

Прием пищи, наименование блюда				1 День																	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
				Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества									
				Масса порции	Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг	
РИС ПРИПУШЕННЫЙ				150,7	4,68	4,58	28,58	173,90	4,00	0,14	0,08	113,16	0,07	33,14	95,73	16,82	0,83	14,82	0,00	0,00	0,00	
МЯСО (СВИНИНА) ТУШЕНОЕ С ОВОЩАМИ В СОУСЕ				25/65	9,00	11,50	7,50	169,50	7,50	0,06	0,15	61,67	2,01	206,00	72,00	17,50	0,00	100,00	0,02	0,01	0,73	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ				200	0,25	0,01	10,29	43,42	1,16	0,00	0,01	0,00	0,00	15,43	8,81	6,56	0,80	37,12	0,00	0,00	0,00	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.				50	3,82	0,31	25,09	118,41	0,00	0,08	0,03	0,00	0,00	11,50	42,00	16,50	1,00	64,50	0,00	0,00	0,01	
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (ПЕЧЕНЬЕ)				13	0,98	1,27	9,67	54,21	0,00	0,01	0,01	0,00	0,00	3,77	11,70	2,60	0,27	14,30	0,00	0,00	0,00	
Итого за прием пищи:				503	18,63	17,67	81,13	559,44	12,66	0,29	0,28	174,83	2,08	269,84	230,24	59,98	2,90	230,74	0,02	0,01	0,74	
Всего за день:					18,63	17,67	81,13	559,44	12,66	0,29	0,28	174,83	2,08	269,84	230,24	59,98	2,90	230,74	0,02	0,01	0,74	

Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг				
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ		150	4,89	3,76	18,51	127,47	3,01	0,07	0,03	33,11	1,38	81,04	19,64	10,52	0,11	0,00	0,01	0,01	202,1	2011			
КОТЛЕТА "ДОМАШНЯЯ" С СОУСОМ		50/40	8,00	11,80	14,00	194,20	10,00	0,08	0,24	122,00	0,82	160,00	170,00	20,00	1,49	201,00	0,00	0,00	0,63	3	2024		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ,		50	3,82	0,31	26,09	118,41	0,00	0,08	0,03	0,00	0,00	11,50	42,00	16,50	1,00	64,50	0,00	0,00	0,01		2008		
ЧАЙ С САХАРОМ		200	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,05	0,00	1,31	0,00	0,74	0,00	0,00	0,00	430	2008		
ФРУКТ МЯТЫЙ (ЯБЛОКО)		100	0,40	0,40	10,24	49,12	1,00	0,03	0,00	0,01	0,00	2,10	0,00	8,37	0,00	0,00	0,02	0,00	0,00				
Итого за прием пищи:		590	17,11	16,27	77,52	527,90	14,01	0,26	0,30	155,12	2,20	260,69	231,64	56,70	2,60	266,24	0,02	0,01	0,65				
Всего за день:			17,11	16,27	77,52	527,90	14,01	0,26	0,30	155,12	2,20	260,69	231,64	56,70	2,60	266,24	0,02	0,01	0,65				

3 день																					
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	l, мкг	Se, мг	F, мг			
КАША МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ	200	4,20	6,80	44,12	254,48	11,70	0,14	0,06	140,04	1,57	62,14	91,32	18,28	0,77	63,67	0,00	0,00	0,04	184	2008	
ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ	40	5,00	4,50	0,30	61,30	0,00	0,02	0,15	0,10	0,89	19,93	69,55	4,35	0,91	45,00	0,02	0,01	0,48	209	2011	
СЫР (ГОРЦИМИ)	20	3,00	4,60	0,20	54,20	0,00	0,01	0,07	0,07	0,00	81,27	19,70	1,57	0,20	57,80	0,00	0,00	0,01	15	2011	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	1,00	1,00	13,10	65,40	2,07	0,02	0,00	20,00	0,00	59,74	42,35	11,55	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08	379	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,82	0,31	25,09	118,41	0,00	0,08	0,03	0,00	0,00	11,50	42,00	16,50	1,00	64,50	0,00	0,00	0,01			
Итого за прием пищи:	510	17,02	17,21	82,81	553,79	13,77	0,27	0,31	160,21	2,46	234,58	264,92	52,25	2,88	230,97	0,02	0,01	0,62		2008	
Всего за день:		17,02	17,21	82,81	553,79	13,77	0,27	0,31	160,21	2,46	234,58	264,92	52,25	2,88	230,97	0,02	0,01	0,62			

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг									
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	60	0,90	3,11	2,90	43,28	5,71	0,01	0,02	0,15	1,26	24,50	16,75	9,22	0,49	89,00	0,00	0,00	0,00	45	2011							
	150	3,17	7,01	21,74	162,86	0,00	0,13	0,01	56,70	0,00	12,45	87,16	27,90	1,35	74,18	0,02	0,01	0,42	128	2011							
	50/40	7,20	7,00	17,00	159,80	7,00	0,06	0,23	111,00	0,83	165,00	69,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,20	294	2011							
	200	1,00	1,00	6,90	40,60	0,09	0,01	0,00	0,01	0,01	44,00	7,00	8,30	0,00	39,00	0,00	0,00	0,00	378	2011							
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	50	3,82	0,31	25,09	118,41	0,00	0,08	0,03	0,00	0,00	11,50	42,00	16,50	1,00	64,50	0,00	0,00	0,01		2008							
	550	16,09	18,43	73,63	524,95	12,80	0,29	0,29	167,86	2,10	257,45	221,91	61,92	2,84	266,68	0,02	0,01	0,63									
Итого за прием пищи:		16,09	18,43	73,63	524,95	12,80	0,29	0,29	167,86	2,10	257,45	221,91	61,92	2,84	266,68	0,02	0,01	0,63									
		16,09	18,43	73,63	524,95	12,80	0,29	0,29	167,86	2,10	257,45	221,91	61,92	2,84	266,68	0,02	0,01	0,63									
Всего за день:		16,09	18,43	73,63	524,95	12,80	0,29	0,29	167,86	2,10	257,45	221,91	61,92	2,84	266,68	0,02	0,01	0,63									
		16,09	18,43	73,63	524,95	12,80	0,29	0,29	167,86	2,10	257,45	221,91	61,92	2,84	266,68	0,02	0,01	0,63									

5 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества								№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мкг	F, мг			
КАША РАССЫПАЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	150	4,67	4,24	120,84	6,00	0,09	0,00	30,00	1,37	88,00	73,09	10,38	0,86	72,28	0,02	0,01	0,49	171,1	2011		
КУРИНАЯ ГРУДКА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	25/65	8,00	10,00	186,00	1,00	0,06	0,24	136,00	1,00	100,00	67,79	10,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,22	280	2011		
КОМПОТ ИЗ ЯГОДЫ	200	0,00	0,00	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,19	0,00	1,66	0,00	0,82	0,00	0,00	0,00	344	2011		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	60	4,58	0,37	30,11	0,00	0,10	0,03	0,00	0,00	13,80	50,40	19,80	1,20	77,40	0,00	0,00	0,01		2008		
КОДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (ВАФЛИ)	13	1,50	3,23	9,30	7,50	0,04	0,05	0,00	0,00	30,00	52,50	11,25	0,75	101,25	0,00	0,00	0,00		2008		
Итого за прием пищи:	513	18,75	17,84	81,09	559,86	14,50	0,29	0,32	166,00	2,37	238,99	243,78	62,99	2,81	251,75	0,02	0,01	0,72			
Всего за день:		18,75	17,84	81,09	559,86	14,50	0,29	0,32	166,00	2,37	238,99	243,78	62,99	2,81	251,75	0,02	0,01	0,72			

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мкг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	С, мг			
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	150/25	12,90	15,70	38,00	344,90	12,60	0,19	0,27	147,70	2,00	213,40	198,00	43,00	1,80	191,00	0,00	0,01	0,63	311	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00		2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,05	0,00	1,31	0,00	0,74	0,00	0,00	0,00	430	2008	
ФРУКТ МЯТЫЙ (ЯБЛОКО)	100	0,33	0,33	8,50	40,77	0,83	0,02	0,00	0,01	0,00	1,74	0,00	3,67	0,10	0,00	0,02	0,00	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	505	15,52	16,22	71,23	496,42	13,43	0,26	0,29	147,71	2,00	228,09	223,20	67,78	2,50	230,44	0,02	0,01	0,63			
Всего за день:		15,52	16,22	71,23	496,42	13,43	0,26	0,29	147,71	2,00	228,09	223,20	67,78	2,50	230,44	0,02	0,01	0,63			

7 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества								№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	Ф, мг				
СЛОЖНЫЙ ГАРНИР (КАРТОФЕЛЬНОЕ ПОРЕ, КАПУСТА ТУШЕНАЯ)	75/75	4,10	6,80	21,70	166,00	4,53	0,15	0,10	141,69	0,12	77,34	91,18	19,27	0,87	0,00	0,02	0,00	0,04	128/131			
ТЕПЕЛЫЕ МЯСНЫЕ С РИСОМ В СОУСЕ	50/50	8,99	8,30	16,00	174,66	2,00	0,02	0,16	2,00	1,98	138,00	81,00	12,00	0,00	73,00	0,00	0,01	0,65	9	2024		
КОМОТ ИЗ ЯГОДЫ	200	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,19	0,00	1,56	0,00	0,82	0,00	0,00	0,00	344	2011		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,82	0,31	25,09	118,41	0,00	0,08	0,03	0,00	0,00	11,50	42,00	16,50	1,00	64,50	0,00	0,00	0,01		2008		
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (ПРЯНИК)	30	1,50	3,23	9,30	72,23	7,50	0,04	0,05	0,00	0,00	30,00	52,50	11,25	0,75	101,25	0,00	0,00	0,00				
Итого за прием пищи:	530	18,41	18,64	81,77	570,00	14,03	0,29	0,34	143,69	2,10	264,03	266,68	60,68	2,62	239,57	0,02	0,01	0,70		2008		
Всего за день:		18,41	18,64	81,77	570,00	14,03	0,29	0,34	143,69	2,10	264,03	266,68	60,68	2,62	239,57	0,02	0,01	0,70				

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	Ф, мг						
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	180	5,60	7,50	29,50	207,90	1,70	0,16	0,05	0,06	0,08	151,22	152,80	16,53	1,50	0,00	0,00	0,02	204	2011					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	70/5	8,41	10,90	16,40	197,34	10,90	0,03	0,27	144,00	2,10	96,55	42,50	20,44	0,00	191,96	0,02	0,01	0,66	223	2011				
КОМОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,28	0,00	1,80	0,00	0,90	0,00	0,00	0,00	349	2011				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	50	3,82	0,31	25,09	118,41	0,00	0,08	0,03	0,00	0,00	11,50	42,00	16,50	1,00	64,50	0,00	0,00	0,01		2008				
Итого за прием пищи:	505	17,83	18,71	80,67	562,35	12,60	0,27	0,35	144,06	2,18	267,55	237,30	55,27	2,60	267,36	0,02	0,01	0,69						
Всего за день:		17,83	18,71	80,67	562,35	12,60	0,27	0,35	144,06	2,18	267,55	237,30	55,27	2,60	267,36	0,02	0,01	0,69						

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг			
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧЕВАЯ	150	3,65	4,21	11,11	96,93	7,63	0,08	0,19	102,83	1,78	139,14	65,31	7,45	0,59	57,04	0,02	0,07	0,39	171,1	2014	
МЯСО (СВИНИНА) ТУШЕНОЕ С ОВОЩАМИ В СОУСЕ	25/66	9,00	11,50	14,00	195,50	5,00	0,11	0,09	51,00	0,00	105,00	112,00	22,57	0,80	100,00	0,00	0,00	0,27	256	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,05	0,00	1,31	0,00	0,74	0,00	0,00	0,00	450	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	50	3,82	0,31	25,09	118,41	0,00	0,08	0,03	0,00	0,00	11,50	42,00	16,50	1,00	64,50	0,00	0,00	0,01		2008	
БУЛОЧКА С САХАРОМ	40	1,60	2,40	11,20	72,80	0,81	0,03	0,01	16,00	0,25	7,20	11,20	4,40	0,11	9,60	0,00	0,00	0,03	ПП		
Итого за прием пищи:	530	18,07	18,42	71,08	622,34	13,44	0,30	0,32	169,83	2,03	268,89	230,51	52,23	2,50	231,88	0,02	0,01	0,70			
Всего за день:		18,07	18,42	71,08	622,34	13,44	0,30	0,32	169,83	2,03	268,89	230,51	52,23	2,50	231,88	0,02	0,01	0,70			

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецеп-туры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг
САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	60	0,90	3,11	2,90	43,28	5,71	0,01	0,02	0,15	0,00	24,50	16,75	9,22	0,49	6,00	0,00	0,00	0,10	45	2011
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПОРЕ	150	3,17	7,01	21,74	162,86	0,00	0,13	0,01	56,70	0,00	12,45	87,16	27,90	1,35	74,18	0,02	0,01	0,42	118	2011
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ С СОУСОМ	60/30	7,84	5,34	19,00	155,42	7,50	0,02	0,23	100,00	2,09	128,00	73,00	0,00	0,01	67,00	0,00	0,00	0,17	214	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	50	3,82	0,31	25,09	118,41	0,00	0,08	0,03	0,00	0,00	11,50	42,00	16,50	1,00	64,50	0,00	0,00	0,01		2008
ЧАЙ СО СТУШЕННЫМ МОЛОКОМ	200	1,00	1,00	6,90	40,60	0,09	0,01	0,00	0,01	0,01	44,00	7,00	8,30	0,00	39,00	0,00	0,00	0,00	318	2011
Итого за прием пищи:	550	16,73	16,77	75,63	520,57	13,30	0,25	0,29	156,86	2,10	220,45	225,91	61,92	2,85	250,68	0,02	0,01	0,70		
Всего за день:		16,73	16,77	75,63	520,57	13,30	0,25	0,29	156,86	2,10	220,45	225,91	61,92	2,85	250,68	0,02	0,01	0,70		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества									
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
Итого за весь период	174,16	176,18	776,56	5 396,62	134,54	2,77	3,09	1 686,17	21,62	2 510,56	2 376,09	571,62	27,10	2 456,31	0,20	0,10	6,78
Среднее значение за период	17,42	17,62	77,66	539,66	13,45	0,28	0,31	168,62	2,16	251,06	237,61	57,16	2,71	245,63	0,02	0,01	0,68
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12,9	29,4	57,7														

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	-
ЗАВТРАК 1-4 КЛАСС (71,47РУБ.)	529