

1 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, мг	F, мг				
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С КУКУРУЗОЙ	100	1,40	5,20	6,60	87,00	6,17	0,03	0,06	0,00	0,00	46,00	26,00	16,00	0,50	100,00	0,00	0,00	0,07	37	2008		
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	180	5,50	5,50	34,32	208,80	4,80	0,17	0,10	135,86	0,09	39,79	114,94	20,19	1,00	17,79	0,00	0,00	0,00	305	2011		
МЯСО (СВИНИНА) ТУШЕНОЕ С ОВОЩАМИ В СОУСЕ	30/70	9,00	10,50	7,50	160,50	4,20	0,01	0,15	51,00	2,01	185,00	72,00	12,50	0,40	50,00	0,02	0,01	0,73	256	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		
Итого за прием пищи:	630	19,97	21,52	83,80	618,13	16,33	0,29	0,35	186,86	2,10	297,72	263,75	71,75	3,70	289,41	0,02	0,01	0,81				
Всего за день:		19,97	21,52	83,80	618,13	16,33	0,29	0,35	186,86	2,10	297,72	263,75	71,75	3,70	289,41	0,02	0,01	0,81				

2 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, мг	F, мг				
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	60	1,14	5,34	4,62	71,40	4,20	0,01	0,03	0,11	0,00	24,60	22,20	9,00	0,42	189,00	0,00	0,00	0,00		2008		
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	5,87	4,51	22,21	152,95	3,61	0,08	0,03	39,73	1,65	97,25	23,57	12,62	0,13	0,00	0,00	0,01	0,01	202,1	2011		
	50/50	7,77	11,91	22,20	227,07	5,85	0,10	0,24	151,00	0,55	108,00	166,50	25,00	2,35	41,00	0,00	0,00	0,86	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 МЯТЫЙ (БЕЛОКО)	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		
	690	19,00	22,47	94,04	657,65	14,66	0,30	0,33	190,85	2,20	249,50	254,27	72,80	3,90	295,24	0,02	0,01	0,88				
Всего за день:		19,00	22,47	94,04	657,65	14,66	0,30	0,33	190,85	2,20	249,50	254,27	72,80	3,90	295,24	0,02	0,01	0,88				

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	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг				
КАША МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ (КУРНИК (КАРТОФЕЛЬ, КУРИЦА))	180	6,22	8,89	44,10	281,05	11,70	0,14	0,06	139,97	1,57	62,11	91,28	18,27	0,77	63,64	0,00	0,00	0,04	184	2008		
	120	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	П.Л.			
	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		2008		
	550	21,04	20,30	93,00	638,60	16,84	0,33	0,37	197,97	2,40	283,35	295,63	66,32	3,77	250,14	0,02	0,01	0,88				
Итого за прием пищи:																						
Всего за день:		21,04	20,30	93,00	638,60	16,84	0,33	0,37	197,97	2,40	283,35	295,63	66,32	3,77	250,14	0,02	0,01	0,88				

4 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	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг			
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	100	1,50	3,00	4,33	52,32	6,00	0,02	0,03	0,25	0,00	40,82	27,91	15,36	0,82	23,15	0,00	0,00	0,16	45	2011	
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	3,80	8,41	26,08	195,41	0,00	0,16	0,01	68,03	0,00	14,94	104,58	3,00	0,02	0,00	0,02	0,01	0,50	128	2011	
БИТОЧКИ "НЕЖНЫЕ" (ИЗ МЯСА ПТИЦЫ) С СОУСОМ	50/50	8,00	6,00	12,00	134,00	2,50	0,03	0,23	115,00	2,09	115,00	46,00	10,00	1,81	45,00	0,00	0,00	0,30	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	
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	
Итого за прием пищи:	643	19,62	21,56	84,20	612,97	16,09	0,34	0,35	183,29	2,10	256,26	279,99	64,41	4,40	272,90	0,02	0,01	0,97			
Всего за день:		19,62	21,56	84,20	612,97	16,09	0,34	0,35	183,29	2,10	256,26	279,99	64,41	4,40	272,90	0,02	0,01	0,97			

Приним 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	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг					
САЛАТ "КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СОЛЕНЫМИ ОГУРЦАМИ И ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	100	1,80	3,70	10,00	80,50	0,00	0,07	0,00	0,00	0,06	5,00	7,00	12,00	0,00	19,00	0,00	0,00	0,00	0,00	42	2011		
КАША РАССОЛЕНАЯ ГРЕЧЕВАЯ	180	5,60	5,09	19,20	145,04	0,00	0,11	0,08	98,00	1,40	128,00	0,00	12,46	0,06	15,00	0,02	0,01	0,31	171,1	2011			
КУРИНАЯ ГРУДКА, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	307/70	8,00	11,00	20,00	211,00	15,00	0,03	0,21	126,50	1,00	124,00	240,00	20,00	2,63	154,00	0,00	0,00	0,55	290	2011			
КОМПОТ 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	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	0,00	0,01		2008		
Итого за прием пищи:	630	19,22	20,10	83,97	593,65	15,00	0,29	0,32	224,50	2,46	275,59	289,00	62,52	3,69	253,32	0,02	0,01	0,88					
Всего за день:		19,22	20,10	83,97	593,65	15,00	0,29	0,32	224,50	2,46	275,59	289,00	62,52	3,69	253,32	0,02	0,01	0,88					

Премем 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				
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	180/40	14,20	18,30	34,00	357,50	16,00	0,18	0,29	216,59	2,40	226,40	210,90	42,30	2,60	199,00	0,00	0,01	0,90	311	2008		
	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		
	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		
ЧАЙ С САХАРОМ	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		
	570	18,35	18,94	77,27	555,38	16,83	0,28	0,32	216,50	2,40	245,69	252,90	63,68	3,70	264,24	0,02	0,01	0,91				
Итого за прием пищи:		18,35	18,94	77,27	555,38	16,83	0,28	0,32	216,50	2,40	245,69	252,90	63,68	3,70	264,24	0,02	0,01	0,91				
Всего за день:		18,35	18,94	77,27	555,38	16,83	0,28	0,32	216,50	2,40	245,69	252,90	63,68	3,70	264,24	0,02	0,01	0,91				

Прем 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				
КИРА СВЕКОЛЬНАЯ	100	1,40	3,60	8,71	72,84	0,00	0,02	0,03	0,00	0,00	9,00	6,66	8,60	0,50	76,05	0,00	0,00	0,17	56	2008		
СПЛОЖНЫЙ ГАРНИР (КАРТОФЕЛЬНОЕ ПОРЕ, КАПУСТА ТУШЕНАЯ)	100/100	4,10	6,80	21,70	166,00	7,60	0,15	0,10	189,00	0,12	77,34	91,18	19,27	1,87	20,00	0,02	0,00	0,04	128/131			
	50/50	8,99	9,30	9,50	157,66	8,20	0,06	0,16	2,00	1,98	159,00	111,30	22,60	0,00	63,00	0,00	0,01	0,60	9			
КОМПОТ ИЗ ЯГОД	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 (ПЕЧЕНЬЕ)	26	1,96	2,54	19,34	108,42	0,00	0,02	0,02	0,00	0,00	7,54	23,40	5,20	0,54	28,60	0,00	0,00	0,00				
	676	20,27	22,55	94,02	662,03	15,80	0,33	0,34	191,00	2,10	271,57	274,54	73,73	3,91	252,97	0,02	0,01	0,82		2008		
Итого за прием пищи:		20,27	22,55	94,02	662,03	15,80	0,33	0,34	191,00	2,10	271,57	274,54	73,73	3,91	252,97	0,02	0,01	0,82				
Всего за день:		20,27	22,55	94,02	662,03	15,80	0,33	0,34	191,00	2,10	271,57	274,54	73,73	3,91	252,97	0,02	0,01	0,82				

Прем 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
САЛАТ "СТЕПНОЙ"		100	3,50	4,10	7,80	82,10	2,00	0,04	0,00	11,00	0,00	25,00	46,00	13,00	0,74	100,00	0,01	0,00	0,10	30	2008
ПЕЛЬМЕНИ МЯСНЫЕ С МАСЛОМ		190	12,35	15,20	36,73	333,14	14,05	0,14	0,30	175,00	2,07	200,00	186,67	29,01	2,04	70,02	0,01	0,01	0,73	12	
КОМПОТ 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		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
Итого за прием пищи:		550	20,43	19,67	84,32	596,03	16,05	0,28	0,33	186,00	2,07	247,08	283,07	63,61	3,98	248,32	0,02	0,01	0,84		
Всего за день:			20,43	19,67	84,32	596,03	16,05	0,28	0,33	186,00	2,07	247,08	283,07	63,61	3,98	248,32	0,02	0,01	0,84		

Прем 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 РАССЫПАЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	180	4,38	5,05	24,00	158,96	9,16	0,10	0,23	123,39	1,93	134,99	78,37	19,00	1,75	68,45	0,02	0,01	0,56	171,1	2011				
МЯСО (СВИНИНА) ТУШЕНОЕ С ОВОЩАМИ В СОУСЕ	35/65	9,00	13,00	14,00	209,00	5,00	0,06	0,09	60,00	0,00	115,00	112,00	21,00	1,00	101,00	0,00	0,00	0,39	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	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	0,00	0,00	0,00	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	0,00	0,00	0,00	2008			
Итого за прием пищи:	580	19,56	20,82	88,99	621,55	14,97	0,29	0,36	199,39	2,18	277,04	251,97	65,51	4,06	257,19	0,02	0,01	0,99						
Всего за день:		19,56	20,82	88,99	621,55	14,97	0,29	0,36	199,39	2,18	277,04	251,97	65,51	4,06	257,19	0,02	0,01	0,99						

Прием пищи, 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	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг				
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ		100	1,50	5,18	4,83	72,11	9,51	0,02	0,03	0,25	0,00	40,82	27,91	15,36	0,82	10,00	0,00	0,00	0,16	45	2011		
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПОРЕ		180	3,80	8,41	26,08	195,41	0,00	0,16	0,01	68,03	0,00	14,94	104,58	28,00	1,62	89,00	0,02	0,01	0,50	128	2011		
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ С СОУСОМ		60/40	7,84	5,34	9,00	115,42	7,50	0,02	0,26	115,00	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 СТУДЕННЫМ 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		
ПРЯНИК		30	1,77	1,41	22,50	109,80	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	3,30	15,00	2,70	0,24	21,30	0,00	0,00	0,00		2008		
Итого за прием пищи:		660	19,73	21,65	94,40	651,75	17,10	0,31	0,34	183,29	2,10	242,56	269,49	70,86	3,69	290,80	0,02	0,01	0,84				
Всего за день:			19,73	21,65	94,40	651,75	17,10	0,31	0,34	183,29	2,10	242,56	269,49	70,86	3,69	290,80	0,02	0,01	0,84				

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	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Итого за весь период	197,19	209,97	878,01	6 207,74	159,67	3,04	3,41	1 959,75	22,11	2 646,46	2 714,61	675,19	38,80	2 654,53	0,20	0,10	8,82		
Среднее значение за период	19,72	21,00	87,80	620,77	15,97	0,30	0,34	195,98	2,21	264,65	271,46	67,52	3,88	265,45	0,02	0,01	0,88		
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12,7	30,4	56,9																

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	-
ЗАВТРАК 5-11 КЛАСС (РОД. ПЛАТА 80РУБ + 12.60РУБ ДОТАЦИИ) 92.60	618