



Приним 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			
1 день																					
1 прием пищи																					
РИС ПРИДУШЕННЫЙ	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	305	2011	
КУРИНАЯ ГРУДКА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	25/65	8,00	10,00	9,00	158,00	7,50	0,06	0,20	40,00	2,00	200,00	67,79	10,00	0,00	100,00	0,02	0,01	0,62	290	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	377	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	
2 прием пищи																					
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (ВАФЛИ)	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	
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,87	0,00	1,31	0,00	0,44	0,00	0,00	0,00	430	2008	
Всего за день:	716	19,13	19,40	91,93	620,17	20,16	0,33	0,38	153,16	2,07	299,71	278,53	65,04	3,65	332,43	0,02	0,01	0,63			

2 день																			
1 прием пищи																			
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	2021
КОТЛЕТА "ДОМАШНЯЯ" С СОУСОМ	50/40	8,00	11,80	14,00	194,20	10,00	0,08	0,24	122,00	0,52	160,00	170,00	20,00	1,49	201,00	0,00	0,00	0,63	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	0,00	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
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	2008
2 прием пищи																			
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
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,23	0,00	10,24	42,76	0,84	0,00	0,01	0,00	0,00	14,71	8,41	6,34	0,79	33,86	0,00	0,00	0,00	377
Всего за день:	803	18,32	17,54	97,43	624,87	14,85	0,27	0,32	155,12	2,20	279,17	251,75	65,64	3,66	314,40	0,02	0,01	0,65	2011

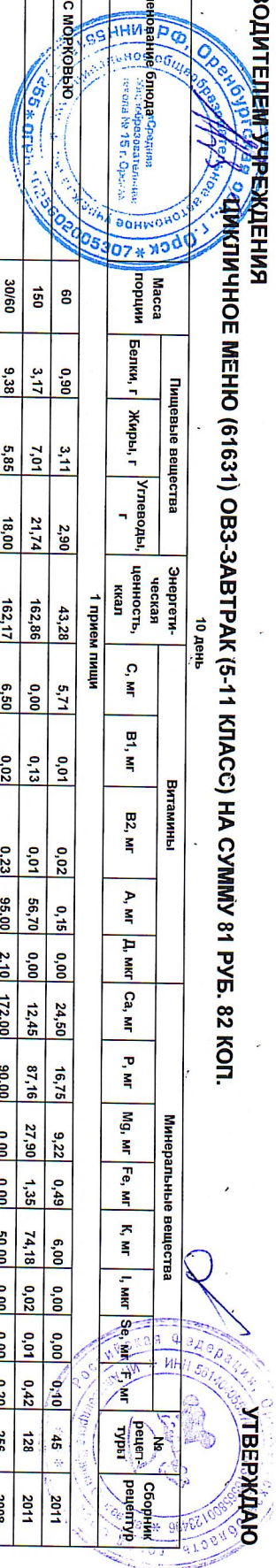
3 день																			
1 прием пищи																			
КУРИЦА (КАРТОФЕЛЬ, КУРИЦА)	110	10,00	10,10	10,71	173,74	3,07	0,09	0,28	38,00	0,83	150,00	120,00	20,00	2,00	122,00	0,02	0,01	0,75	ПЛ.П.
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	1,00	1,00	13,10	66,40	2,07	0,02	0,00	20,00	0,00	59,74	42,35	11,55	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08	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
2 прием пищи																			
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	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,00	0,00	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
Всего за день:	590	16,32	14,64	67,88	468,48	12,64	0,23	0,36	58,00	0,83	257,29	256,85	60,61	3,75	286,49	0,02	0,01	0,84	2008



4 День																										
Принем 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								
1 прием пищи																										
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	150	4,67	4,24	16,00	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						
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	25/65	9,40	12,00	23,80	240,80	7,50	0,11	0,26	120,00	0,83	149,69	130,00	22,90	0,48	100,00	0,00	0,00	0,18	246	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,	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						
2 прием пищи																										
ШОКОЛАДНЫЙ БАТОНЧИК	20	1,64	2,34	18,00	99,62	7,00	0,00	0,07	165,81	0,00	60,00	0,00	10,00	0,00	60,00	0,00	0,00	0,00	П.П							
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,87	0,00	1,31	0,00	0,44	0,00	0,00	0,00	430	2008						
Всего за день:	720	20,29	18,95	97,59	642,05	20,50	0,30	0,36	315,81	2,20	323,41	253,49	65,70	2,54	310,86	0,02	0,01	0,68								

5 день																				
Приним 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	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг
1 прием пищи																				
САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ 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
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	128	2011
ВИТОЧКИ "НЕЖНЫЕ" (ИЗ МЯСА ПТИЦЫ) С СОУСОМ	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
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	0,00	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
2 прием пищи																				
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	20/4	0,79	6,00	5,36	78,57	0,00	0,01	0,00	0,05	0,00	2,86	8,57	1,43	0,14	0,00	0,00	0,00	0,00	1	2008
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,87	0,00	1,31	0,00	0,44	0,00	0,00	0,00	430	2008
Всего за день:	774	16,88	24,43	78,99	603,52	12,80	0,30	0,29	167,91	2,10	266,18	230,48	64,66	2,98	267,12	0,02	0,01	0,63		

Принем 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					
6 День																								
1 прием пищи																								
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	3,57	0,10	0,00	0,02	0,00	0,00		2008			
2 прием пищи																								
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			
КИСЕЛЬ		200	0,00	0,00	24,14	96,56	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,61	4,50	1,94	0,00	0,72	0,00	0,00	0,00	411	2008			
Всего за День:		718	16,50	17,49	105,04	646,19	13,43	0,27	0,30	147,71	2,00	243,47	239,40	62,32	2,77	245,46	0,02	0,01	0,63					



10 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	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мг									
1 прием пищи																											
САЛАТ ИЗ БЕЛОПУХАННОЙ 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 ЮРЕ	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							
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОАНОВСКИ	30/60	9,38	5,85	18,00	162,17	6,50	0,02	0,23	95,00	2,10	172,00	90,00	0,00	0,00	50,00	0,00	0,00	0,20	256	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							
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							
2 прием пищи																											
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (ВАФЛИ)	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							
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,87	0,00	1,31	0,00	0,44	0,00	0,00	0,00	430	2008							
Всего за день:	763	19,77	20,51	83,93	599,55	19,80	0,29	0,34	151,86	2,11	300,32	295,41	74,48	3,59	335,37	0,02	0,01	0,73									

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	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг
Итого за весь период	185,95	196,21	899,61	6 116,95	173,03	2,76	3,39	1 765,82	20,13	2 821,63	2 601,57	647,89	33,03	2 921,92	0,20	0,10	6,85
Среднее значение за период	18,60	19,62	89,96	611,70	17,30	0,28	0,34	176,58	2,01	282,16	260,16	64,79	3,30	292,19	0,02	0,01	0,69
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12,2	28,9	58,9														

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (в ГРАММАХ)

Возраст детей	
ОБЗ ЗАВТРАК 5-11 КЛАСС (78,30РУБ.)	725