

Прием пищи, наименование блюда				Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептур	Сборник рецептур
Масса порции, г	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					
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		2008		
ФРУКТ МЯГКИЙ (ЯБЛОКО)	100	0,33	0,33	8,50	40,77	0,83	0,02	0,00	0,01	0,00	1,74	0,00	3,57	0,10	0,00	0,02	0,00	0,00		2008		
Итого за прием пищи:	505	15,52	16,22	71,23	495,42	13,43	0,26	0,29	147,71	2,00	228,09	223,20	57,78	2,50	230,44	0,02	0,01	0,63		2008		
Всего за день:		15,52	16,22	71,23	495,42	13,43	0,26	0,29	147,71	2,00	228,09	223,20	57,78	2,50	230,44	0,02	0,01	0,63				

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					
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	121/131				
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ С РИСОМ В СОУСЕ		50/50	8,99	9,30	16,00	183,66	1,20	0,02	0,16	2,00	1,98	135,00	81,00	10,00	0,00	83,00	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			
КОДИТЕРСКОЕ 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		2008			
Итого за прием пищи:		530	18,41	19,64	81,77	579,00	13,23	0,29	0,34	143,69	2,10	261,03	266,68	58,58	2,62	249,57	0,02	0,01	0,70		2008			
Всего за день:			18,41	19,64	81,77	579,00	13,23	0,29	0,34	143,69	2,10	261,03	266,68	58,58	2,62	249,57	0,02	0,01	0,70					

3 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		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					
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	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	0,01	0,39	17,1	2011			
МЯСО (СВИНИНА) ТУШЕНОЕ С ОВОЩАМИ В СОУСЕ	25/65	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	255	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	430	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					
того за прием пищи:	530	18,07	18,42	71,08	522,34	13,44	0,30	0,32	169,83	2,03	268,89	230,51	62,23	2,50	231,88	0,02	0,01	0,70					
всего за день:		18,07	18,42	71,08	522,34	13,44	0,30	0,32	169,83	2,03	268,89	230,51	62,23	2,50	231,88	0,02	0,01	0,70					

4 день																					
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-тур	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			
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	1,60	0,00	0,00	0,02	204			
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СТУШЕНЫМ 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			
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	223			
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	349			
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	257,36	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	257,36	0,02	0,01	0,69			

Прием пищи, наименование блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Масса порции	Жиры, г			Углеводы, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг				
			Белки, г																				
5 день																							
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРОКОВЬЮ		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	99,96	0,00	0,00	0,00	45	2011		
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С КЮРИЦЕЙ		180/30	12,00	13,00	33,70	299,80	6,79	0,17	0,24	152,00	2,10	190,90	173,80	27,18	1,49	50,00	0,02	0,01	0,71	259	2011		
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	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		
Итого за прием пищи:		520	17,72	17,42	68,59	502,09	12,59	0,27	0,29	152,16	2,11	270,90	239,55	61,20	2,98	253,46	0,02	0,01	0,72				
Всего за день:			17,72	17,42	68,59	502,09	12,59	0,27	0,29	152,16	2,11	270,90	239,55	61,20	2,98	253,46	0,02	0,01	0,72				

Прием пищу, наименование блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецеп- туры	Сборник рецептур
		Масса порции	Белки, г	Жиры, г		Углеводы , г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг			
6 День																						
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	0,00	0,01	0,01	212,1	2011	
КОТЛЕТА "ДОМАШНЯЯ" С СОУСОМ		50/40	8,00	11,80	14,00	194,20	9,80	0,08	0,24	122,00	0,82	155,00	164,00	22,00	1,49	175,00	0,00	0,00	0,60	3	2024	
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 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 МЫТЫЙ (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		2008	
Итого за прием пищи:		590	17,11	16,27	77,52	527,90	13,81	0,26	0,30	155,12	2,20	255,69	225,64	58,70	2,60	240,24	0,02	0,01	0,62			
Всего за день:			17,11	16,27	77,52	527,90	13,81	0,26	0,30	155,12	2,20	255,69	225,64	58,70	2,60	240,24	0,02	0,01	0,62			

Прием пищи, наименование блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Масса порции	Жиры, г			Углеводы, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
			Белки, г	Жиры, г																	
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ		150	4,58	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	365	2011
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	246	2011
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	372	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 (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		2008
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	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг			
ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ	180	5,96	5,14	19,80	149,28	10,79	0,19	0,23	93,60	2,47	153,60	170,62	17,68	0,00	0,00	0,00	0,00	0,72	306.1	2011	
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ С РИСОМ В СОУСЕ	50/50	5,41	8,61	10,00	139,53	0,00	0,01	0,01	57,00	0,00	67,00	25,00	13,50	1,42	140,00	0,02	0,01	0,00	9		
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	348	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	
ОПАДЫ СО СТУШЕННЫМ МОЛОКОМ	30/5	3,01	2,74	9,97	76,58	3,02	0,00	0,02	0,00	0,00	13,82	9,86	5,53	0,18	18,25	0,00	0,00	0,00			
Итого за прием пищи:	565	18,20	16,80	74,54	522,50	13,81	0,28	0,29	150,60	2,47	254,20	247,48	55,01	2,60	223,65	0,02	0,01	0,73	П.Л		
Всего за день:		18,20	16,80	74,54	522,50	13,81	0,28	0,29	150,60	2,47	254,20	247,48	55,01	2,60	223,65	0,02	0,01	0,73			

Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества													№ рецеп-тур	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	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг								
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОУЧАНОЙ 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		160	3,17	7,01	21,74	162,66	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						
КОТЕЛЕТЫ 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	234	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 СГУЩЕННЫМ 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	0,01								
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	378	2011						
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								

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	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг					
КАША РАССЫПАЧАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	150	4,67	4,24	16,00	120,84	6,10	0,09	0,18	115,73	2,04	174,76	73,09	10,38	0,86	72,28	0,02	0,01	0,49	171,1	2011			
БЛЮЧКИ "НЕЖНЫЕ" (ИЗ МЯСА ПТИЦЫ) С СОУСОМ	50/40	7,50	11,00	17,00	197,00	0,00	0,06	0,08	54,00	0,00	40,00	74,00	17,00	0,08	0,00	0,00	0,00	0,22	294	2011			
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.	60	4,58	0,37	30,11	142,09	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			
КОНИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (БАФЛИ)	13	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		2008			
Итого за прием пищи:	513	18,25	18,84	82,09	570,86	13,60	0,29	0,34	169,73	2,04	265,75	249,99	59,99	2,89	251,75	0,02	0,01	0,72					
Всего за день:		18,25	18,84	82,09	570,86	13,60	0,29	0,34	169,73	2,04	265,75	249,99	59,99	2,89	251,75	0,02	0,01	0,72					

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	І, мкг	Se, мг	F, мг			
Итого за весь период	176,47	176,76	764,25	5 362,47	132,47	2,76	3,09	1 564,59	21,31	2 562,39	2 376,50	580,66	27,04	2 419,77	0,20	0,10	6,95			
Среднее значение за период	17,65	17,68	76,43	536,25	13,25	0,28	0,31	156,46	2,13	256,24	237,65	58,07	2,70	241,98	0,02	0,01	0,70			
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13,2	29,7	57,1																	

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	
ЗАВТРАК (ПОДСМЕНКА) 1-4 КЛАСС (71,47РУБ.)	531