00		
Ночник																				
СНЕЖОК	200	6,0	0,2	8,0	62,0	0,08	2,00	0,00	0,00	0,00	252,00	30,00	196,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	435	2008
Итого за прием пищи:	200	6,0	0,2	8,0	62,0	0,08	2,00	0,00	0,00	0,00	252,00	30,00	196,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Всего за день:		33,3	51,1	112,6	1 047,0	0,68	5,97	0,05	0,15	0,26	341,87	204,83	585,01	8,12	846,20	13,20	0,08	0,00		

7 день

2 неделя Понедельник

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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																				
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦИОННОЕ	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0,00	0,00	0,07	0,15	0,01	1,20	0,00	1,90	0,02	1,50	0,00	0,00	0,00	14	2011
МАКАРОННИК С МЯСОМ	150	22,6	18,2	65,8	517,9	0,15	0,52	0,04	0,13	0,13	96,52	28,39	207,74	3,19	328,50	6,45	0,05	0,02	292	2012

КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3,7	20,4	131,3	0,02	0,24	0,01	0,00	0,10	112,20	27,49	96,38	0,87	207,17	9,00	0,00	0,00	433	2008
БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ	75	5,6	2,2	38,6	196,5	0,08	0,00	0,00	0,00	0,02	14,25	9,75	48,75	0,75	69,00	0,00	0,00	0,00		2008
МАНДАРИН	130	1,0	0,3	9,7	49,4	0,08	49,36	0,02	0,00	0,04	45,47	14,29	22,08	0,13	201,35	0,00	0,19	0,00		2008
Итого за прием пищи:	565	33,1	32,6	134,6	969,9	0,33	50,12	0,14	0,28	0,29	269,64	79,92	376,85	4,96	807,51	15,45	0,25	0,02		
II Завтрак																				
ЯБЛОКО	200	0,8	0,8	19,6	94,0	0,06	20,00	0,01	0,00	0,04	32,00	16,00	22,00	4,40	556,00	4,00	0,02	0,00		2008
Итого за прием пищи:	200	0,8	0,8	19,6	94,0	0,06	20,00	0,01	0,00	0,04	32,00	16,00	22,00	4,40	556,00	4,00	0,02	0,00		
Обед																				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ*	200	5,0	2,6	12,3	93,3	0,07	6,11	0,16	0,00	0,07	17,10	19,40	44,93	0,78	430,23	4,16	0,03	0,00	87	2012
КОТЛЕТА МЯСНАЯ	100	14,7	15,5	20,4	280,1	0,07	0,49	0,00	0,00	0,10	41,48	26,63	158,26	2,39	300,99	6,42	0,03	0,00	59	2010
РИС ОТВАРНОЙ С ОВОЩАМИ	150	3,5	9,2	32,3	226,6	0,05	2,24	0,55	0,00	0,04	37,89	33,99	81,28	0,93	172,03	2,94	0,04	0,01	534 ТТК	1997
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ "С"	200	0,2	0,2	18,3	77,0	0,01	2,01	0,00	0,00	0,01	14,42	5,15	4,95	0,99	139,94	1,00	0,00	0,00	394	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ ДАРНИЦКИЙ	80	5,1	0,7	32,9	158,3	0,11	0,00	0,00	0,00	0,05	12,96	13,68	62,64	2,88	108,80	4,48	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	730	28,6	28,2	116,3	835,2	0,31	10,85	0,71	0,00	0,27	123,84	98,85	352,06	7,97	1 151,99	19,00	0,10	0,01		
Полдник																				
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	100	17,6	11,7	21,1	263,2	0,04	0,18	0,04	0,09	0,19	132,60	18,99	175,27	0,51	122,64	1,00	0,00	0,00	45	2010
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	15,9	64,3	0,00	0,04	0,00	0,00	0,01	12,28	5,63	7,42	0,74	25,84	0,00	0,00	0,00	96	2010
Итого за прием пищи:	300	17,8	11,7	37,0	327,6	0,04	0,22	0,04	0,09	0,20	144,87	24,63	182,69	1,25	148,48	1,00	0,00	0,00		
Ужин																				
РЫБА (ФИЛЕ) В ЯЙЦЕ ЗАПЕЧЕННАЯ*	90	16,8	11,6	6,3	196,9	0,09	0,58	0,06	0,60	0,16	46,31	44,18	224,46	1,23	389,34	127,08	0,52	0,02	ТТК	2010
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	200	4,0	8,8	32,1	224,0	0,18	16,22	0,05	0,15	0,13	19,26	41,96	107,33	1,84	1 152,84	10,14	0,05	0,00	125	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	15,9	64,3	0,00	0,04	0,00	0,00	0,01	12,28	5,63	7,42	0,74	25,84	0,00	0,00	0,00	96	2010
БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ	75	5,6	2,2	38,6	196,5	0,08	0,00	0,00	0,00	0,02	14,25	9,75	48,75	0,75	69,00	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	565	26,6	22,6	92,9	681,7	0,36	16,84	0,11	0,75	0,32	92,10	101,52	387,95	4,56	1 637,02	137,21	0,58	0,02		
Ночник																				
ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ	200	5,4	4,9	8,7	109,6	0,04	0,56	0,03	0,00	0,24	204,00	22,40	152,00	0,00	292,00	0,00	0,03	0,00		2008
Итого за прием пищи:	200	5,4	4,9	8,7	109,6	0,04	0,56	0,03	0,00	0,24	204,00	22,40	152,00	0,00	292,00	0,00	0,03	0,00		
Всего за день:		112,3	100,6	409,1	3 018,0	1,14	98,59	1,05	1,12	1,36	866,46	343,32	1 473,55	23,13	4 593,00	176,66	0,98	0,06		

8 день

Вторник

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	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг
Завтрак																				
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦИОННОЕ	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0,00	0,00	0,07	0,15	0,01	1,20	0,00	1,90	0,02	1,50	0,00	0,00	0,00	14	2011
КАША ПШЕНИЧНАЯ	150	6,3	5,1	29,8	190,7	0,09	0,17	0,02	0,05	0,10	92,66	29,17	142,67	1,59	193,23	6,48	0,00	0,02	189	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	200	4,8	4,7	24,7	160,4	0,03	0,36	0,02	0,00	0,14	161,65	23,61	123,50	0,40	240,11	13,50	0,00	0,00	98	2010
БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ*	75	5,6	2,2	38,6	196,5	0,08	0,00	0,00	0,00	0,02	14,25	9,75	48,75	0,75	69,00	0,00	0,00	0,00		2008
МАНДАРИН	130	1,0	0,3	9,7	49,3	0,08	49,32	0,02	0,00	0,04	45,43	14,28	22,07	0,13	201,19	0,00	0,19	0,00		2008
Итого за прием пищи:	565	17,9	20,5	102,8	671,8	0,29	49,86	0,13	0,20	0,31	315,19	76,82	338,89	2,89	705,03	19,98	0,19	0,02		
II Завтрак																				
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,0	0,2	19,8	86,0	0,02	4,00	0,00	0,00	0,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008
Итого за прием пищи:	200	1,0	0,2	19,8	86,0	0,02	4,00	0,00	0,00	0,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																				
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ, МЯСОМ	200	4,2	5,1	11,3	108,6	0,06	7,45	0,17	0,00	0,06	35,93	21,33	63,13	1,08	384,03	4,89	0,03	0,00	12	2010
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	100	13,7	10,8	4,2	185,0	0,15	10,08	4,61	0,00	1,14	21,99	13,59	196,61	4,26	240,52	5,97	0,14	0,03	56	2010
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,5	4,6	34,9	203,5	0,07	0,00	0,02	0,08	0,02	29,24	10,55	42,25	0,99	64,61	0,77	0,01	0,01	209	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	200	0,0	0,0	9,7	38,7	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	8,40	1,83	0,00	0,00	0,91	0,00	0,01	0,00	349	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ ДАРНИЦКИЙ	80	5,1	0,7	32,9	158,3	0,11	0,00	0,00	0,00	0,05	12,96	13,68	62,64	2,88	108,80	4,48	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	730	28,5	21,3	92,9	694,1	0,39	17,53	4,81	0,08	1,28	108,52	60,99	364,62	9,20	798,87	16,10	0,18	0,04		
Полдник																				

ПЕЧЕНЬЕ	50	3,8	4,9	37,2	208,5	0,04	0,00	0,01	0,00	0,03	14,50	10,00	45,00	1,05	55,00	0,00	0,00	0,00	2008	
КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОД (ЧЕРНАЯ СМОРОДИНА)*	250	0,3	0,1	41,8	170,9	0,01	20,00	0,00	0,00	0,01	25,49	9,26	21,91	0,29	92,08	0,25	0,00	0,00	92	2010
Итого за прием пищи:	300	4,0	5,0	79,0	379,4	0,05	20,00	0,01	0,00	0,03	39,99	19,26	66,91	1,34	147,08	0,25	0,00	0,00		
Ужин																				
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	60	0,7	0,1	2,3	14,5	0,04	15,08	0,10	0,00	0,02	8,44	12,06	15,68	0,60	174,87	1,21	0,00	0,00	2008	
РЫБА (ФИЛЕ) ЗАПЕЧЕННАЯ	90	21,9	12,1	3,7	210,0	0,17	0,39	0,03	0,00	0,15	23,13	29,87	197,66	0,65	365,45	53,63	0,42	0,04	49	2010
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПОРЕ	150	3,5	9,7	19,8	181,0	0,11	9,10	0,05	0,15	0,11	59,31	28,29	91,83	1,10	701,96	9,41	0,03	0,00	78	2010
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	15,9	64,3	0,00	0,04	0,00	0,00	0,01	12,28	5,63	7,42	0,74	25,84	0,00	0,00	0,00	96	2010
БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ*	50	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	
Итого за прием пищи:	550	29,9	23,4	67,3	600,9	0,37	24,60	0,18	0,15	0,31	112,66	82,36	345,09	3,59	1 314,12	64,24	0,45	0,04		
Ночник																				
КЕФИР	200	5,8	5,0	8,0	106,0	0,08	1,40	0,05	0,00	0,34	240,00	28,00	190,00	0,20	292,00	18,00	0,00	0,00	401	2011
Итого за прием пищи:	200	5,8	5,0	8,0	106,0	0,08	1,40	0,05	0,00	0,34	240,00	28,00	190,00	0,20	292,00	18,00	0,00	0,00		
Всего за день:		87,1	75,3	369,9	2 538,1	1,19	117,39	5,19	0,42	2,27	830,36	275,41	1 319,51	20,03	3 257,10	118,57	0,83	0,11		

9 день

Среда

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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг
Завтрак																				
БУТЕРБРОД С МЯСНЫМ СУФЛЕ	90	14,3	12,0	22,1	253,8	0,07	0,00	0,03	0,00	0,01	27,59	18,83	149,58	2,22	36,80	0,00	0,00	0,00	6	211
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ В МОЛОКЕ	200	8,7	7,2	34,2	236,4	0,16	0,25	0,03	0,05	0,18	124,08	95,50	201,74	3,02	330,43	11,06	0,01	0,00	39	2010
КАКАО С МОЛОКОМ	220	4,2	4,1	20,9	138,3	0,02	0,26	0,01	0,00	0,11	123,39	30,24	106,02	0,96	227,84	9,90	0,00	0,00	433	2008
Итого за прием пищи:	510	27,2	23,2	77,3	628,5	0,25	0,52	0,07	0,05	0,30	275,06	144,57	457,34	6,19	595,07	20,96	0,01	0,00		
II Завтрак																				
МАНДАРИН	200	1,6	0,4	15,0	75,9	0,12	75,92	0,02	0,00	0,06	69,93	21,98	33,97	0,20	309,69	0,00	0,30	0,00	2008	
Итого за прием пищи:	200	1,6	0,4	15,0	75,9	0,12	75,92	0,02	0,00	0,06	69,93	21,98	33,97	0,20	309,69	0,00	0,30	0,00		
Обед																				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (С ГОРОХОМ ЛУЩЕНЫМ), МЯСОМ	200	6,7	6,2	15,1	143,1	0,15	3,72	0,20	0,00	0,06	36,45	29,15	82,02	1,84	417,88	4,42	0,03	0,00	10	2010
БИТОЧКИ ИЗ КУРИЦЫ С ОВОЩАМИ	90	23,0	23,6	7,0	332,5	0,10	3,08	0,05	0,16	0,17	45,38	30,02	200,15	2,13	354,59	7,76	0,12	0,00	71	2010
КАРТОФЕЛЬ ЗАПЕЧЕННЫЙ	150	4,2	9,7	34,4	242,3	0,20	17,40	0,03	0,08	0,13	23,40	45,22	115,06	1,99	1 236,24	10,88	0,06	0,00	474	1994
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА С ВИТАМИНОМ "С"	200	0,3	0,1	19,3	79,6	0,02	0,01	0,00	0,00	0,01	19,20	7,50	17,42	0,41	125,41	0,00	0,00	0,00	90	1997
ХЛЕБ РЖАНОЙ ДАРНИЦКИЙ	80	5,1	0,7	32,9	158,3	0,11	0,00	0,00	0,00	0,05	12,96	13,68	62,64	2,88	108,80	4,48	0,00	0,00	2008	
Итого за прием пищи:	720	39,4	40,2	108,7	955,8	0,56	24,21	0,28	0,23	0,43	137,39	125,56	477,28	9,25	2 242,92	27,54	0,21	0,00		
Полдник																				
СУФЛЕ ТВОРОЖНОЕ	105	15,4	11,6	16,4	235,3	0,04	0,20	0,05	0,11	0,18	134,79	18,08	163,91	0,46	135,03	3,38	0,01	0,00	227	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	15,9	64,3	0,00	0,04	0,00	0,00	0,01	12,28	5,63	7,42	0,74	25,84	0,00	0,00	0,00	96	2010
Итого за прием пищи:	305	15,6	11,6	32,3	299,6	0,04	0,24	0,05	0,11	0,19	147,07	23,71	171,32	1,20	160,86	3,38	0,01	0,00		
Ужин																				
СУФЛЕ ИЗ МЯСА С РИСОМ	90	19,6	21,3	4,7	289,1	0,05	0,00	0,02	0,21	0,14	12,50	21,39	173,40	2,40	345,01	9,16	0,05	0,00	297	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ	150	5,4	9,4	32,4	237,1	0,08	3,54	0,60	0,08	0,05	46,34	25,56	64,95	1,46	245,42	3,65	0,03	0,01	76	2010
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	15,9	64,3	0,00	0,04	0,00	0,00	0,01	12,28	5,63	7,42	0,74	25,84	0,00	0,00	0,00	96	2010
БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ*	75	5,6	2,2	38,6	196,5	0,08	0,00	0,00	0,00	0,02	14,25	9,75	48,75	0,75	69,00	0,00	0,00	0,00	2008	
Итого за прием пищи:	515	30,8	32,9	91,6	787,0	0,21	3,58	0,61	0,28	0,22	85,36	62,33	294,51	5,35	685,27	12,80	0,08	0,01		
Ночник																				
СНЕЖОК	200	6,0	0,2	8,0	62,0	0,08	2,00	0,00	0,00	0,00	252,00	30,00	196,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	435	2008
Итого за прием пищи:	200	6,0	0,2	8,0	62,0	0,08	2,00	0,00	0,00	0,00	252,00	30,00	196,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Всего за день:		120,6	108,5	332,8	2 808,9	1,26	106,48	1,04	0,67	1,20	966,81	408,15	1 630,42	22,20	3 993,82	64,67	0,61	0,02		

10 день

Четверг

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	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг	
Завтрак																					
БУТЕРБРОД ГОРЯЧИЙ С СЫРОМ	50	4,6	12,1	15,5	189,8	0,04	0,07	0,11	0,15	0,05	94,90	7,40	71,40	0,42	37,90	0,00	0,00	0,00	11	2008	
КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ «ДРУЖБА»	200	6,4	6,3	33,8	217,7	0,09	0,25	0,03	0,05	0,11	122,73	34,80	141,06	0,82	210,99	10,48	0,01	0,00	38	2010	
ЯЙЦО ОТВАРНОЕ	50	5,4	4,9	0,3	66,7	0,02	0,00	0,09	0,96	0,13	20,48	4,20	67,28	0,88	61,32	8,76	0,02	0,01			
ЧАЙ С САХАРОМ, МОЛОКОМ	200	3,2	3,3	20,5	124,6	0,01	0,27	0,01	0,00	0,10	114,57	14,23	80,13	0,38	165,42	9,54	0,00	0,00	97	2010	
Итого за прием пищи:	500	19,5	26,6	70,1	598,8	0,16	0,59	0,23	1,16	0,39	352,68	60,63	359,87	2,50	475,63	28,78	0,04	0,02			
II Завтрак																					
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,0	0,2	19,8	86,0	0,02	4,00	0,00	0,00	0,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008	
Итого за прием пищи:	200	1,0	0,2	19,8	86,0	0,02	4,00	0,00	0,00	0,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00			
Обед																					
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЧЕСНОКОМ	80	1,6	10,5	8,7	137,3	0,06	2,53	2,47	0,00	0,07	63,33	43,02	63,62	1,17	251,50	6,20	0,06	0,00	71	1997	
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ, МЯСОМ	200	6,6	14,5	15,1	217,9	0,17	4,11	0,17	0,00	0,07	20,52	22,28	80,68	1,18	382,70	5,12	0,04	0,00	101	2008	
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	90	14,7	8,3	2,9	145,3	0,08	0,55	0,05	0,50	0,15	46,69	39,85	201,88	1,02	355,95	115,03	0,47	0,02	249	2011	
РАГУ ОВОЩНОЕ*	150	3,3	7,2	17,5	149,0	0,10	14,06	0,48	0,00	0,08	44,71	34,86	82,13	1,55	562,21	6,47	0,04	0,00	30	2010	
КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА С ВИТАМИНОМ "С" *	200	0,3	0,1	15,7	66,7	0,00	0,19	0,00	0,00	0,01	15,07	14,69	11,21	0,41	130,13	0,00	0,00	0,00	702	1997	
ХЛЕБ РЖАНОЙ ДАРНИЦКИЙ	80	5,1	0,7	32,9	158,3	0,11	0,00	0,00	0,00	0,05	12,96	13,68	62,64	2,88	108,80	4,48	0,00	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	800	31,7	41,3	92,8	874,5	0,51	21,44	3,17	0,50	0,44	203,28	168,37	502,17	8,20	1 791,29	137,31	0,61	0,02			
Полдник																					
ОЛАДЬИ С ВАРЕНЬЕМ	110	7,1	6,1	51,6	288,5	0,09	0,12	0,01	0,06	0,04	19,77	11,68	61,32	0,74	101,75	1,59	0,01	0,02	401	2011	
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0,4	0,0	0,8	4,8	0,00	0,08	0,00	0,00	0,02	17,66	9,86	14,83	1,48	50,25	0,00	0,00	0,00	391	2012	
Итого за прием пищи:	310	7,5	6,1	52,4	293,3	0,09	0,20	0,01	0,06	0,06	37,43	21,55	76,15	2,22	151,99	1,59	0,01	0,02			
Ужин																					
СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ	60	5,6	5,2	2,5	79,5	0,02	3,39	0,01	0,00	0,06	30,90	25,50	86,40	0,72	87,00	0,90	0,01	0,00	76	2011	
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ*	200	17,4	28,4	29,0	441,6	0,18	12,72	0,07	0,37	0,23	70,76	53,03	238,40	3,48	1 159,88	17,49	0,08	0,00	66	2010	
ЧАЙ С САХАРОМ, ЛИМОНОМ	200/10/7	0,3	0,0	16,1	66,6	0,00	1,16	0,00	0,00	0,01	15,47	6,54	8,80	0,80	37,30	0,00	0,00	0,00	393	2012	
БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ*	75	5,6	2,2	38,6	196,5	0,08	0,00	0,00	0,00	0,02	14,25	9,75	48,75	0,75	69,00	0,00	0,00	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	552	28,9	35,8	86,1	784,2	0,29	17,27	0,08	0,37	0,32	131,38	94,82	382,35	5,75	1 353,18	18,39	0,09	0,00			
Ночник																					
ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ	200	5,4	4,9	8,7	109,6	0,04	0,56	0,03	0,00	0,24	204,00	22,40	152,00	0,00	292,00	0,00	0,03	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	200	5,4	4,9	8,7	109,6	0,04	0,56	0,03	0,00	0,24	204,00	22,40	152,00	0,00	292,00	0,00	0,03	0,00			
Всего за день:		94,1	114,8	329,9	2 746,5	1,11	44,06	3,52	2,09	1,45	942,77	375,77	1 486,54	21,46	4 064,10	186,07	0,78	0,06			

11 день

Пятница

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	С, мг	А, 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	200	35,5	23,5	33,1	492,4	0,08	0,42	0,10	0,21	0,40	291,46	44,87	380,37	1,39	288,80	4,10	0,01	0,00	46	2010	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	200	4,8	4,7	24,7	160,4	0,03	0,36	0,02	0,00	0,14	161,65	23,61	123,50	0,40	240,11	13,50	0,00	0,00	98	2010	
МАНДАРИН	120	1,0	0,2	9,0	45,5	0,07	45,52	0,01	0,00	0,04	41,93	13,18	20,37	0,12	185,69	0,00	0,18	0,00		2008	
БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ*	75	5,6	2,2	38,6	196,5	0,08	0,00	0,00	0,00	0,02	14,25	9,75	48,75	0,75	69,00	0,00	0,00	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	595	46,9	30,6	105,3	894,8	0,27	46,30	0,13	0,21	0,60	509,29	91,41	572,99	2,67	783,60	17,60	0,19	0,00			
II Завтрак																					
ЯБЛОКО	200	0,8	0,8	19,6	94,0	0,06	20,00	0,01	0,00	0,04	32,00	16,00	22,00	4,40	556,00	4,00	0,02	0,00		2008	

Итого за прием пищи:	200	0,8	0,8	19,6	94,0	0,06	20,00	0,01	0,00	0,04	32,00	16,00	22,00	4,40	556,00	4,00	0,02	0,00		
Обед																				
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, МЯСОМ	200	6,5	6,1	9,6	119,9	0,06	10,42	0,20	0,00	0,07	42,19	23,51	77,37	1,43	380,88	5,46	0,03	0,00	7	2010
ПЛОВ*	250	19,7	23,0	51,4	491,5	0,09	1,78	0,34	0,09	0,13	30,66	54,04	230,50	2,76	429,47	8,30	0,08	0,01	58	2010
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ С ВИТАМИНОМ "С"	200	1,0	0,1	19,6	83,7	0,02	0,32	0,12	0,00	0,03	37,20	20,73	26,28	0,58	344,31	0,00	0,01	0,00	90	1997
ХЛЕБ РЖАНОЙ ДАРНИЦКИЙ	80	5,1	0,7	32,9	158,3	0,11	0,00	0,00	0,00	0,05	12,96	13,68	62,64	2,88	108,80	4,48	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	730	32,3	29,8	113,5	853,4	0,27	12,52	0,66	0,09	0,29	123,01	111,96	396,79	7,65	1 263,46	18,23	0,12	0,01		
Полдник																				
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА	100	15,2	12,7	23,7	272,6	0,05	0,15	0,04	0,11	0,17	121,48	22,44	169,00	0,92	197,87	1,27	0,00	0,00	225	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	15,9	64,3	0,00	0,04	0,00	0,00	0,01	12,28	5,63	7,42	0,74	25,84	0,00	0,00	0,00	96	2010
Итого за прием пищи:	300	15,4	12,7	39,6	336,9	0,05	0,19	0,04	0,11	0,18	133,75	28,07	176,41	1,66	223,71	1,27	0,00	0,00		
Всего за день:		95,4	73,9	278,0	2 179,2	0,64	79,02	0,85	0,42	1,11	798,06	247,45	1 168,19	16,37	2 826,77	41,10	0,33	0,01		

12 день

Воскресенье

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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг
Ужин																				
САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)	60	1,7	3,6	4,7	57,7	0,05	2,23	0,00	0,00	0,02	10,07	10,55	31,20	0,35	55,28	0,00	0,00	0,00		2012
БЕФСТРОГАНОВ*	100	12,3	35,9	5,4	394,4	0,29	0,99	0,03	0,00	0,10	32,17	20,44	131,10	1,39	297,19	8,06	0,06	0,00	375	1996
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,3	10,3	39,8	277,6	0,07	0,00	0,05	0,18	0,03	11,16	8,37	47,32	1,07	73,26	0,87	0,01	0,01	209	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	15,9	64,3	0,00	0,04	0,00	0,00	0,01	12,28	5,63	7,42	0,74	25,84	0,00	0,00	0,00	96	2010
БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ*	75	5,6	2,2	38,6	196,5	0,08	0,00	0,00	0,00	0,02	14,25	9,75	48,75	0,75	69,00	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	615	26,0	52,0	104,3	990,4	0,49	3,26	0,08	0,18	0,18	79,92	54,73	265,78	4,29	520,57	8,94	0,07	0,01		
Ночник																				
КЕФИР	200	5,8	5,0	8,0	106,0	0,08	1,40	0,05	0,00	0,34	240,00	28,00	190,00	0,20	292,00	18,00	0,00	0,00	401	2011
Итого за прием пищи:	200	5,8	5,0	8,0	106,0	0,08	1,40	0,05	0,00	0,34	240,00	28,00	190,00	0,20	292,00	18,00	0,00	0,00		
Всего за день:		31,8	57,0	112,3	1 096,4	0,57	4,66	0,13	0,18	0,52	319,92	82,73	455,78	4,49	812,57	26,94	0,07	0,01		

ГОБУ ЯО школа-интернат №6 интернат

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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Итого за весь период	1 026,3	1 060,4	3 601,2	28 321,5	11,85	809,06	30,38	11,20	17,08	9 468,26	3 711,00	14 931,08	226,48	38 826,57	1 299,01	6,64	0,49		
Среднее значение за период	85,5	88,4	300,1	2 360,1	0,99	67,42	2,53	0,93	1,42	789,02	309,25	1 244,26	18,87	3 235,55	108,25	0,55	0,04		
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14,5	33,7	51,8																

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник	Ужин	Ночник
7-11	500	200	700	300	500	200